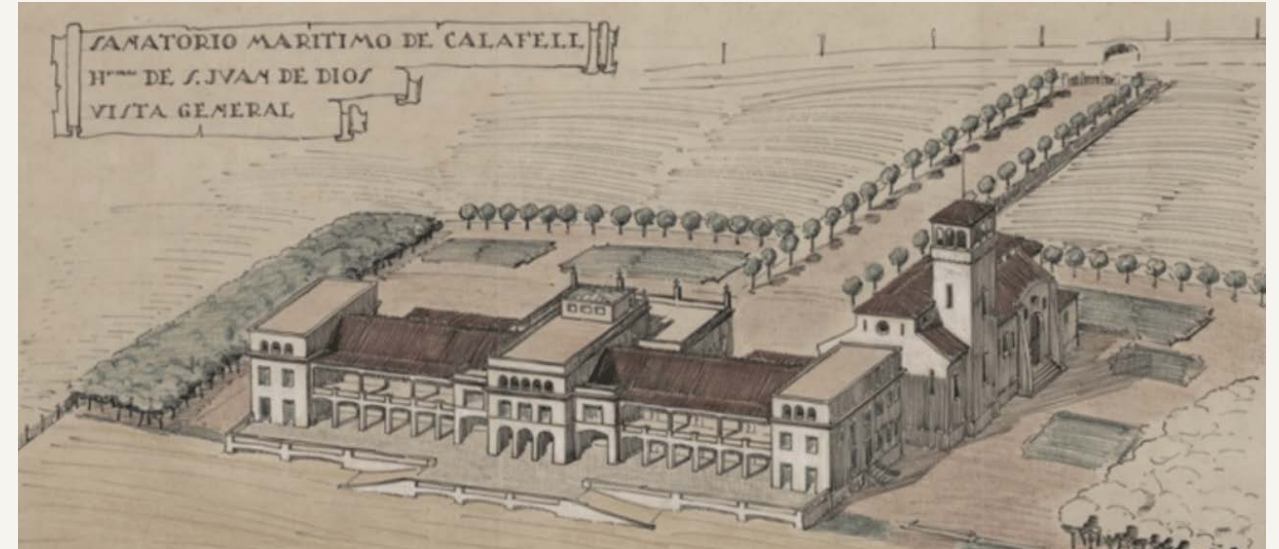


# EXPLORE SPA DE LE MERIDIEN RA

COSTA DORADA



Le Méridien Ra Beach Hotel & Spa té una història molt estimada com un dels primers santuaris construïts específicament per a la curació a Espanya.

Des de la dècada del 1920, els hostes aprofitaven l'aire fresc del mar, la llum natural, les riqueses botàniques i l'aigua de mar rica en minerals per enfortir els seus cossos i ments.

Avui, l'Explore Spa restableix la seva presència com a una destinació moderna per a pràctiques de benestar que reafirmen la salut.

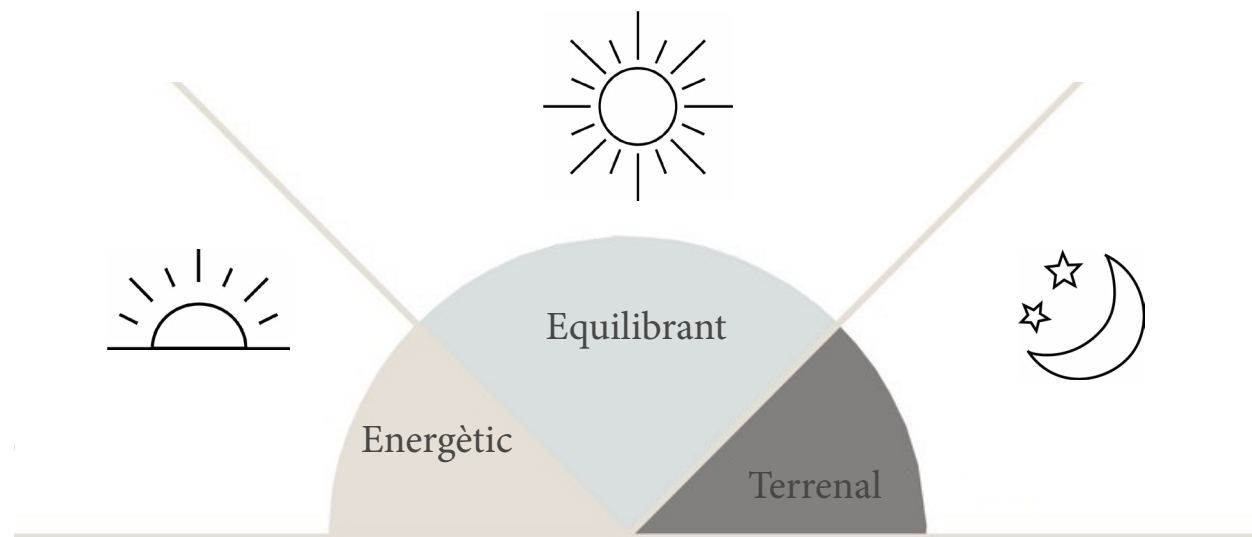
El seu programa està estructurat de manera conscient entorn de la cura dels ritmes circadians dels clients. Creiem que el benestar es produeix quan alineem les nostres energies amb els ritmes solars i lunars naturals presents a cada cicle de 24 hores.

Dins d'aquest menú, descobrireu una varietat de tractaments facials i corporals personalitzats, circuits de banys de talassoteràpia i rituals mediterranis lents.

Seleccioneu tractaments que recolzaran el seu benestar: Energètics, Equilibrants i Terrenals.



# CONCEPTE

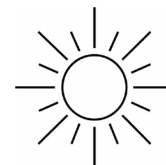


EXPLORE SPA BY  
LE MÉRIDIEŒN RA

COSTA DORADA



Tractaments i experiències per a despertar i energitzar el cos i la ment per a un dia ple i vibrant per endavant. Recomanat al matí.



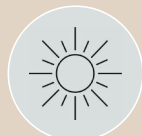
Tractaments i experiències que nodreixen tot el cos i garanteixen una energia equilibrada i sostenible. Recomanat des del migdia fins a última hora de la tarda.



Tractaments i experiències per assentar el sistema nerviós i embolicar-lo amb una sensació de pau i benestar en suport del somni més dolç. Recomanat a darrera hora de la tarda i a la nit..

# SIGNATURE TREATMENTS

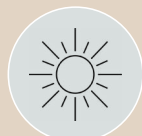
by Explore Spa



## Epicurean Body Wrap

90 min · Natura Bissé · 190 €

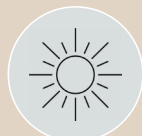
Un ritual corporal il·luminador que comença amb una exfoliació renovadora i continua amb un embolcall hidratant ric en vitamina C. Finalitza amb una hidratació que millora visiblement la textura de la pell, aportant suavitat, fermesa i una brillantor saludable.



## Quatre mans

50 min · 200 €

Una experiència on dos terapeutes treballen a l'uníson en perfecta harmonia. Moviments sincronitzats, ritme fluid i pressió equilibrada per induir un estat profund de relaxació i desconnexió total.



## Chakra Art

90 min · 170 €

Massatge relaxant que combina pedres basàltiques calentes amb olis essencials seleccionats. Dissenyat per alliberar tensions profundes, alleujar molèsties articulars i restaurar l'equilibri energètic del cos.



## Discovery: Luna Stones

75 min · SeaSkin Life · 150 €

Un massatge profundament relaxant amb pedres de quarz carregades energèticament a la llum de la lluna. Els seus moviments lents i envoltants, juntament amb olis essencials, indueixen a una relaxació completa del cos i la ment.



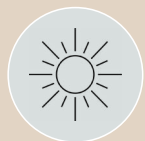
## Limitless Facial

90 min · Natura Bissé · 200 €

Tractament facial antiedat que combina col·lagen amb tècniques de massatge rejuvenidor. Proporciona un efecte tensor immediat, millora la fermesa i torna lluminositat a la pell..



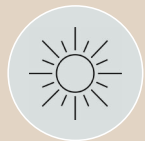
# SALUT FACIAL



## Facial Express

30 min · Natura Bissé · 60 €

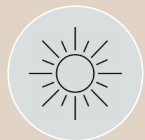
Un impuls immediat de frescor i vitalitat. Inclou una exfoliació suau, màscara purificant i hidratació profunda per a una pell renovada en temps rècord..



## Facial Energy

50 min · SeaSkin Life · 120 €

Facial nutritiu i il·luminador inspirat a la Mediterrània. Ideal per a pells apagades o madures, combina màscara energitzant i aigua termal per tornar lluminositat, fermesa i un aspecte radiant.



## Facial Personalitzat

75 min · Natura Bissé · 150 €

Tractament a mida que comença amb un diagnòstic de la pell. Cada sessió s'adapta segons tres principis essencials: hidratar, nodrir i restaurar, utilitzant una selecció acurada de productes d'alta cosmètica.



## Facial Eternal Youth

50 min · Alqvimia · 120 €

Facial pro-age i antioxidant formulat amb retinol/retinal, àcid hialurònic, col·lagen i extractes de fruites vermelles. Estimula la regeneració cel·lular, redueix arrugues i torna fermesa i lluminositat.



## Vitamina C Vitality

50 min · Natura Bissé · 120 €

Tractament revitalitzant que il·lumina i energitza la pell gràcies a un potent elixir de vitamina C. Inclou neteja, exfoliació, tractament i màscara nutritiva per a un rostre fresc i lluminós.



### MILLORES SALUT FACIAL

|             |     |
|-------------|-----|
| Gua Sha     | 10€ |
| Cryo Sticks | 10€ |

### COMPLEMENTS SALUT FACIAL

|                        |        |     |
|------------------------|--------|-----|
| Massatge Facial Kobido | 30 min | 50€ |
| Theraface LED          | 30 min | 50€ |
| Extensió massatge      | 30 min | 50€ |
| Reflexologia           | 30 min | 50€ |



# MASSATGES



## Aromaterapia Circadiana

Alqvimia

50 min · 110 €



**Massatge sensorial personalitzat segons el teu ritme circadià: energitzant, equilibrant o relaxant. Olis essencials acuradament seleccionats per acompanyar les necessitats del cos a cada moment del dia.**



## Balance Your Rhythm

150 min · 290 €



**Experiència integral que combina tres massatges de 50 minuts, adaptats als ritmes circadians. Inclou Energy Boost, Abhyanga i Aromateràpia Circadiana. Es pot gaudir en dies diferents per prolongar els beneficis.**



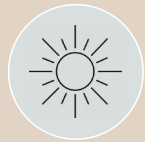
## Energy Boost: Deep Tissue

Natura Bissé

50 min · 120 €

75 min · 160 €

**Massatge profund dissenyat per alliberar tensions musculars, activar la circulació i revitalitzar el cos.**



## Recovery Massage

Natura Bissé

50 min · 110 €

75 min · 150 €

**Massatge recuperador amb essències de menta i eucaliptus. Alleugereix la fatiga muscular, refresca el cos i ajuda a recuperar el to i l'energia.**

### MILLORES MASSATGE

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Maderoteràpia   | 10€ |
| Theragun        | 15€ |
| Pedres de Quars | 15€ |

### COMPLEMENTES PER A MASSATGES

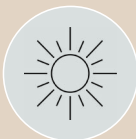
|                   |       |     |
|-------------------|-------|-----|
| Theraboots        | 30min | 50€ |
| Extensió massatge | 30min | 50€ |
| Reflexologia      | 30min | 50€ |

# SPA SUITES PRIVADES

## Himalayan Lymph Ritual

50 min · 120 €

Molt més que un drenatge limfàtic. Aquest ritual combina tècniques manuals específiques amb els beneficis terapèutics del llit de sal de l'Himàlaia calefactat, afavorint la detoxificació i una sensació de lleugeresa profunda.



## Teràpia de Sal de l'Himàlaia

50 min · 125 € · 90 min · 175 €

SeaSkin Life

Ritual de talassoteràpia realitzat sobre el llit de sal de l'Himàlaia, combinat amb vibracions sonores que indueixen un estat d'equilibri físic i mental. Inclou 30 minuts d'inhalació de sal. En la versió de 90 minuts, el massatge s'estén al cap i peus per a una experiència més completa



## Suite Hammam per a dos

60 min · 180 €

120 min · 360 €

Un viatge détox en un espai privat. Comença amb un bany de vapor de 20 minuts, seguit d'una exfoliació corporal i una hidratació final. L'opció de 120 minuts inclou a més un massatge complet personalitzat per compartir una experiència única en parella.

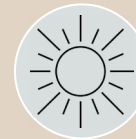


# AYURVEDA, THAI & ORIENTAL

## Abhyangam

50 min · 120 €

Tractament ayurvèdic amb oli tebi d'herbes aplicat sobre llit de fusta tradicional. Millora la circulació, equilibra les energies i aporta una sensació profunda de benestar.



## Shirodhara

75 min · 170 €

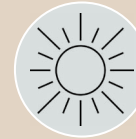
Ritual profundament relaxant on un fil continu d'oli medicinal calent s'aboca sobre el tercer ull. Ideal per combatre insomni, ansietat i estrès emocional.



## Reflexologia

50 min · 90 €

Tècnica mil·lenària que estimula punts reflexos als peus per equilibrar l'organisme, alliberar tensions i promoure la relaxació global. Comença amb un peeling de peus i després es fa la reflexologia.



## Thai

90 min · 170 €

Massatge tradicional tailandès realitzat sobre futó. Combina estiraments assistits i pressions rítmiques que augmenten la flexibilitat, alliberen tensions i reactiven l'energia vital



# RITUALS D'AUTOR



## Silhouette

90 min · Alqvimia · 170 €

**Ritual corporal que combina exfoliació, embolcall i massatge drenant amb maderoteràpia, potenciat pels principis actius d'Alqvimia per redefinir la silueta i revitalitzar el cos.**



## Reina d'Egipte

90 min · Alqvimia · 170 €

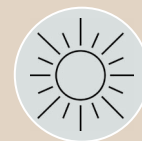
**Un homenatge a la bellesa de Cleòpatra. Ritual revitalitzant amb sals del Mar Mort, fang i l'envoltant fragància d'encens i mirra per a una experiència sensorial única.**



## Eternal Youth

120 min · Alqvimia · 250 €

**Fusió de massatges i facial pro-age que proporciona hidratació intensa, protecció antioxidant i una profunda sensació de benestar integral.**



## Ritual Posidòni

90 min · SeaSkin Life · 170 €

**Exfoliació corporal amb sal marina de posidònia de Menorca, seguida d'un massatge d'aromateràpia amb olis botànics. Retorna suavitat, finor i confort a la pell.**



## Oasis de Serenitat

120 min · Alqvimia · 250 €

**Ritual holístic que harmonitza cos, ment i esperit. Combina un tractament facial nutritiu amb un ritual corporal dissenyat per reduir l'estrès i restaurar l'equilibri interior. Inclou exfoliació, embolcall i massatge.**



## Aloe Sun

90 min · SeaSkin Life · 170 €

**Ritual calmant i regenerador ideal després de l'exposició solar. Inclou exfoliació (si el terapeuta ho recomana), i/o embolcall corporal i massatge per hidratar en profunditat i restaurar la pell.**

# PROTOCOL DE L'SPA

## CANCEL·LACIÓ

En cas que sigui necessària una cancel·lació, Explore Spa sol·licita que aquesta es produeixi almenys 24 hores abans de l'hora programada per al tractament. En cas contrari, es cobrarà el 100% del preu del tractament.

## HORA D'ARRIBADA

Us recomanem que arribeu almenys 15 minuts abans de l'hora programada per al tractament. Això us permetrà registrar-vos tranquil·lament a la zona d'arribada de l'spa, canviar-vos de roba de forma relaxada i potser gaudir d'un te o infusió mentre espera al vostre terapeuta. Us recomanem que estigueu a punt per rebre el vostre terapeuta entre 5 i 10 minuts abans de l'hora del tractament.

## ARRIBADES TARD

En cas d'arribar tard a l'spa, el terapeuta farà tot el possible per complaure'l; no obstant això, no podem garantir que rebi la durada completa del servei programat. Si el vostre terapeuta de l'spa està totalment compromès, haureu de tancar el servei a l'hora designada originalment per tal de servir els propers hostes programats. No s'aplicaran descomptes per arribar tard.

## EDAT MÍNIMA

Els menors de 16 anys no poden rebre tractaments. Podran accedir a les instal·lacions del spa durant les 2 primeres hores d'obertura del spa, sempre acompanyats d'un adult.

## CONSIDERACIONS ESPECIALS DE SALUT

Si patiu algun problema de salut o esteu embarassada, comuniqueu-ho al nostre personal en reservar el vostre tractament. El personal del spa us pot aconsellar sobre els tractaments més beneficiosos i els que hauria d'evitar a causa del seu estat de salut.

## GÈNERE DEL TERAPEUTA

Si us plau, no dubteu a sol·licitar un terapeuta masculí o femení en el moment de concertar la vostra cita.

## ROBA ADEQUADA

En arribar a Explore Spa, us proporcionarem un barnús i sabatilles per al seu ús durant la visita. Haureu de portar roba interior d'un sol ús durant tots els tractaments. Els nostres terapeutes són professionals formats que garanteixen un nivell adequat de comoditat utilitzant draps per cobrir les zones del cos que no es tractaran. Us aconsellem que no utilitzeu roba de bany durant els tractaments, ja que podria tacar-se amb els olis.

## DINAR I BEGUDA

Si voleu afegir un dinar lleuger o una beguda a la vostra experiència de spa o retir, informeu-vos en el moment de la reserva. El nostre conserge de l'spa estarà encantat d'ajudar-vos.

## OBJECTES DE VALOR

Tot i que totes les taquilles tenen clau, us recomanem que deixi els seus objectes personals a la caixa forta de la seva habitació. Explore Spa no es fa responsable dels objectes dipositats a les taquilles.

## FORMA DE PAGAMENT

Recomanem pagar amb targeta de crèdit, xecs regal o, si us allotgeu a l'hotel, carregant els serveis de l'spa a la vostra habitació. Una propina de servei per al vostre terapeuta o l'equip de l'spa és a la vostra elecció.

## VAL REGAL

Els vals d'Explore Spa són una forma perfecte de sorprendre a un amic o ser estimat. Els vals de spa es poden adquirir per a una experiència específica o per un import seleccionat. Estan disponibles a la recepció de l'spa.

## COMPARTEIXI LA SEVA EXPERIÈNCIA AMB NOSALTRES

Agraïm els vostres comentaris i podeu posar-vos en contacte amb nosaltres a [ra.explorespa@lemeridien.com](mailto:ra.explorespa@lemeridien.com).

