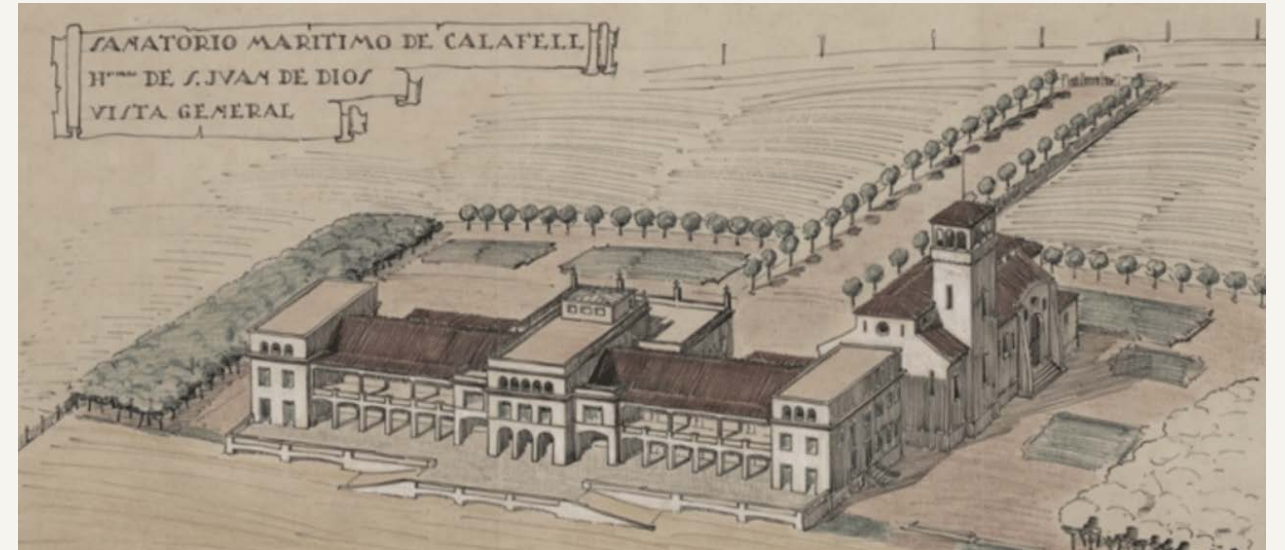


EXPLORE SPA DE  
LE MERIDIEN RA

COSTA DORADA

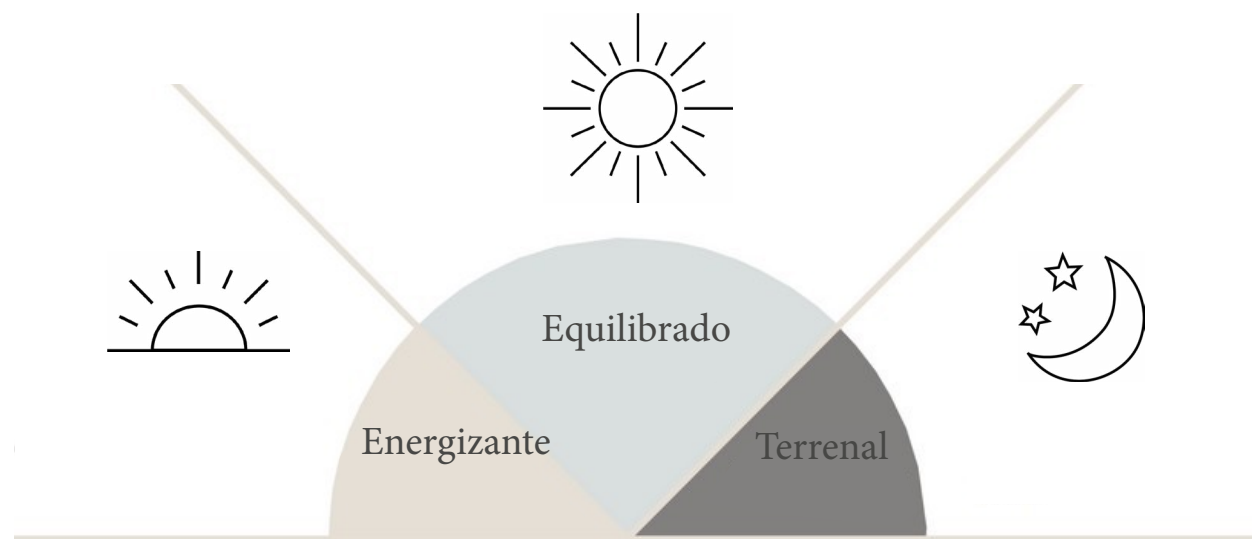


Le Méridien Ra Beach Hotel & Spa tiene una historia muy estimada como uno de los primeros santuarios construidos específicamente para la curación en España. Desde la década de 1920, los huéspedes aprovechaban el aire fresco del mar, la luz natural, las riquezas botánicas y el agua de mar rica en minerales para fortalecer sus cuerpos y mentes. Hoy, el Explore Spa restablece su presencia como un destino moderno para prácticas de bienestar que reafirman la salud.

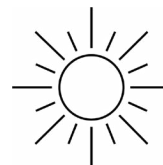
Su programa está estructurado de manera consciente entorno al cuidado de los ritmos circadianos de los huéspedes. Creemos que el bienestar se produce cuando alineamos nuestras energías con los ritmos solares y lunares naturales presentes en cada ciclo de 24 horas. Dentro de este menú, descubrirá una variedad de tratamientos faciales y corporales personalizados, circuitos de baños de talasoterapia y rituales mediterráneos lentos. Seleccione tratamientos que apoyarán su bienestar: Energizantes, Equilibrantes y Terrenales.



# CONCEPTO



Tratamientos y experiencias para despertar y energizar el cuerpo y la mente para un día pleno y vibrante por delante. Recomendado por la mañana.



Tratamientos y experiencias que nutren todo el cuerpo y garantizan una energía equilibrada y sostenible. Recomendado desde el mediodía hasta última hora de la tarde.



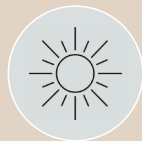
Tratamientos y experiencias para asentar el sistema nervioso y envolverle con una sensación de paz y bienestar en apoyo del sueño más dulce. Recomendado a última hora de la tarde y por la noche.

EXPLORE SPA BY  
LE MÉRIDIEN RA

COSTA DORADA

# SIGNATURE TREATMENTS

by Explore Spa



## Epicurean Body Wrap

90 min · Natura Bissé · 190 €

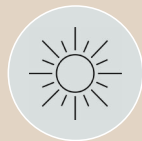
Un ritual corporal iluminador que comienza con una exfoliación renovadora y continúa con una envoltura hidratante rica en vitamina C. Finaliza con una hidratación que mejora visiblemente la textura de la piel, aportando suavidad, firmeza y un brillo saludable.



## Discovery: Luna Stones

75 min · SeaSkin Life · 150 €

Un masaje profundamente relajante con piedras de cuarzo cargadas energéticamente a la luz de la luna. Sus movimientos lentos y envolventes, junto con aceites esenciales, inducen a una relajación completa del cuerpo y la mente.



## Cuatro Manos

50 min · 200 €

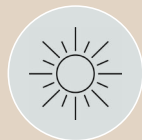
Una experiencia envolvente donde dos terapeutas trabajan al unísono en perfecta armonía. Movimientos sincronizados, ritmo fluido y presión equilibrada para inducir un estado profundo de relajación y desconexión total.



## Limitless Facial

90 min · Natura Bissé · 200 €

Tratamiento facial antiedad que combina colágeno con técnicas de masaje rejuvenecedor. Proporciona un efecto tensor inmediato, mejora la firmeza y devuelve luminosidad a la piel.

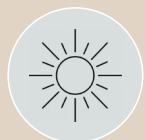


## Chakra Art

90 min · 170 €

Masaje energizante que combina piedras basálticas calientes con aceites esenciales seleccionados. Diseñado para liberar tensiones profundas, aliviar molestias articulares y restaurar el equilibrio energético del cuerpo.

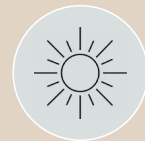
# SALUD FACIAL



## Facial Express

30 min · Natura Bissé · 60 €

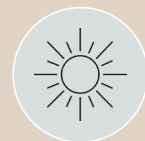
Un impulso inmediato de frescura y vitalidad. Incluye una exfoliación suave, mascarilla purificante e hidratación profunda para una piel renovada en tiempo récord.



## Facial Energy

50 min · SeaSkin Life · 120 €

Facial nutritivo e iluminador inspirado en el Mediterráneo. Ideal para pieles apagadas o maduras, combina mascarilla energizante y agua termal para devolver luminosidad, firmeza y un aspecto radiante.



## Facial Personalizado

75 min · Natura Bissé · 150 €

Tratamiento a medida que comienza con un diagnóstico de la piel. Cada sesión se adapta según tres principios esenciales: hidratar, nutrir y restaurar, utilizando una cuidada selección de productos de alta cosmética.



## Facial Eternal Youth

50 min · Alqvimia · 120 €

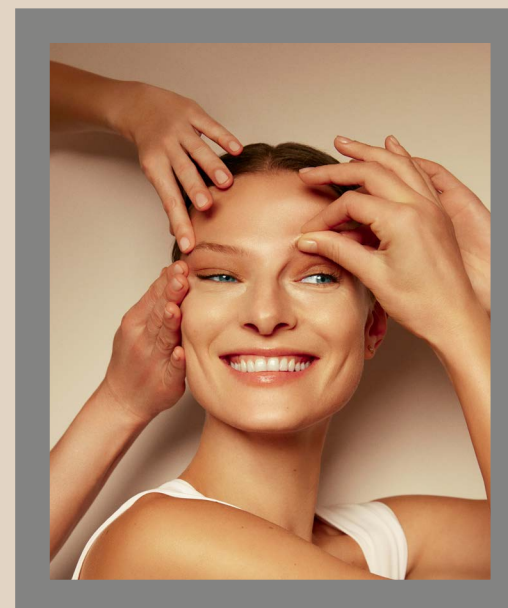
Facial pro-age y antioxidante formulado con retinol/retinal, ácido hialurónico, colágeno y extractos de frutas rojas. Estimula la regeneración celular, reduce arrugas y devuelve firmeza y luminosidad.



## Vitamina C Vitality

50 min · Natura Bissé · 120 €

Tratamiento revitalizante que ilumina y energiza la piel gracias a un potente elixir de vitamina C. Incluye limpieza, exfoliación y mascarilla nutritiva para un rostro fresco y luminoso.



### MEJORAS SALUD FACIAL

Gua Sha	10€
Cryo Sticks	10€

### COMPLEMENTOS SALUD FACIAL

Masaje Facial Kobido	30 min	50€
Theraface LED	30 min	50€
Extensión masaje	30 min	50€
Reflexología	30 min	50€

# MASAJES



## Aromaterapia Circadiana

Alquimia  
50 min · 110 €  
75 min · 150 €

Masaje sensorial personalizado según tu ritmo circadiano: energizante, equilibrante o relajante. Aceites esenciales cuidadosamente seleccionados para acompañar las necesidades del cuerpo en cada momento del día.



## Energy Boost: Deep Tissue

Natura Bissé  
50 min · 120 €  
75 min · 160 €

Masaje profundo diseñado para liberar tensiones musculares, activar la circulación y revitalizar el cuerpo.



## Recovery Massage

Natura Bissé  
50 min · 110 €  
75 min · 150 €

Masaje recuperador con esencias de menta y eucalipto. Alivia la fatiga muscular, refresca el cuerpo y ayuda a recuperar el tono y la energía.



## Balance Your Rhythm

150 min · 290 €

Experiencia integral que combina tres masajes de 50 minutos, adaptados a los ritmos circadianos. Incluye Energy Boost, Abhyanga y Aromaterapia Circadiana. Puede disfrutarse en días distintos para prolongar los beneficios.



### MEJORAS MASAJE

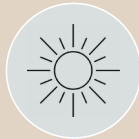
Maderoterapia	10€
Theragun	15€
Piedras de Cuarzo	15€

### COMPLEMENTOS PARA MASAJES

Theraboos	30min	50€
Extensión masaje	30min	50€
Reflexología	30min	50€

# SPA SUITES PRIVADAS

# AYURVEDA, THAI & ORIENTAL



## Himalayan Lymph Ritual

50 min · 120 €

Mucho más que un drenaje linfático. Este ritual combina técnicas manuales específicas con los beneficios terapéuticos de la cama de sal del Himalaya calefactada, favoreciendo la detoxificación y una sensación de ligereza profunda.



## Terapia de Sal del Himalaya

50 min · 125 € · 90 min · 175 €

SeaSkin Life

Ritual de talasoterapia realizado sobre la cama de sal del Himalaya, combinado con vibraciones sonoras que inducen un estado de equilibrio físico y mental. Incluye 30 minutos de inhalación de sal. En la versión de 90 minutos, el masaje se extiende a la cabeza y pies para una experiencia más completa.

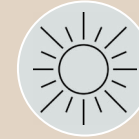


## Suite Hammam para dos

60 min · 180 €

120 min · 360 €

Un viaje détox en un espacio privado. Comienza con un baño de vapor de 20 minutos, seguido de una exfoliación corporal y una hidratación final. La opción de 120 minutos incluye además un masaje completo personalizado para compartir una experiencia única en pareja



## Abhyangam

50 min · 120 €

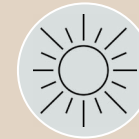
Tratamiento ayurvédico con aceite tibio de hierbas aplicado sobre cama de madera tradicional. Mejora la circulación, equilibra las energías y aporta una profunda sensación de bienestar.



## Shirodhara

75 min · 170 €

Ritual profundamente relajante en el que un hilo continuo de aceite medicinal caliente se vierte sobre el tercer ojo. Ideal para combatir insomnio, ansiedad y estrés emocional.



## Reflexología

50 min · 90 €

Técnica milenaria que estimula puntos reflejos en los pies para equilibrar el organismo, liberar tensiones y promover la relajación global. Comienza con un peeling de pies y luego se realiza la reflexología.



## Thai

90 min · 170 €

Masaje tradicional tailandés realizado sobre futón. Combina estiramientos asistidos y presiones rítmicas que aumentan la flexibilidad, liberan tensiones y reactivan la energía vital.

# RITUALES DE AUTOR



## Silhouette

90 min · Alqvimia · 170 €

Ritual corporal que combina exfoliación, envoltura y masaje drenante con maderoterapia, potenciado por los principios activos de Alqvimia para redefinir la silueta y revitalizar el cuerpo.



## Reina de Egipto

90 min · Alqvimia · 170 €

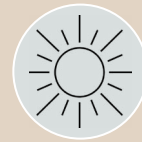
Un homenaje a la belleza de Cleopatra. Ritual revitalizante con sales del Mar Muerto, barro y la envolvente fragancia de incienso y mirra para una experiencia sensorial única.



## Eternal Youth

120 min · Alqvimia · 250 €

Fusión de masajes y facial pro-age que proporciona hidratación intensa, protección antioxidante y una profunda sensación de bienestar integral.



## Ritual Posidonia

90 min · SeaSkin Life · 170 €

Exfoliación corporal con sal marina de posidonia de Menorca, seguida de un masaje de aromaterapia con aceites botánicos. Devuelve suavidad, tersura y confort a la piel.



## Oasis de Serenidad

120 min · Alqvimia · 250 €

Ritual holístico que armoniza cuerpo, mente y espíritu. Combina un tratamiento facial nutritivo con un ritual corporal diseñado para reducir el estrés y restaurar el equilibrio interior. Incluye exfoliación, envoltura y masaje.



## Aloe Sun

90 min · SeaSkin Life · 170 €

Ritual calmante y regenerador ideal después de la exposición solar. Incluye exfoliación (si el terapeuta lo recomienda), y/o envoltura corporal y masaje para hidratar en profundidad y restaurar la piel.

# PROTOCOLO DEL SPA

## CANCELACIÓN

En caso de ser necesaria una cancelación, Explore Spa solicita que ésta se produzca al menos 24 horas antes de la hora programada para el tratamiento. En caso contrario, se cobrará el 100% del precio del tratamiento.

## HORA DE LLEGADA

Le recomendamos que llegue al menos 15 minutos antes de la hora programada para el tratamiento. Esto le permitirá registrarse tranquilamente en la zona de llegada del spa, cambiarse de ropa de forma relajada y quizás disfrutar de un té o infusión mientras espera a su terapeuta. Le recomendamos que esté listo para recibir a su terapeuta entre 5 y 10 minutos antes de la hora del tratamiento.

## LLEGADAS TARDÍAS

En caso de llegar tarde al spa, su terapeuta hará todo lo posible por complacerle; sin embargo, no podemos garantizar que reciba la duración completa de su servicio programado. Si su terapeuta del spa está totalmente comprometido, tendrá que cerrar el servicio a la hora designada originalmente con el fin de servir a los próximos huéspedes programados. No se aplicarán descuentos por llegar tarde.

## EDAD MÍNIMA

Los huéspedes menores de 16 años no pueden recibir tratamientos. Podrán acceder a las instalaciones del spa durante las 2 primeras horas de apertura del spa, acompañados siempre de un adulto.

## CONSIDERACIONES ESPECIALES DE SALUD

Si padece algún problema de salud o está embarazada, comuníquese a nuestro personal al reservar su tratamiento. Nuestro personal del spa podrán aconsejarle sobre los tratamientos más beneficiosos y los que debería evitar debido a su estado de salud.

## GÉNERO DEL TERAPEUTA

Por favor, no dude en solicitar un terapeuta masculino o femenino en el momento de concertar su cita.

## ROPA ADECUADA

A su llegada a Explore Spa, le proporcionaremos un albornoz y zapatillas para su uso durante la visita. Deberá llevar ropa interior desechable durante todos los tratamientos. Nuestros terapeutas son profesionales formados que garantizan un nivel adecuado de comodidad utilizando paños para cubrir las zonas del cuerpo que no se van a tratar. Le aconsejamos que no utilice ropa de baño durante los tratamientos, ya que podría mancharse con los aceites.

## COMIDA Y BEBIDA

Si desea añadir un almuerzo ligero o una bebida a su experiencia de spa o retiro, infórmese en el momento de la reserva. Nuestro conserje del spa estará encantado de ayudarle.

## OBJETOS DE VALOR

A pesar de que todas las taquillas tienen llave, le recomendamos que deje sus objetos personales en la caja fuerte de su habitación. Explore Spa no se hace responsable de los objetos depositados en las taquillas.

## FORMA DE PAGO

Recomendamos pagar con tarjeta de crédito, cheques regalo o, si se aloja en el hotel, cargando los servicios del spa a su habitación. Una propina de servicio para su terapeuta o el equipo del spa es a su elección.

## VALE REGALO

Los vales de Explore Spa son una forma estupenda de sorprender o deleitar a un amigo o ser querido. Los vales de spa pueden adquirirse para una experiencia específica o por un importe seleccionado. Están disponibles en la recepción del spa.

## COMPARTA SU EXPERIENCIA CON NOSOTROS

Agradecemos sus comentarios y puede ponerse en contacto con nosotros en [ra.explorespa@lemeridien.com](mailto:ra.explorespa@lemeridien.com)

