



WELCOME!

We are proud to welcome you to Sana Spa. We hope all our guests find Sana Spa, as an elegant reminder to slow down and take a deep relaxing breath, exhale, and allow the surrounding tropical jungle to gently relax your mind, body, and spirit.

Sana Spa, offers a unique selection of pure tropical botanicals in all signature spa services. All of our natural ingredients are carefully sourced directly from Costa Rica and handcrafted especially for our spa guests.

We encourage each guest to arrive 30 minutes prior to a scheduled appointment to take advantage of all of our amenities including a steam or sauna.

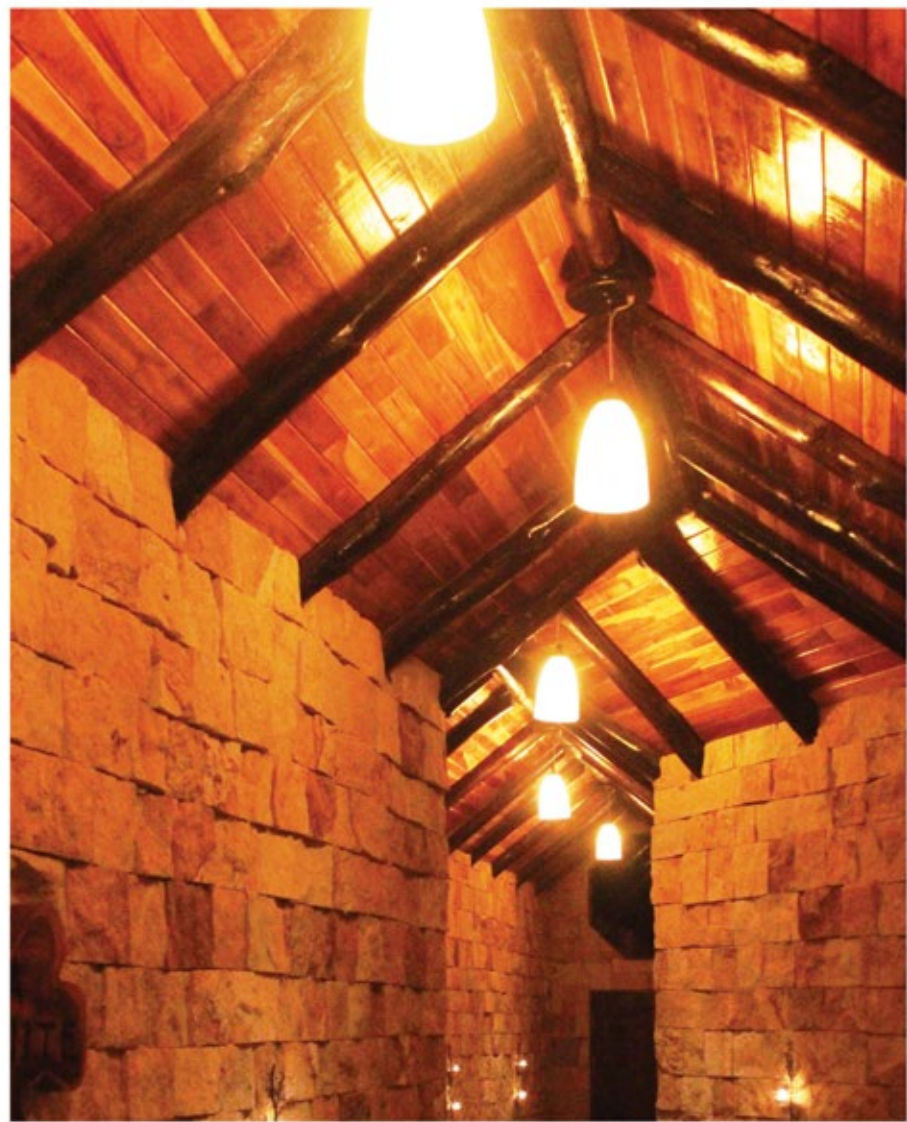
¡BIENVENIDO!

Estamos orgullosos de darle la bienvenida a Sana Spa. Esperamos que todos nuestros huéspedes encuentren en Sana Spa, un recordatorio elegante para respirar profundamente, exhalar, de forma tranquila y permitir que la selva tropical que lo rodea relaje suavemente su mente, cuerpo y espíritu.

Sana Spa, ofrece una exclusiva selección de ingredientes botánicos tropicales en todos los servicios con la firma personal del spa. Todos nuestros ingredientes son naturales, hechos a mano, cuidadosamente seleccionados directamente desde Costa Rica y especialmente para los clientes del spa.

Animamos a cada huésped presentarse 30 minutos antes de su cita programada para tomar ventaja de todas nuestras instalaciones, como un tratamiento de vapor o sauna.





INFORMATION!

Sana Spa is located in a secluded area of the Hotel, surrounded by Manuel Antonio National Park vegetation.

Hours of operation: 10:00am to 6:00pm

Spa reservations. Reservations are strongly recommended, and are by appointment only from December 15th to April 30th, please call (506) 2777-5333 ext 137 or 100 to make your appointment. Email: info@spasanacr.com info@hotelsanbada.com. Website: www.spasanacr.com

Spa cancellations. We request a courtesy of 12 hours notice in an event you need to reschedule or cancel your appointment. Appointments cancelled less than 12 hours in advance will occur a 50% cancellation fee. Full charge will apply for no-shows

Spa experience. Please wear comfortable clothing. You will be provided with lockers for your personal items, and spa robe and slippers. Please leave valuable items or jewelry in the safety deposit box in your room, as they have to be removed for all treatments. Most body treatments are enjoyed without clothing, however If you are more comfortable wearing swimsuit or underclothes during your treatment please do so. Your body is fully draped during all treatments, except for the area being worked on.

¡INFORMACIÓN!

Sana Spa está situado en una zona apartada del hotel, rodeado de vegetación, al lado del Parque Nacional Manuel Antonio.

Horario de atención: 10:00 am a 6:00 pm

Reservaciones Spa. Se recomienda hacer reservaciones y previa cita solamente a partir del 15 de Diciembre al 30 de Abril, por favor llame al (506) 2777-5333 ext 137 o 100 para hacer su cita. Correo electrónico: info@spasanacr.com info@hotelsanbada.com. Sitio Web: www.spasanacr.com

Cancelaciones de Spa. Pedimos una cortesía de una notificación de 12 horas en un evento que tenga que volver a programar o cancelar su cita. Las citas canceladas con menos de 12 horas de antelación, se producirá un cargo por cancelación del 50%. La carga completa se aplicará si no se presenta en el Spa.

Experiencia Spa. Por favor, use ropa cómoda. Se le proporcionará de un casillero para sus artículos personales, una bata de spa y pantuflas. Por favor, deje objetos de valor o joyas en la caja de seguridad en su habitación, ya que tienen que ser removidos para todos los tratamientos. La mayoría de los tratamientos corporales se disfrutan sin ropa, sin embargo, usted puede utilizar su traje de baño o ropa interior si se siente más cómodo así. El cuerpo está totalmente cubierto durante todos los tratamientos, excepto para el área que se está trabajando.



MASSAGE THERAPIES

Sana Massage (Traditional Swedish massage)

Relaxing massage that combines Swedish massage techniques that begins softly and evolves to provide a more firm pressure. Stimulates circulation releasing tension, improves muscle tone, and relaxes the tired muscle. An all time favorite, ideal for the first time SPA visitor. (50 or 80 minutes)

Aromatherapy Massage

A massage designed with pure essential oils to promote healing, a feeling of well-being and relaxation. The skin is warmed and the blood drawn to the surface, increasing circulation and encouraging the elimination of toxins from the body, which has the consequence of speeding up recovery time from any illness or injury. (50 or 80 minutes)

Deep Tissue Massage

The ideal option for those who require invigorating massage applying deeper and firm pressure, incorporating different Swedish techniques and reflexology, therapeutic and deep tissue manipulation to promote the release of chronic or recurrent muscle tension and pain. (50 or 80 minutes)

Head, Hands and Feet Massage

This therapy combines reflexology techniques on the hands and feet with a relaxing scalp massage to provide relaxation and detoxification. This massage technique applies pressure points on the feet to relieve stress, toxins and blocked energy along the neck. (50 minutes)

TERAPIAS DE MASAJE

Masaje Sana (masaje sueco tradicional)

Masaje relajante combina técnicas del masaje sueco, comienza suavemente y se desarrolla para proporcionar una presión más firme. Libera la tensión y estimula la circulación, mejora la tonificación muscular y relaja los músculos cansados. Recomendado e ideal para la persona que visita un SPA por primera vez. (50 o 80 minutos)

Masaje con aromaterapia

Un masaje diseñado con aceites esenciales puros para promover la curación y dejar una sensación de bienestar y relajación, la piel se calienta y la sangre es llevada debajo de la superficie, aumentando la circulación y fomentando la eliminación de las toxinas del cuerpo, que tiene como consecuencia agilizar el tiempo de recuperación de cualquier enfermedad o lesión. (50 o 80 minutos)

Masaje de Profundo de Tejidos

La opción ideal para aquellos que requieren la aplicación de masajes tonificantes más profundos y una presión firme, la incorporación de diferentes técnicas suecas y reflexología, la manipulación del tejido terapéutico y profunda para promover la liberación de la tensión muscular crónica o recurrente y el dolor. (50 o 80 minutos)

Masaje de cabeza, manos y pies

Esta terapia combina técnicas de reflexología en las manos y los pies con un relajante masaje de cuero cabelludo para proporcionar relajación y desintoxicación. Esta técnica de masaje aplica puntos de presión en los pies para aliviar el estrés, las toxinas y la energía bloqueada a lo largo del cuello. (50 minutos)



MASSAGE THERAPIES

Hot Stone Massage

Melt tension away with the blend of penetrating heat that stems out of the large hot stones placed strategically in different areas of the body used as an extension of the therapist's hands to allow the muscles to warm up and achieve greater relaxation. (50 or 80 minutes)

Neck, Shoulder and Back Massage

Massage focused in the neck, shoulder and upper back, where many people accumulate stress and tension, bringing renewed mobility in the neck and shoulder and improved blood circulation. Relaxes and soothes the mind and body. (30 or 60 minutes)

Lymphatic Massage

Gently, rhythmic strokes and pumping movements towards the direction of the lymph nodes on the body designed to stimulate the lymph's circulation in order to help the lymphatic system to release toxins helping to detoxify the body. (50 minutes)

Couple's Massage

Choose any of the massages and share a relaxing massage, of your choice, with a partner or friend in our beautiful Sana Suite. Create a spa memory you both will enjoy at the same time in our beautifully appointed, private couple's suite or in your own suite, where accommodations permit. (50 or 80 minutes)

TERAPIAS DE MASAJE

Masaje con piedras calientes

Derrita toda la tensión, con la mezcla de calor penetrante que se deriva de las grandes piedras calientes colocadas estratégicamente en diferentes zonas del cuerpo utilizado como una extensión de las manos del terapeuta para permitir que los músculos se calienten y logren una mayor relajación. (50 o 80 minutos)

Masaje de cuello, hombros y espalda

Masaje enfocado en el cuello, hombros y espalda superior, donde muchas personas acumulan estrés y tensión, brindando una movilidad renovada en el cuello y el hombro y mejora la circulación sanguínea. Relaja y tranquiliza la mente y el cuerpo. (30 o 60 minutos)

Masaje Linfático

Movimientos rítmicos y de bombeo suavemente aplicados hacia la dirección de los ganglios linfáticos en el cuerpo, diseñado para estimular la circulación de la linfa con el fin de asistir al sistema linfático para liberar las toxinas que ayudan a desintoxicar el cuerpo. (50 minutos)

Masaje para parejas

Elige cualquiera de los masajes y comparte un masaje relajante con su pareja o un amigo en nuestra hermosa Sana Suite. Crea una memoria de spa que ambos podrán disfrutar al mismo tiempo, ya sea en nuestra preciosa decorada Suite para masajes, en su suite o en donde el lugar lo permita. (50 o 80 minutos)



In-Room Massage

Sana Spa massages may be enjoyed in the seclusion of a guest room depending on the treatment. Where accommodations permit, couple's massages are also available in-room. Please call our spa representatives for scheduling at your best hour convenience.

Outdoor Massage

Massages may also be enjoyed outdoors on the private deck of your room or suite, where accommodations permit. Please call our spa representatives for your best hour convenience, weather permitting.

Masaje en la habitación

Los masajes de Sana Spa se puede disfrutar en la privacidad de la habitación del h sped dependiendo del tratamiento. En caso de que la habitación lo permita los masajes de pareja también est n disponibles en la habitación. Por favor llame a nuestros representantes de spa para reservar a su mejor conveniencia.

Masaje al aire libre

Los masajes también pueden disfrutarse al aire libre en la terraza privada de su habitación, suite o en la playa, Donde el alojamiento lo permita. Por favor llame a nuestros representantes de spa para reservar a su mejor conveniencia.

FACIAL TREATMENTS

Rich, luxurious products sourced from natural botanicals are the key to Sana Spa's own line of facial therapies. Used in combination with gentle massage techniques designed to eliminate toxins and invigorate the skin. Our facials will leave you looking refreshed, revitalized, and relaxed.

Sana Facial

This is the signature massage at Sana Spa. A European style, hands on treatment that includes deep cleansing, aromatherapy massage, application of corrective, scientific products and a mask. (50 minutes)

Rejuvenating Facial

Deep cleaning and an aromatic massage, corrective products selected for your skin type helps to stimulate the skin leaving it moisturized, toned and hydrated. This facial was designed to reduce inflammation and firm facial contours. Enjoy this facial treatment that will delight your senses and leave your skin feeling completely younger. (50 minutes)

Deep Sana Facial

Your skin needs more than a facial. Our deep facial is for those who need it. It was designed to pamper and nourish tired and rough skin. Restores skin's natural elasticity to maintain a youthful and fresh appearance. We use botanicals and a collagen mask for deep regeneration. (80 minutes)

TRATAMIENTOS FACIALES

Ricos y lujosos productos obtenidos de ingredientes botánicos naturales son la clave para la línea propia Sana Spa de tratamientos faciales. Utilizado en combinación con técnicas de masaje suave diseñadas para eliminar toxinas y tonificar la piel. Los tratamientos faciales te dejarán con un aspecto renovado, revitalizado, y relajado.

Facial Sana

Este es el masaje de la firma en Sana Spa. Un estilo europeo, con las manos sobre el tratamiento que incluye limpieza profunda, masaje con aromaterapia, la aplicación de productos correctivos científicos y una máscara. (50 minutos)

Rejuvenecimiento Facial

La limpieza profunda y un masaje aromático, con productos correctivos seleccionados para su tipo de piel, ayuda a estimular la piel, dejándola humectada, tonificada e hidratada. Este facial fue diseñado para reducir la inflamación y la firma de contornos faciales. Disfrute de este tratamiento facial que hará las delicias de sus sentidos y dejará su piel sentirse completamente joven. (50 minutos)

Facial Profundo Sana

Tu piel necesita algo más que una limpieza de cutis. Nuestro facial profundo es para aquellos que lo necesitan. Fue diseñado para mimar y nutrir la piel cansada y áspera. Restaura la elasticidad natural de la piel para mantener una apariencia fresca y juvenil. Utilizamos ingredientes botánicos y una máscara de colágeno para la regeneración profunda. (80 minutos)



BODY WRAPS

Surrender to the tropics. Wrap yourself in rich, healing botanicals, fruits, essential oils, and clays sourced from Costa Rica. Draw out impurities and scrub away old cells. Let the beauty and tranquility of Sana Spa touch you with a luxurious total body treatment.

Chocolate Wrap

Indulge yourself in the luxury of cocoa beans antioxidants, the perfect treatment to reduce blood pressure, improve blood vessel function, moisturize and soften the skin. Smell is the most powerful evocative sense, stimulating memory and emotions. The scent of chocolate stimulates your "happy feeling" endorphins. These feelings of well-being and relaxation tend to increase fat reduction. (50 minutes)

Volcanic Mud Wrap

Experience the healing properties of clay containing magnesium without copper, iron and sulfur which causes great detox. Helping to release muscle tension and restores the balance of the skin. This treatment is an excellent way to increase energy and aid in the absorption of much needed minerals and vitamins. Your skin feels toned and restored to its natural glow. (50 minutes)

Sun Relief Wrap

This treatment helps to cool the skin from sunburns and prevent infections, regenerating the tissue and moisturizing the skin. (50 minutes)

ENVOLTURAS CORPORALES

Ríndase a los trópicos. Déjate envolver en ricos productos curativos, aceites esenciales, frutas y arcillas provenientes de Costa Rica. Olvídense de las impurezas y elimine las células viejas. Deje que la belleza y la tranquilidad de Sana Spa lo toque con un tratamiento de cuerpo entero de lujo.

Envoltura de Chocolate

Disfrute del lujo de los granos de cacao antioxidantes, el tratamiento ideal para reducir la presión arterial, mejorar la función de los vasos sanguíneos e hidratar y suavizar la piel. El olfato es el sentido evocador más potente, estimulando la memoria y las emociones. El aroma del chocolate estimula sus endorfinas creando un estado de felicidad. Estos sentimientos de bienestar y relajación tienden a aumentar la reducción de grasa. (50 minutos)

Envoltura de Lodo Volcánico

Disfrute de las propiedades curativas de la arcilla que contiene magnesio sin cobre, hierro y azufre, provocando una gran desintoxicación. Para ayudar a liberar la tensión muscular y restablecer el equilibrio de la piel. Este tratamiento es una excelente manera de aumentar la energía y ayuda en la absorción de minerales y vitaminas muy necesarios. Su piel se sentirá tonificada y restaurada a su brillo natural. (50 minutos)

Envoltura Alivio del Sol

Este tratamiento ayuda a refrescar la piel de las quemaduras solares y prevenir las infecciones, la regeneración de los tejidos y la hidratación de la piel. (50 minutos)



SCRUBS

Coffee Scrub

The perfect exfoliation for coffee lovers. This treatment helps eliminate dead cells for a better tan, leaving the skin soft and radiant. The diuretic and stimulating effect of the coffee will leave your skin soft, moisturized and purified. (50 minutes)

Tropical Scrub

Delicious body scrub with fresh tropical fruits that helps to eliminate impurities and stimulates circulation. The refreshing and moisturizing ingredients will give your skin the vibrant glow of nature. (50 minutes)

Coconut Scrub

Watch your skin come alive, exfoliate your body with pieces of coconut and coconut oils that help to relax and rejuvenate the body. A real experience to satisfy your thirst for beauty. (50 minutes)

Citrus Scrub

An exfoliation for tired, lifeless skin. Made with citrus essences and sea salt. Contains revitalizing and analgesic properties. Your skin will never be seen or felt so wonderful! (50 minutes)

Ginger and Lemon Grass Scrub

Warming ginger essential oil combined with refreshing lemongrass to embrace your body in its wonderful, naturally fresh scent. (50 minutes)

EXFOLIACIONES

Exfoliación de Café

La exfoliación perfecta para los amantes del café. Este tratamiento ayuda a eliminar las células muertas para un bronceado mejor, dejando la piel suave y radiante. El efecto diurético y estimulante del café deja la piel suave, hidratada y purificada. (50 minutos)

Exfoliación Tropical

Delicioso exfoliante corporal con frutas tropicales frescas que ayudan a eliminar las impurezas y estimulan la circulación. Los ingredientes refrescantes e hidratantes le darán a tu piel el resplandor vibrante de la naturaleza. (50 minutos)

Exfoliación de Coco

Observe su piel cobrar vida, al exfoliar su cuerpo con trocitos de coco y aceite de coco que ayudan a relajar y rejuvenecer el cuerpo. Toda una experiencia para satisfacer su sed de belleza. (50 minutos)

Exfoliación de cítricos

Una exfoliación para la piel cansada y sin vida. Hecho con esencias de cítricos y sal marina. Contiene propiedades revitalizantes y analgésicas. ¡Su piel nunca se verá ni se sentirá tan maravillosa! (50 minutos)

Exfoliación de limón y jengibre

Cálida combinación de aceite esencial de jengibre con hierba de limón refrescante para envolver tu cuerpo en su maravilloso aroma, naturalmente fresco. (50 minutos)



MANICURE / PEDICURE

Royal Jungle Manicure

Pamper yourself at Paradise with this luxurious manicure. Includes cleaning, exfoliation, and an indulgent massage to leave your hands feeling and looking younger and softer. (45 minutes)

Royal Jungle Pedicure

Your feet and legs will feel transformed with this restorative ritual. The treatment includes cleaning, exfoliation and hydration as well as a relaxing feet and leg massage. (60 minutes)

Royal Jungle Mani/Pedi Combo

The perfect way to complete any spa experience, combine the Royal Jungle Manicure and Pedicure. (75 minutes)

MANICURA/ PEDICURA

Manicura Royal Jungle

Déjese mimar en el Paraíso con esta manicura de lujo. Incluye limpieza, exfoliación y un placentero masaje para dejar las manos con una sensación y apariencia más joven y más suave. (45 minutos)

Pedicura Royal Jungle

Sus pies y piernas se sentirán transformados con este ritual reparador. El tratamiento incluye limpieza, exfoliación e hidratación, así como un masaje relajante de pies y piernas. (60 minutos)

Combo Mani/Pedi Royal Jungle

La forma perfecta de completar cualquier experiencia de spa, combine la manicura y pedicura Royal Jungle . (75 minutos)



SPA PACKAGES

Sana Package (Massage, Facial)

Create your own Sana Package with your facial treatment choice.

- Aromatherapy massage 50min
 - Mini facial 30min
- (80 minutes)

Manuel Antonio Combo (massage, scrub, mini facial)

Experience the jungle's natural vibe with this combination of healing and renewing treatments

- Sana Massage 50min
 - Scrub 30min
 - Mini facial 30min
- (110 minutes)

Gentleman's Package (massage, scrub)

For the want to be groomed men in need of a little restoration

- Deep massage 50min
 - Scrub 30min
- (80 minutes)

Personalized Paradise Package

Lead by your own preferences, personalize your best spa experience with this package

- Massage of your choice 50min
 - Facial of your choice 50min
 - Wrap or scrub of your choice 50min
- (2.5 hours)

PAQUETES DE SPA

Paquete Sana (Masaje, Facial)

Crea tu propio paquete Sana con el tratamiento facial de su elección.

- Masaje de Aromaterapia 50min
 - Mini facial 30min
- (80 minutos)

Manuel Antonio Combo (Masaje, Exfoliación, mini Facial)

Experimente la vibra natural de la selva con esta combinación de tratamientos regenerativos y terapéuticos.

- Masaje Sana 50min
 - Exfoliación 30min
 - Mini facial 30min
- (110 minutos)

Paquete para Cabelleros (Masaje, Exfoliación)

Para los hombres en la necesidad de un poco de restauración

- Masaje profundo 50min
 - Exfoliación 30min
- (80 minutos)

Paquete Paraíso Personalizado

Guíese por sus propias preferencias, personalice su mejor experiencia de spa con este paquete

- Masaje de su escogencia 50min
 - Facial a escoger 50min
 - Envoltura o exfoliación de su preferencia 50min
- (2.5 horas)



SANA SPA

SAUNA THERAPY

Experience the natural therapy that provides rest and recovery, both physical and mental, detoxifying and relaxing the body. (40 minutes)

STEAM THERAPY

Since ancient times, steam therapy has been used by traditional healing systems around the world to improve and maintain good health and beauty. (40 minutes)

Additional Treatments

Combine other treatments to enhance your spa experience.

Stretching Massage 20 minutes

Mini facial 20 minutes

Foot Massage 20 minutes

Foot Scrub 20 minutes

Conditioner 15 minutes

Sauna treatment 15 minutes

Steam treatment 15 minutes

TERAPIA SAUNA

Experimente la terapia natural que proporciona descanso y recuperación, tanto física como mental, desintoxicando y relajando el cuerpo. (40 minutos)

TERAPIA VAPOR

Desde la antigüedad, la terapia de vapor ha sido utilizada como uno de los sistemas curativos tradicionales de todo el mundo para mejorar y mantener la buena salud y la belleza. (40 minutos)

Tratamientos Adicionales

Combine con otros tratamientos para mejorar su experiencia de spa.

Masaje de estiramiento 20 minutos

Mini facial 20 minutos

Masaje de pies 20 minutos

Exfoliación de pies 20 minutos

Acondicionador 15 minutos

Tratamiento de Sauna 15 minutos

Tratamiento de Vapor 15 minutos



SANA SPA



SANA SPA



Tel: (506) 2777 5333
www.spasanacr.com
info@spasanacr.com
[facebook/Sana Spa Manuel Antonio](https://www.facebook.com/SanaSpaManuelAntonio)
Manuel Antonio, Costa Rica