

*re*  
*La*  
*X*

*One&Only*

MANDARINA

*Mexico*



## IMMERSE

---

discover inner joy  
where you can truly  
relax, unplug and  
recharge... enter  
our spa and truly  
immerse and  
spoil your soul

*One&Only*

MANDARINA  
*Mexico*

## FEEL AT ONE

### OUR SPA

*Set beneath a canopy of towering Higuera trees within a natural volcanic rock garden, our One&Only Spa is a peaceful sanctuary where you can retreat, reset, and totally transform, inspired by a principle of 'oneness' with nature and self.*

*Dip into our world of holistic offerings with a pampering Beauty Lounge, inspiring Fitness Centre, and secluded treatment rooms to fulfil your bespoke needs. Indulge in pure relaxation, applying clay from the mud grotto, bathing in the healing vitality pool, and relishing an energizing hydrotherapy circuit with cold plunge pools, steam, and sauna overlooking the jungle. The ultimate backdrop for your personal journey into oneness.*

*"Unearth transformational wellness experiences that raise consciousness, honour ancient knowledge and the vibrational wisdom of nature."*





## TATA HARPER®

### WORLD FIRST WITH TATA HARPER

*Our spa proudly features global skincare brand Tata Harper, renowned for award-winning natural and non-toxic products. We are the first spa in the world to introduce Tata Harper's Multi-Sensory Wellness Journey, a holistic wellness immersion that curates knowledge from Eastern wisdom, Ayurvedic Practices, Western science, and cutting-edge green technology.*

*Featured in select treatments at our spa, all five of your senses are strategically activated to stimulate the divine flow of energy and consciousness throughout the body, transforming skin, calming the mind, and addressing specific emotional and physical needs. Exclusive to here.*



## ONE&ONLY SPA TREATMENT JOURNEYS

*Blending modern science and ancient local knowledge, our holistic experiences are tailored to your individual needs, awakening your higher energy and aligning your soul for deeper levels of relaxation, meditation, and luxurious healing.*

*Treatments include:*

**ONLY HERE**  
*One&Only Mandarinina signature healing journeys.*

**GREEN BEAUTY SKINCARE**  
*Facial treatments that deliver visible results.*

**ANCIENT WISDOM CURE**  
*Massage and body treatments for total relaxation.*

**SPIRITUAL JOURNEY**  
*Experiences inspired by the natural world.*

**NATIVE MEXICAN HEALING**  
*Native Mexican experiences for spiritual healing.*

**RAINFOREST ROMANCE**  
*Intimate experiences for you and your loved one.*

**FOR HIM**  
*Treatments designed specifically for men.*

**PEDI-MANICURE BY BASTIEN GONZALEZ**  
*Award-winning treatments that seamlessly blend wellness and beauty.*

**FOR THE NEXT GENERATION**  
*Something special for the spa savvy teens (ages 12-16).*

**OCEAN BREEZE**  
*Treatments take place in our Beach Cabanas at Jetty Beach Club and are designed to create a state of bliss, inspired by the rejuvenating energy of the beach.*

**GLOWING ENHANCEMENTS**  
*Treatments to highlight your hidden best.*

**PHYSICAL CONDITION**  
*Sessions designed to keep you healthy and fit.*





## ONLY HERE

*When you visit our spa, we want you to have experiences you couldn't have anywhere else on earth. That's why we've created a unique collection of transformational healing journeys, found only here.*

### GEMSTONE HEALING BLISS (120 MINS)

Embark on a multi-sensory journey that draws on gemstone massage and vibrational essential oils. Mexican Amethyst envelops the aura and recharges the body. Soothing organic essential oils are anointed on quantum activation gates to recalibrate the nervous system into a deep state of bliss and rejuvenation.

### ● MYSTIQUE HERBAL CODEX (180 MINS)

This delightful treatment restores balance by advancing stagnant energy and reinstating the natural energy flow. Beginning with singing bowls, the soft vibrations and sounds resonate to prepare the body for a full exfoliation. A body oil application follows to revitalize the body's natural rhythm, finishing with a glowing facial treatment.

### WIRIKUTA SACRED PURIFICATION (120 MINS)

This journey represents the Huichol's sacred healing legend transformed into a beautifully choreographed treatment. Two therapists and four hands work in harmony with your body, with each hand representing an element of Mother Earth. Immerse yourself in the indigenous Huichol culture and be the main character of this extraordinary saga.

*Tata Harper Treatments*

### ● NATURE'S SANCTUARY (120 MINS)

The ultimate facial to calm your mind, relax your body, and indulge and inspire your senses. Starting with an invigorating foot massage and unique tuning fork ritual this treatment encourages positive and calming emotions while finishing with a face mapping therapy and kinetique face massage that will melt away stress and tension. Warm honey therapy, a head and hand massage, will complete your journey.

## GREEN BEAUTY SKINCARE

*Rediscover radiance and revitalisation from deep within. Our experts combine traditional holistic techniques and indigenous botanicals with the latest skincare innovations to create the perfect bespoke facial treatment that delivers visible results.*

### MAR DE VIDA (60 MINS)

Harness the powers of nature with this personalised treatment that combines indigenous plants with a signature blend of organic sea algae to restore vital nutrients, vitamins and minerals directly to the skin. Traditional botanicals including jojoba, aloe, lime, and rosemary reveal bright, nourished, and toned skin. A therapeutic shoulder and hand massage with passion fruit infused oil will complete your sense of peace and well-being.

### ● RESTORED BEAUTY (60 MINS)

Regain your personal verve – this treatment begins with a detailed consultation to address the various needs of your skin as well as environmental and lifestyle factors. Then relax and unwind as you enjoy a curated multi-masking ritual paired with a vitamin-rich facial massage that will leave your skin looking perfectly balanced and radiant.

### ● PLANT BASED HYDRATION (60 MINS)

This calming therapeutic treatment will quench thirsty and sensitive skin to replenish hydration for a soft, supple, and plumped look. Combining deep moisturising formulas with a raw organic honey mask, this facial will give your skin the essential hydration for long-lasting comfort.

*Tata Harper Treatments*

### ● HEALTHY GLOW FACIAL (90 MINS)

Crafted to deliver a flawless looking complexion, this facial masters an innovative blend of multi-hydroxy acids to treat hyperpigmentation and even out skin tone. Your skin will feel transformed as this ritual instantly reveals a more luminous looking skin with a smooth, even texture.

### ● REMODELAGE FACIAL (90 MINS)

Enjoy a combination of remodelage and cupping techniques in a facial massage that reinforces the skin's natural detox system and attains a long-lasting hydration level with improved elasticity. The spectacular lifting effect acts from within the deeper layers of the skin.





## ANCIENT WISDOM CURE - MESSAGES

*Succumb to the pure power of massage and feel irresistibly renewed, from head to toe. The unique and powerful mindfulness techniques delivered by the healing touch of our One&Only Spa Therapists are an indulgent way to relax, rejuvenate, and restore.*

### RESONANCE KINETIC MASSAGE (90 MINS)

Tap into the power of resonance and increase your connection to positive energies with this harmonious massage which includes the use of Advanced Resonance Kinetics (ARK®) crystals to boost the body's natural ability to attune with the universe.

### VIBRATIONAL MASSAGE (90 MINS)

Relax, close your eyes, and let the Singing Bowls and Gongs take you away during a full body vibrational massage, opening your chakras and creating a positive flow of energy throughout your entire body.

### AROMA JOURNEY MASSAGE (90 MINS)

This multi-sensory massage begins with a signature breathing ritual created to suit your mental, physical, and spiritual needs. Signature scents will then guide you through an aromatic journey while our signature massage heals and relieves body and muscle tension, restoring overall balance.

### MEDITATIVE MASSAGE (90 MINS)

This unique massage experience will activate the calming effects of the vagus nerve response through steaming aromatic compresses, gentle neck and body massage strokes, cranial holds, and a soothing essential oil blend formulated to invite an uplifting, meditative state of consciousness.

### AQUATIC MASSAGE (60 MINS)

Let the world disappear as you immerse yourself in aquatic bodywork performed in warm water (around 92°F). Combining elements of joint mobilization, stretches, and point work, the warmth and sense of weightlessness calms body and mind. As you float on the surface of the water, your therapist guides you around the pool while stretching your body with occasional movements under water. With eyes closed, outside distractions are muffled by water, leaving you connected to here and now, just receiving and letting go, into the graceful rhythm of rocking and cradling. This mindful water therapy treatment is private and takes place in the spa's Vitality Pool.

### ADDITIONAL MESSAGES

Ask about our collection of classic massage experiences, including: Hot Stone, Deep Tissue, Swedish, Sports, Thai, and Prenatal

## ANCIENT WISDOM CURE - TREATMENTS

*Discover a curated variety of body treatments and remedies, often passed down through generations. These body-focused treatments, historically performed by Mexican body artisans, are designed to reconnect and pay homage to the essence of life.*

- **KAYUMA CLEANSING CEREMONY**  
(90 MINS)

Kayumahli (meaning 'deer' in Huichol from the indigenous people of Nayarit) symbolizes the spirit guide, the teacher, and the channel of knowledge for Shamans. This ceremony starts with burning of Copal to clear the energy in the room and in your energetic field. Herbal infusion oil is the medium for a perceptive massage to heal, balance, and protect your physical and energetic body. Let the energy flow from head to toe, opening the way to a cosmological experience.

- **OCEAN DREAM ECHOES**  
(90 MINS)

Drift away with this blissful full-body scrub featuring organic algae, passion fruit, and sea salts to soften your skin. An invigorating application of anti-aging coconut oil infused with rosemary, basil and lime leaves you feeling relaxed, refreshed, and silky smooth.

- **NATIVE CLAY REMEDY**  
(120 MINS)

Re-energize the body with a fusion of complementary treatments. Your skin will be polished to perfection, then the unique clay body mask will harness the power of fruit enzymes and spices such as fennel, ginger, clove, and turmeric to purge impurities and detoxify the skin. A targeted tension-relieving massage will complete the experience, leaving you fully revitalized.

*Tata Harper Treatments*

- **INDIGENOUS HEALING COCOON**  
(90 MINS)

Harness the healing powers of native botanicals including jojoba, marine minerals, passionfruit, aloe, and lime to reveal sublime and lasting skin softness and glow. A sea salt and botanical body scrub prepares the skin for envelopment in a decadent marine body bask, working its magic as you enjoy a deeply relaxing aromatherapy scalp massage, followed by warm botanical body compresses and uplifting basil lime body balm.

- **DEEP SLEEP**  
(90 MINS)

Combat jet lag or sleep disruption with this multi-treatment ritual to promote deep sleep and help relieve symptoms of unrest. This deeply relaxing experience includes a full-body massage and a calming scalp and foot massage while you are enveloped in a nourishing wrap.





## SPIRITUAL JOURNEY

*Unleash your body's innate ability to sustain, heal, and flourish. With a blend of ancient wisdoms and traditions, these carefully selected experiences and treatments will help create empowered coherence between your mind, body and energy for a brighter, more enlightened you.*

### READINGS

#### ASTROLOGICAL CODE READING INDIVIDUAL (60 MINS) COUPLES (90 MINS)

Peer into the future — and deep within — as our spiritual facilitator reveals your stars through an alchemy of astrology and psychology, enjoyed with an inspiring glass of wine. Crafted to help you discover and reveal your own 'north star' and the burning fuels that propel you towards your destiny.

#### GENETIC DECODING INDIVIDUAL ONLY (60 MINS)

Drawing from contemporary methodologies, this energy reading explores your cosmic imprint through the lenses of Human Design and Gene Keys. These innovative modalities, rooted in astrology yet enriched with the wisdom of the chakra system and principles of Chinese medicine, provide profound insights into your being, offering a nuanced understanding of your unique essence.

#### COMPLETE ASTRAL BLUEPRINT INDIVIDUAL ONLY (60 MINS)

For those who crave a holistic perspective, this expansive reading integrates Astrology, Human Design, and Gene Keys. By blending ancient astrological insights with contemporary methodologies, it offers a comprehensive view of your cosmic makeup. From the alignment of celestial bodies to the nuances of your genetic coding, this reading leaves no stone unturned, providing profound clarity and illumination on your journey of self-discovery.

#### TAROT & ORACLE CEREMONY (60 MINS)

Consult with the pendulum, oracle and all-telling tarot cards as you forge a power line of communication with your own spirit guides. This insight-filled session will lead you through an intuitive exploration, shining a light on some of your most pressing personal questions and deepest life desires.

### DEEP DIVE JOURNEYS

#### AWAKENING JOURNEY (120 MINS)

Transform your intricate view of self through the alchemy of breath and ancient astrological wisdom. Together, we'll create an active opening of consciousness through pranayama (breathwork), designed to transform energies and enter a meditative state where personal revelations flow. A spiritually revealing astrological reading will then help illuminate the path for your ultimate purpose and work.

#### CLARITY JOURNEY INDIVIDUAL ONLY (120 MINS)

Embark on a transformative journey from self-awareness to boundless vision with a Future Self Visualization Meditation. This guided meditation transcends your current reality, allowing you to explore the depths of your potential and envision your highest self. Following this immersive experience, gain total clarity on your path ahead through a tarot reading. Delve deep into the cards as they unveil insights and guidance, illuminating the next steps in your life's journey with precision and clarity.

#### SURRENDER JOURNEY INDIVIDUAL ONLY (120 MINS)

Indulge in a profound journey of release and renewal with unique somatic movements, meticulously crafted to guide you in letting go of unwanted energy. As you surrender to the flow of these movements, you'll feel tensions melt away, allowing for deep relaxation and inner peace. Embark on an energy-balancing sound healing journey, where resonant frequencies wash over you, restoring harmony to body, mind, and spirit. Let the soothing sounds envelop you, facilitating a state of profound balance and alignment as you emerge refreshed and rejuvenated.

# SPIRITUAL JOURNEY

## THE MEDICINE OF SOUND

### MINDFUL MULTISENSORY EXPERIENCE INDIVIDUAL ONLY (60 MINS)

Embark on a holistic interactive journey designed to lead you to greater degrees of appreciation in the present moment. This multi-sensory experience will begin with a meditative sound bath then move through focused breath, vocal and movement exercises crafted to release and inspire. This transformative session is suitable for all fitness levels and body types.

### ANCESTRAL SOUND HEALING INDIVIDUAL ONLY (60 MINS)

Immerse yourself in a transformative Sound Healing experience, curated with ancestral instruments and ancient Mexican cleansing tools and practices. Let the haunting melodies of ancestral instruments resonate through your being, as ancient Mexican cleansing techniques purify your energy field. Allow the vibrations to resonate deep within, clearing away blockages and restoring balance to body, mind, and spirit. Experience profound healing as you reconnect with the wisdom of the ages, emerging renewed and revitalized.

### HIGH RADIANCE SOUND HEALING INDIVIDUAL ONLY (60 MINS)

Experience the transformative power of sound healing combined with mantra singing, specifically crafted to regulate your nervous system and create restorative moments. Let the gentle vibrations of sacred mantras soothe your mind and body, easing stress and tension. As you immerse yourself in this harmonious blend of sound, feel a deep sense of calm and rejuvenation, emerging with a refreshed and balanced state of being.

## DIVINE UNION

### DEVOTIONAL UNION (90 MINS)

A ceremony to celebrate, cleanse and bless your relationship, perfect for setting new intentions. The ceremony will include a cacao seed intention setting ritual to manifest the blessing, a flower altar, copal cleansing, ancient Mexican feather energy work, a meditation and verbal exchanges from the partners.

### CONSCIOUS UNION (90 MINS)

In this session, we will explore the depths of conscious connection and conscious communication. You will learn how to truly see and understand one another, effectively process your feelings, and communicate them with clarity and empathy. By mastering these skills, you will drastically improve your interpersonal connections, fostering a deeper, more meaningful bond with those around you.



## ONE YOGA

*An enticing selection of Yoga, Meditation and Breathwork sessions are available as scheduled group classes with a limited capacity and are available on a first-come-first-serve basis. All classes are also available to enjoy as a private session with a facilitator or lead facilitator. For the weekly class schedule or more information, please contact your butler or our Spa team.*

*Classes are adapted to each client's experience level.*

### TRIBAL FLOW (60 MINS)

*Intermediate to advanced.*  
Enter a sweaty meditative state with this vinyasa flow while you breathe in the jungle air. Feel challenged in new poses during this energizing sequence.

### HOME PRACTICE (90 MINS) PRIVATE ONLY

*Beginner to advanced.*  
Design your own home practice and let us co-create your ideal home flow. You will learn how to correct your own posture and create sequencing in a safe way so you can practice on your own.

### INVERSIONS (60 MINS)

*Intermediate to advanced.*  
A vinyasa flow designed to prepare you for inverted postures such as the headstand, forearm stand, and handstand.

### BACKBENDS (60 MINS)

*Intermediate to advanced.*  
Open your heart and your potential in this class designed to help you achieve deep backbends.

### YOGA FLOW (60 MINS)

*Beginner to intermediate.*  
Enter a meditative state with this classic approach to yoga where healing meets movements. Quiet your mind while you meditate, move and sweat.

### HEALING YOGA (60 MINS)

*Beginner to advanced.*  
Designed to remove stagnant energy, restore your body, and create spaciousness in your being, Kundalini and Hatha practices are taught at a slow pace.

### FROM YIN TO YANG (60 MINS)

*Beginner to advanced.*  
The perfect balance between restorative poses and fiery flows to work your masculine and feminine energies.

### TANTRA YOGA (60 MINS)

*Beginner to advanced.*  
Work the subtle energies within your body to enhance spiritual growth and physical wellbeing. Tap into radical embodiment and self-awareness through an exploration of these energies via slow conscious movements and breath.

### KUNDALINI YOGA (60 MINS)

*Beginner to advanced.*  
Challenging breath exercises are coupled with asanas, chanting and meditation to intentionally circulate high levels of energy through your body, achieving a revelatory state of self.





## MEDITATION AND BREATHWORK CLASSES

*All classes are also available to enjoy as a private session with a facilitator or lead facilitator. To book a private session, please contact your butler.*

*Classes are adapted to each client's experience level and available to all levels.*

### ALCHEMICAL BREATHWORK (60 MINS)

Let repetition bring revelation. Breathe and move your body through a wide range of pranayama practices (breathwork) to see patterns and manipulate things in your favour, finding spaces of silence between where information is revealed in the mindless, meditative state.

### THIRD EYE DETOX (60 MINS)

Where attention goes energy flows. Unblock your intuition with focused awareness to see with closed eyes, beyond your mind. Circle energy through your third eye to dissolve blockages during this highly empowering practice.

### YOGA NIDRA (60 MINS)

Take a soothing, meaningful journey that will leave you replenished. Laying down in a restorative pose with cushions and blankets, be guided to the depths of your subconscious to instil a seed of abundance and intention.

### VOCAL ALCHEMY (60 MINS)

Create cellular resonance through the vibrations of your voice in this mantra singing meditation. Unlock your throat chakra and cleanse your nervous system and vagus nerve to reparent the memory that leads to blurred vision and anxiety.

### HOME PRACTICE (90 MINS)

*Private Only.*  
Design your home practice and learn how to use meditative anchors like sound, breath and mantras to guide yourself into a deep meditative state, so you can practice whenever and wherever. Beginners to advanced practitioners will benefit.

### BREATH OF FIRE (60 MINS)

Dissolve stuck energy and download goodness through the breath of fire mediation. During this active and fiery practice, you will travel through chakras to learn how to recalibrate yourself and connect to higher consciousness.

### FUTURE SELF-VISUALISATION (60 MINS)

Allow our guide to help you travel out of your limiting stories into your purest essence and realness. The aim is to reconnect with your life purpose and align with your truest desires to manifest your dreams. Beginners to advanced practitioners will benefit.

## NATIVE MEXICAN HEALING

*Open yourself to an ancient experience few others will take, discovering the art of Mexican folk healing, or Curanderismo, and keeping Indigenous culture alive.*

### TEMAZCAL (90 MINS)

Indulge your senses in an ancient ritual that has been part of Mexican culture for around 1,000 years. The word itself originates from a Nahuatl word Temazcalli, which translates to "house of heat." This pre-Hispanic cleansing ritual used to take place before and after battles and sport tournaments due to its healing powers.





## RAINFOREST ROMANCE

*Share the splendour of our spa exclusively with your loved one when you indulge in a private couples' escape. A bespoke pampering experience is the ultimate way to unwind and reconnect in this awe-inspiring natural setting. Complete tranquillity guaranteed.*

### COUPLES ONLY EARTH CONNECTION (120 MINS)

Embark on a journey that uplifts, nurtures, and honours your relationship. Inspired by a spiritual pre-Hispanic ceremony that celebrates love in union with Mother Earth, this journey begins at our unique mud grotto where local volcanic clay is carefully applied by our Mexican body artisans. As the clay dries and gets to work, you'll enjoy a foot ritual, before rinsing off together at the tropical drench showers.

A soothing massage then awaits with a signature fragrance pairing. The journey culminates in a native ritual, burying two gems stones in the ground as an offering to the earth as two beings who have decided to walk in duality. As tradition goes, after three years couples return to this sacred spot to give thanks and renew blessings.

### SECRET HAVEN, A COUPLE'S MASSAGE (90 MINS)

Away from the world, enjoy an exceptional spa experience for ultimate romance and rejuvenation. Surrounded by nature, you'll be treated to a couple's massage, with a blend of essential oils designed to harmonize your yin and yang energies—and a warm foot mask to make you both feel grounded. Then in your most relaxed and contemplative state, you'll sip a refreshing tea. The entire experience will leave you in a blissful mood and ready for a night of romance.

### BRIDAL TREATMENT (120 MINS)

Prepare for once-in-a-lifetime celebrations with a glow-giving experience designed to make you look and feel fabulous. Beginning with a relaxing foot soak, you'll enjoy a full body buffing with powerful, biodegradable scrub that leaves your bridal skin smooth, supple, and perfectly polished. A soothing massage with revitalizing body oil will then amplify your sense of calm and rejuvenation.

The treatment will move into a bespoke facial to brighten the skin, giving your complexion exactly what it needs to look its best on your wedding day. Diamond dust will illuminate the delicate facial skin, leaving you glowing with health and happiness.



## FOR HIM

*Feel reinvigorated and mentally recharged with our spa experiences tailored specifically for men. With expert consultation, we can cater to all of your individual needs and tastes.*

- **MEN'S ESCAPE**  
(60 MINS)

Treat yourself to a pampering upper-body re-boot. First, a healing facial helps protect and restore skin damaged by sun exposure, razor burn, and time. The face is deep-cleansed and exfoliated, then treated with a mask tailored to your skin's specific needs. A relaxing face, shoulder, neck, and head massage will leave you feeling like a new man.

*Tata Harper Treatment*





## PEDI:MANI:CURE BY BASTIEN GONZALEZ

*Famous all over the world for his unique approach to foot and nail care, Podiatrist Bastien Gonzalez's exclusive, award-winning treatments offer a true fusion of well-being and beauty. Emphasizing a holistic regimen that highlights internal health as a foundation, his treatments keep hands, feet and nails looking and feeling their best. Here, Bastien's personally trained technicians offer you a rejuvenating array of treatment protocols to choose from each curated to meet Bastien's precise and exacting standards.*

### TREATMENTS

#### BASTIEN'S DUO (75 MINS)

This ultra-pampering, four-hands massage is a famed Bastien exclusive. Two therapists gracefully synchronize their movements, massaging your feet, legs, hands and arms before providing you with an unsurpassed manicure and pedicure experience. This "The Rolls-Royce" of mani-pedis is exclusively offered to you at Mandarin's One&Only Spa.

#### BASTIEN'S PEDICURE (60 MINS)

Put your feet in our hands for a pedicure that not only provides a deeply relaxing foot and calf massage but is designed to restore the softness of your skin and the beauty of your nails. With our proprietary Bastien treatment, muscle tension disappears, and nails are returned to their natural shine.

#### NAIL BRIGHTNESS (45 MINS)

Focused specifically on your feet, this treatment revives the beauty of nails, cuticles and skin. Nails are professionally reshaped, buffed with a chamois leather, and returned to their natural lustre with a pearly cream. Your feet are massaged while dry skin is smoothed and enriched with our therapeutic emollient.

#### BASTIEN'S MANICURE (45 MINS)

Three expert steps are combined to provide the ultimate Bastien manicure. First, a restorative, gentle cuticle treatment is applied, designed to remove dryness while maintaining the integrity of your cuticles. Next, shaping, buffing and application of a natural nail finish. And finally, an expert massage designed to reinvigorate forearms, wrists, hands, and fingers, leaving you feeling both pampered and relaxed.

#### FOOT REFOUNDATION MASSAGE (35 MINS)

Your journey to revitalisation begins with our Refoundation Foot Massage. This profound toe-to-knee treatment exfoliates, purifies and smooths your skin with a blend of Black Volcanic Sand and Mother of Pearl particles. Dead skin cells are gently scrubbed away while essential oils of thyme and sage are expertly infused into your legs and feet. Therapeutic massage restores blood circulation, joint mobility and skin elasticity, perfect for jet-lagged legs and feet.

#### GLOBAL MASSAGE REFOUNDATION (35 MINS)

Foot and Hand Massage – A completely soothing and calming massage from the toes up to the knee, from the fingers up to the elbow. This four hands synchronized massage creates a light sensation to the whole body, relieves legs and arms of any muscle tension and heaviness.

## PEDI:MANI:CURE BY BASTIEN GONZALEZ

### SPECIAL TOUCH

#### PARAFFIN TOUCH (20 MINS)

Enhance any of our Bastien Gonzalez treatments with the addition of this Paraffin Touch. Warm, silky, pure paraffin wax is applied to the skin, opening pores and aiding in the penetration of moisturizers. This deep hydration therapy also enhances relaxation and eases tension in the joints and muscles.

#### BLACK DIAMOND SCRUB TOUCH (10 MINS)

Add the Black Diamond Scrub Touch to enrich any of our Bastien Manicures or Pedicures. This unique formula of Black Volcanic Sand and Mother of Pearl particles gently exfoliates while it soothes and moisturizes. Essential oils of thyme and sage deeply penetrate the epidermis to enhance and revitalize the skin.

#### COLOUR TOUCH (20-30 MINS)

While the Bastien approach promotes the natural lustre of your nails, we encourage you to feel free to select a colour from our range of premier nail lacquers, all of which are without damaging chemicals and compounds. This treatment also includes nail reshaping.

#### GEL COLOUR TOUCH (30 MINS)

Following any of our manicure or pedicure treatments, or simply on its own, you can choose a polish of Gel Nail Colour. The gel polish is designed to add a vibrant, long-lasting shine to your nails that resists chipping and fading, ensuring your nails stay colorful and flawless. This treatment also includes nail reshaping.





## FOR THE NEXT GENERATION

*Each of our exclusive treatments for 12 to 16-year olds is specifically tailored for younger skin. A perfect introduction for up-and-coming spa-lovers.*

### MAGIC NAILS (60 MINS)

Young hands and feet need to be treated with gentle gestures, so this mani pedi experience includes a soft filing and vegan-friendly polish with a fun array of colours. It concludes with a soothing balm massage - the perfect level of indulgence.

### HONEY RELIEF (60 MINS)

Treat delicate, youthful skin to a comforting facial that will make our young guests feel special. Our estheticians will cleanse and apply a soothing mask while eyes are refreshed with chamomile compresses. Scalp and hand massages are the perfect complement to this initiating spa experience.

### DISCOVERY MASSAGE (60 MINS)

After taking part in so many new and physically-demanding activities, teens can recover and relax with this soothing massage experience. It begins with the big favourite: a dreamy scalp massage using our special oil of chamomile, apricot kernel and jojoba oil. Moving onto a full body massage, they'll feel comforted and ready for the next adventure.

## OCEAN BREEZE

*Where every experience is designed to transport you to a state of blissful relaxation, inspired by the rejuvenating energy of the beach. These treatments, which take place at the Spa Beach Cabana at Jetty Beach Club, are crafted to awaken your senses and rejuvenate your body, mind, and soul. Each experience is enhanced with the healing touch of a personalised high-frequency blend of Ayurvedic oils inspired by the elements and your star sign.*

### MANDARINA WAVES MASSAGE (50 MINS)

Feel the gentle caress of the ocean breeze and surrender to the moment with this relaxing full body massage infused with One&Only Mandarinina vibes. Like the rhythmic waves of the sea, this massage invites you to enter a state of complete relaxation, stimulating the creativity and positive emotions associated with the Swadhisthana sacral chakra's vibrant orange color.

### RESTORATIVE COPAL MASSAGE (50 MINS)

Experience a restorative and ceremonial journey inspired by the wisdom of the Huichol people and their connection with nature. Begin with a copal energy cleanse ritual while wearing a Huichol mask, connecting you with the ancestral wisdom of this culture and the land. The massage, incorporating stretching techniques, medium to strong pressure, and the purifying essence of sage, aims to restore your balance and reconnect you with your inner self.

### SUNSET SELF-LOVE JOURNEY (50 MINS)

Embark on a journey of self-discovery and self-love as you bask in the beauty of the sunset. Raise your energy to powerful frequencies with a guided and powerfully intentioned meditation, amplified by a full body healing massage touch, and a sound bath to seal and embrace deep self-love and appreciation for your life and your presence in this moment.

### SUN-KISSED SKIN REMEDY (50 MINS)

Recover and revitalize your skin with this soothing treatment designed especially for sensitive sun-kissed skin. Cold and calming aloe gel and a massage with cold stones provide a refreshing sensation, while a hydrating mask and a cooling amethyst mask rejuvenate and calm your skin after sun exposure.

### SUN GLOW FACIAL MASSAGE (50 MINS)

Deeply connect with the ocean breeze and warm sun with this sub-dermal rejuvenating, hydrating and revitalizing facial treatment. Following a gentle cleansing that penetrates your skin's top layers, a skilled masseuse performs an ancient healing technique of singular touch on specific facial pressure points. Each point releases tension and revives skin tone to its natural glow.

### OCEAN COUPLES EMBRACE (60 MINS)

This experience is designed expressly for couples who seek the magic of a sunset massage at the edge of the sea. As your day turns to night, this cranial-to-foot, warm candle massage embraces the harmony of that transition by relaxing all your muscles, hydrating your skin and gently soothing your spirits, leaving you both in a state of deep connection.





## GLOWING ENHANCEMENTS

*Select one of our powerful mini-treatments to amplify the effects of your chosen spa experience.*

### PARAFFIN HANDS

Watch your skin become radiant and luminous with a nourishing paraffin mask and relaxing hand massage.

### PARAFFIN FEET

Revel in the warm and healing touch of your One&Only Spa Therapist as they revitalize, purify and release tension from your feet.

### BESPOKE FACIAL SHEET MASK

Rejuvenate the skin with a facial sheet mask for a boost of moisture and vitamins. Please consult your spa therapist for mask recommendations.

### FEET PARADISE (30 MINS)

Indulge in a luxurious foot massage that begins with an aromatic foot soak, followed by an exfoliating scrub to soften your skin. Enjoy a blend of massage and reflexology techniques that focus on relieving tension. The session concludes with a hydrating lotion application, leaving your feet feeling refreshed.

### HAND OR FEET PARAFFIN RENEWAL (30 MINS)

A combination of a healing warm paraffin treatment with a gentle massage to leave your skin soft and nourished.

### FLEX & FLOW SESSION (30 MINS)

Experience connective tissue release and muscle revitalization for renewed flexibility and strength with our stretching sequence inspired by Thai tradition.

### AFTER SUN SKIN REMEDY (30 MINS)

Recover and revitalize your skin with this express soothing treatment designed especially for sensitive sun-kissed skin.

### FACIAL STRESS BUSTER (30 MINS)

Let yourself be carried away on a relaxation journey with a scalp and face acupressure point massage. This treatment relieves scalp and facial tension and promotes a radiant, more rejuvenated appearance.

### INNER LIGHT BALANCE (30 MINS)

Experience the harmonization of your chakras with Tibetan singing bowls. This treatment balances your energy, promoting inner peace and overall well-being.

### ROOT RENEWAL MASSAGE (30 MINS)

Our legs bring grounding and stability and connect us with the earth. This treatment relieves heaviness and fatigue leaving your roots feeling fresh and revitalized.

### LUMINOUS SKIN POLISH (30 MINS)

A swift full body salt and oil scrub to prepare your skin for a perfect tan.

### TREATMENT UPGRADES

- Warm De-contracting Body Oil Application
- Anti-Cellulite Body Oil Application
- Copal Massage Cream
- Herbal Compress
- Hydrating Face Mask Application
- Localized Massage with 2 Hot Stones

## BEAUTY LOUNGE

*Sun, sea and sand can be tough on your hair and nails, so indulge in our nourishing range of hair and nail treatments in a peaceful lounge overlooking emerald canopy.*

### SLOW BEAUTY MANICURE (60 MINS)

Settle into a signature breathing ritual created to suit your mental, physical, and spiritual needs. Our Signature Slow Beauty Massage will melt away tension and restore balance while delivering intense moisture to hands and arms before nails are perfectly polished and groomed.

### SLOW BEAUTY SIGNATURE PEDICURE (60 MINS)

Take the indulgence further with skin-enhancing foot treatments. Opening with a breathing ritual created to suit your mental, physical, and spiritual needs, our signature fragrance will guide you through an aromatic journey while ultra-luxe exfoliating and masque treatments will renew and restore hydration, moisture and youthful glow. Experience the Signature Slow Beauty Massage as it melts away tension while nails are finely groomed and perfectly polished.

### THE SOUND OF COLOUR - A MINDFUL MANICURE / PEDICURE (90 MINS)

Merging the beauty ritual of the manicure with the ancient practice of meditation, bask in the rewards of this uniquely holistic spa experience. Let our nail technician work their magic as you tune into the healing voices and visualizations of the world's most renowned meditation gurus. You'll emerge feeling enlightened inside and out with perfectly polished nails.

### CUTTING AND STYLING: LADIES AND GENTLEMAN

Just like everything else at One&Only Mandarin, at our salon we're devoted to personal service. Using only the very best products, our Hair Stylists will style your hair exactly as you like, or create a head-turning new look. Available services include: Men's and Women's Haircuts, Shampoo and Blowout, and Up-do Styling.

### ADDITIONAL SERVICES AVAILABLE

Feel your best at all times with our complete selection of beauty services, including: Make-up Application and Facial & Body Waxing.





## PHYSICAL CONDITION

*There's no time like the present to kick-start your training regime, whether you're a gym lover or a total newbie. Our personal trainers will create a programme tailored to your abilities and goals so you arrive home feeling fitter and healthier than ever.*

## PERSONAL TRAINING

In our inspiring surrounds, training takes you further. Fully-customised training sessions are focused on your specific needs, devised by a skilled personal trainer who provides motivation and interactive feedback to drive the best results. For more information on personal training, please contact your butler or our Spa team.

## BODY COMPOSITION ANALYSIS (30 MINS)

Learn more about your body during this bioimpedance test that provides precise data on soft tissue and bone composition including bone-mineral density, lean and fat tissue mass, and percentages of fat and muscle mass. These variables are used to set and monitor health, weight and fitness goals.



## FITNESS CLASSES

*Our dynamic Fitness Classes are available as scheduled group classes with a limited capacity, and are available on a first-come-first-serve basis. For the weekly class schedule or more information, please contact your butler or our Spa team. All classes are also available to enjoy as a private session with a facilitator or lead facilitator. To book a private session, please contact your butler.*

### TRX (45 MINS)

Engage your muscles with suspension training to develop strength, balance, flexibility and core stability simultaneously. Our specialist TRX performance training tool leverages gravity and your own body weight to complete a series of strategic exercises. This class will move you and our instructors will inspire you.

### JUNGLE WORKOUT (45 MINS)

Work up a sweat in our inspiring jungle environment in this unique strength and conditioning class. You'll use nothing but your own bodyweight and the surrounding elements of nature to build a huge amount of raw strength.

### KETTLEBELL STRENGTH (45 MINS)

Swing into action with this high-intensity-ballistic workout that can help meet your toughest fitness goals. It combines functional compound exercises such as "the swing," "the clean" and "the press" that will work multiple muscle groups. You will develop strength, muscular endurance, flexibility and cardiovascular conditioning through this ultimate "momentum-based" workout.

### GLUTES & ABS (45 MINS)

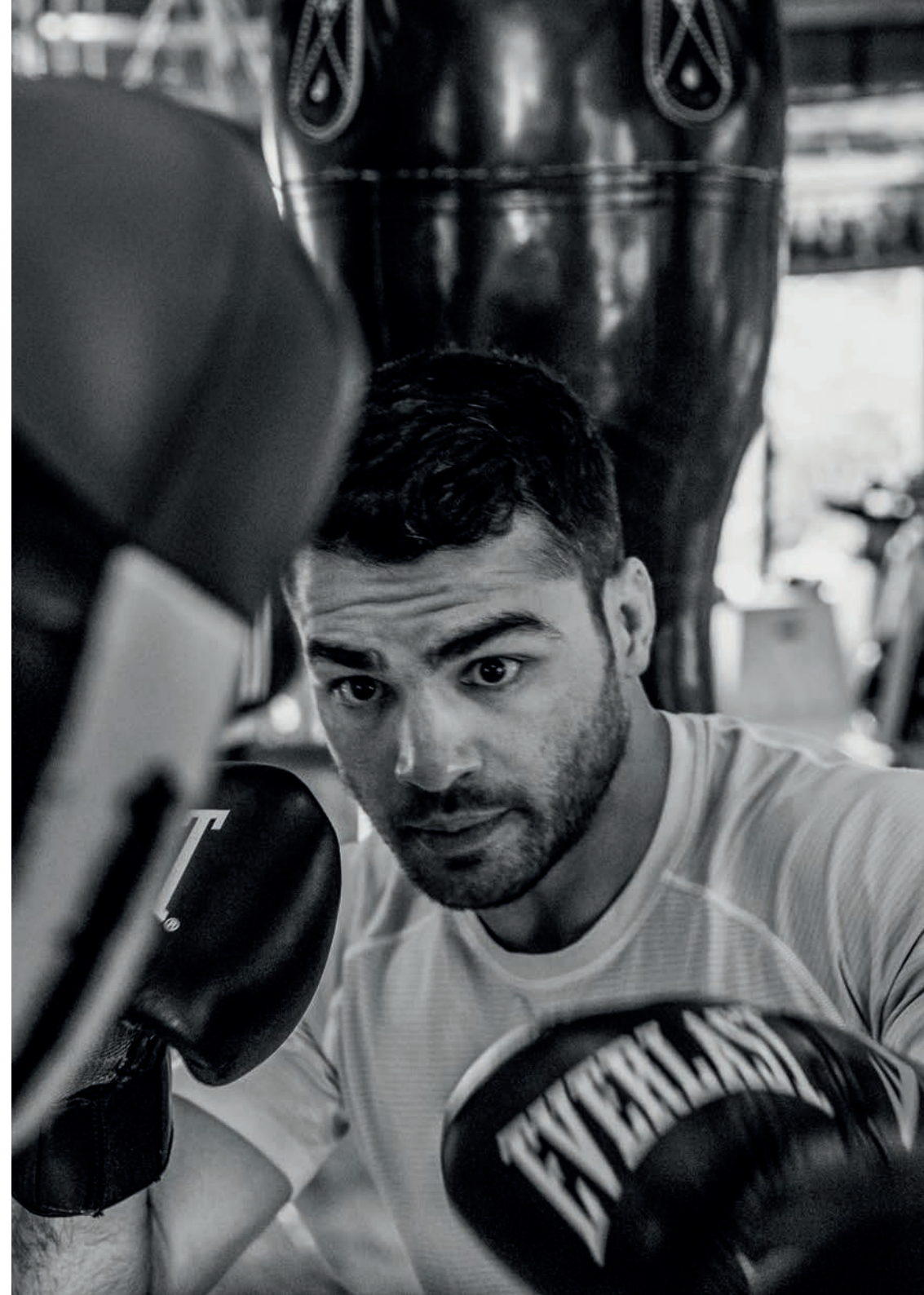
Focus your efforts on key body zones with high intensity interval training in squats, lunges, step ups, single leg jumps, and sit ups, using body and resistance bands, kettle bells, dumb bells, and more so you're always engaged.

### PUMP & BEYOND (45 MINS)

Boost muscle strength and improve endurance during this functional exercise session that will challenge your core, flexibility and balance.

### BEACH BODY FUSION (45 MINS)

Listen to the sounds of the Pacific and feel the sand between your toes during this dynamic beach workout that will push you to your mental and physical limits in a fun and energetic way.





## SPA ETIQUETTE

### APPOINTMENTS

We always recommend booking ahead. To make a reservation, simply call our spa reception on ext. 7703 or visit us in person. We're happy to talk through your goals and find the best treatments for you. One&Only Spa is open daily from 9am-6pm between July 1 to September 30 and 9am-8pm between October 1 to June 30.

### CANCELLATIONS AND RESCHEDULING

Any cancellation made less than 24 hours before an appointment will incur a fee of 100% of your treatment, which will be charged to your villa. You may amend your appointment 6 hours before your appointment, and this will be subject to availability. For appointments on your day of arrival, we suggest scheduling at least 6 hours after your expected arrival time.

### WHEN YOU ARRIVE

We recommend that you arrive at least 45 minutes prior to your appointment. Upon arrival, your spa professional will review the spa consultation form with you to understand your needs and customise your treatment.

You can also enjoy our indulgent facilities, from soaking in the mud grotto to relaxing in the steam room and sauna with views of the jungle. Should you wish to proceed straight to your treatment, please arrive at One&Only Spa 15 minutes prior to your appointment.

All spa appointments have been designed to allow for full enjoyment of each service. Late arrivals will be finished within the scheduled treatment time and the treatment fee will remain the same. Unless a gender preference is stated at time of booking, treatments are booked with our first available Spa Therapist.

### AMENITIES

When you arrive, you'll be provided with a robe and sandals and welcomed to male and female changing rooms where you can stow your belongings in lockers. Towels are available throughout the spa and vanities are stocked with a variety of toiletries. We provide disposable undergarments upon request and during your treatment, privacy is assured with discreet draping.

The spa includes a steam room, sauna, ice fountain, vitality pool, relaxation lounges, Aura Deck and a mud grotto.

### IN-VILLA TREATMENTS

In-Villa treatments are offered upon request. Availability and prices vary from the One&Only Spa menu and surcharges apply. Please enquire at the spa reception for more information.

### AMBIENCE

Our spa is a tranquil space. To help you sink fully into relaxation, we ask that you speak in a lowered voice and leave your phone or camera in the lockers provided. The spa is completely non-smoking.

### PREGNANCY

Our prenatal treatments are perfect for women in their second trimester of pregnancy, or nursing mothers. For your safety, we recommend avoiding treatment 24 hours before or after travelling. We're unable to offer treatments to expectant mothers in their first or third trimester.

### MEN'S FACIALS

For the very best results, we recommend you shave a few hours before your treatment.

### HEALTH CONDITIONS

Please let our team know about any existing health conditions when booking your appointment, including high blood pressure, heart conditions, allergies, recent surgeries, or pregnancy.

### FITNESS AND WELLNESS PROGRAMMES

Our private fitness and wellness sessions are available by appointment. Please contact our spa reception for additional information.

### AGE REQUIREMENTS

We welcome guests aged 16 and over to the spa and its shared facilities. For younger guests, treatments are available only when accompanied by an adult.

### GIFT VOUCHERS

Our reception team will be happy to help you gift your loved ones their dream treatment.

### BOUTIQUE

Bring your One&Only Spa experience home with our exclusive range of bath, body, and home products. Our spa reception team will be happy to guide your choices.

### LOSS OR DAMAGE

As we cannot guarantee the safety of your valuables, we recommend you leave these in your villa.



*re*  
*La*  
*X*

*One&Only*

MANDARINA

*Mexico*



## INMERSIÓN

---

Descubre la alegría interior  
para alcanzar la relajación  
total, desconectarte y  
recargarte de energía pura...  
ven a nuestro spa para una  
inmersión total. Será un  
regalo para tu alma

*One&Only*

MANDARINA  
*Mexico*

## SIENTE LA UNIDAD EN ONE

### NUESTRO SPA

*Situado bajo las copas de nuestras imponentes higueras, recluso dentro de un jardín natural de rocas volcánicas, nuestro Spa One&Only, inspirado en el principio de unidad entre la naturaleza y el yo, es un santuario de paz donde uno puede restablecerse y transformarse por completo.*

*Sumérgete en nuestro universo de propuestas holísticas, con un salón de belleza para consentirte, un centro de fitness inspirador y salas de tratamientos aisladas para satisfacer tus propias necesidades. Alcanza la relajación más profunda sumergiéndote en nuestra gruta de arcilla, date un baño curativo en la alberca vigorizante, y disfruta de un circuito de hidroterapia que te llenará de energía con piscinas frías, vapor y sauna con vistas a la selva. El telón de fondo definitivo para tu viaje personal hacia la unidad.*

*«Descubre experiencias de bienestar transformadoras que elevan la conciencia, honran el conocimiento antiguo y la sabiduría vibratoria de la naturaleza.»*





## TATA HARPER®

### PRIMER LUGAR EN EL MUNDO CON TATA HARPER

*Nuestro spa tiene el orgullo de contar con la marca global de cuidado de la piel Tata Harper, reconocida y galardonada por sus productos naturales y no tóxicos. Somos el primer y único spa en el mundo en introducir Tata Harper's Multi-Sensory Wellness Journey, una inmersión holística de bienestar que selecciona y combina lo mejor de la sabiduría oriental, las prácticas ayurvédicas, la ciencia occidental, y la tecnología verde de vanguardia.*

*Destacados en tratamientos selectos en nuestro spa, los cinco sentidos se activan estratégicamente para estimular el flujo divino de energía y conciencia en todo el cuerpo y transformar la piel, calmar la mente y atender tus necesidades emocionales y físicas particulares. Productos exclusivos de One&Only.*



## SPA ONE&ONLY UNA TRAVESÍA DE TRATAMIENTOS

*Combinamos la ciencia moderna y el conocimiento ancestral para que nuestras experiencias holísticas se adapten a tus necesidades individuales, despierten tu potencial energético y alineen tu alma para llegar a niveles más profundos de relajación, meditación y curación de lujo.*

*Los tratamientos incluyen:*

### SÓLO AQUÍ

*Viajes curativos exclusivos de One&Only Mandarina*

### TRATAMIENTOS NATURALES DE BELLEZA

*Tratamientos faciales con resultados visibles.*

### REMEDIOS DE SABIDURÍA ANTIGUA

*Tratamientos para el cuerpo y masajes para la relajación total.*

### ILUMINA TU POTENCIAL

*Experiencias inspiradas en el mundo natural.*

### CURACIÓN NATIVA MEXICANA

*Experiencias mexicanas para la curación espiritual.*

### ROMANCE EN LA JUNGLA

*Experiencias íntimas para ti y tu ser querido.*

### SÓLO PARA ÉL

*Tratamientos diseñados específicamente para hombres.*

### PEDI:MANI:CURE

*POR BASTIEN GONZALEZ  
Tratamientos galardonados que combinan a la perfección salud y belleza.*

### PARA LA NUEVA GENERACIÓN

*Un regalo muy especial para los adolescentes expertos en spas (entre 12 y 16 años).*

### BRISA MARINA

*Tratamientos para disfrutar en nuestras cabañas de playa del Jetty Beach Club, diseñados para crear un estado de felicidad inspirado en la energía rejuvenecedora del mar.*

### SALÓN DE BELLEZA

*Tratamientos para enaltecer tu belleza natural.*

### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

*Sesiones diseñadas para mantener la salud y la forma física.*





## SÓLO AQUÍ

*Cuando visites nuestro spa, queremos que tengas experiencias que no hayas vivido nunca, en ningún lugar. Por eso hemos creado una colección única de viajes curativos y transformadores, que sólo se pueden encontrar aquí.*

### CURACIÓN CUÁNTICA (120 MINUTOS)

Embárcate en un viaje multisensorial con un masaje de piedras preciosas y aceites esenciales vibratorios. La amatista mexicana envuelve el aura y recarga el cuerpo. Los aceites esenciales orgánicos calmantes abren las puertas de activación cuántica para recalibrar el sistema nervioso en un profundo estado de felicidad y rejuvenecimiento.

### PURIFICACION SAGRADA WIRIKUTA (120 MINUTOS)

Este viaje representa la sagrada leyenda curativa de los huicholes, transformada en un tratamiento bellamente coreografiado. Dos terapeutas a cuatro manos trabajan en armonía con tu cuerpo, representando un elemento de la Madre Tierra con cada mano. Sumérgete en la cultura huichol y transfórmate en el personaje principal de esta extraordinaria saga.

### ● SANTUARIO DE LA NATURALEZA (120 MINUTOS)

El facial más lujoso para calmar tu mente, relajar tu cuerpo, y disfrutar e inspirar a tus sentidos. Comienza con un masaje vigorizante para los pies y un ritual sonoro con diapason. Este tratamiento fomenta emociones positivas y de paz. Se termina con una terapia de mapeo facial y un masaje facial cinagético que derretirá el estrés y la tensión. La terapia con miel caliente, un masaje en la cabeza y las manos completarán tu viaje.

### ● CODICE MISTICO HERBAL (180 MINUTOS)

Este delicioso tratamiento restaura el equilibrio, desecha la energía estancada y restablece el flujo de energía natural. Comienza con un baño de sonido con cuencos, cuyas vibraciones suaves y resonantes ayudan a preparar al cuerpo para una exfoliación completa. Después continua con una aplicación de aceite corporal para revitalizar el ritmo natural del cuerpo, y para terminar, un tratamiento facial que hará relucir tu rostro.

*Tratamientos Tata Harper*

## TRATAMIENTOS NATURALES DE BELLEZA

*Redescubre lo que significa el resplandor y la revitalización desde lo profundo. Nuestros expertos combinan técnicas holísticas tradicionales y plantas medicinales locales con las últimas innovaciones en el cuidado de la piel para crear un tratamiento facial perfecto y a tu medida que ofrece resultados visibles.*

### MAR DE VIDA (60 MINUTOS)

Aprovecha los poderes de la naturaleza con este tratamiento personalizado que combina plantas autóctonas con una mezcla exclusiva de algas marinas orgánicas que penetrarán en tu piel nutriéndola con vitaminas y minerales. Las plantas medicinales tradicionales, como la jojoba, el aloe, el limón y el romero, te dejarán una piel brillante, nutrida y tonificada. Un masaje terapéutico de hombros y manos con aceite infundado de maracuyá completará la sensación de paz y bienestar.

### ● BELLEZA RESTAURATIVA (60 MINUTOS)

Recupera tu energía vital—este tratamiento comienza con una consulta detallada para abordar las diversas necesidades de tu piel, en la que se analizan los factores ambientales y de estilo de vida. A continuación, déjate llevar y relájate mientras disfrutas de un ritual en el que se aplica una cuidada selección de diferentes mascarillas, además de un masaje facial rico en vitaminas que dejará tu piel perfectamente equilibrada y radiante.

### ● HIDRATACIÓN A BASE DE PLANTAS (60 MINUTOS)

Este tratamiento terapéutico calmante saciará la piel sedienta y sensible para reponer la hidratación y lograr un aspecto sedoso, flexible y terso. Es el tratamiento esencial para un resultado duradero, ya que este facial combina fórmulas de hidratación profunda con una mascarilla de miel orgánica cruda.

### ● FACIAL BRILLO SANO (90 MINUTOS)

Diseñado para lograr una tez de aspecto impecable, este tratamiento magistral combina una innovadora mezcla de ácidos alfa-hidróxidos para tratar la hiperpigmentación e igualar el tono de la piel. Sentirás cómo tu piel queda transformada después de este ritual que revela un rostro de aspecto más luminoso con una textura aterciopelada e uniforme al instante.

### ● REMODELAJE FACIAL (90 MINUTOS)

Prueba esta combinación de técnicas de remodelaje y ventosas con un masaje facial que refuerza el sistema de desintoxicación natural de la piel y alcanza un nivel de hidratación duradero y una mejor elasticidad. El espectacular efecto lifting actúa desde las capas más profundas de la piel.

*Tratamientos Tata Harper*





## REMEDIOS DE SABIDURÍA ANTIGUA – MASAJES

*Sucumbe al poder curativo del masaje y siente una completa renovación, de pies a cabeza. Las potentes técnicas de mindfulness aplicadas por las manos curativas de nuestros terapeutas en Spa One&Only son la mejor manera de relajarse, rejuvenecer y restaurar.*

### MASAJE CINÉTICO DE RESONANCIA (90 MINUTOS)

Aprovecha el poder de la resonancia y aumenta tu conexión con las energías positivas con este armonioso masaje que incluye el uso de cristales cinéticos de resonancia avanzada (ARK®, por sus siglas en inglés, Advanced Resonance Kinetics) para aumentar la capacidad natural del cuerpo de sintonizar con el universo.

### MASAJE VIBRATORIO (90 MINUTOS)

Relájate, cierra los ojos y deja que los cuencos y gongs te transporten con un masaje vibratorio de cuerpo completo que abrirá tus chakras y creará un flujo de energía positiva por todo tu cuerpo.

### MASAJE DE VIAJE OLFATIVO (90 MINUTOS)

Este masaje multisensorial comienza con un ritual de respiración único de nuestro spa, creado para adaptarse a tus necesidades mentales, físicas y espirituales. Los aromas escogidos para esta experiencia te guiarán a través de un viaje olfatorio, mientras disfrutas de un masaje que eliminará la tensión corporal y muscular, restaurando el equilibrio general.

### MASAJE MEDITATIVO (90 MINUTOS)

Esta experiencia de masaje única activará los efectos calmantes de la estimulación del nervio vago a través de compresas aromáticas calientes, suaves toques de masaje en el cuello y el cuerpo, terapia craneal, y una relajante mezcla de aceites esenciales formulada para provocar un estado de conciencia regenerador y meditativo.

### TERAPIA ACUÁTICA (60 MINUTOS)

Deje que el mundo desaparezca mientras se sumerge en el trabajo corporal acuático realizado en agua tibia (alrededor de 33 °C). Combinando elementos de movilización articular, estiramientos y trabajo de presión en puntos específicos, la calidez y la sensación de ingravidez calman el cuerpo y la mente. Mientras flota en la superficie del agua, su terapeuta lo guía alrededor de la piscina mientras estira su cuerpo con movimientos ocasionales bajo el agua. Con los ojos cerrados, las distracciones externas son amortiguadas por el agua, dejándolo conectado con el aquí y el ahora, simplemente recibiendo y soltando, en el elegante ritmo de mecerse y acunar. Este tratamiento de terapia acuática consciente es privado y se lleva a cabo en la piscina de vitalidad del spa.

### MASAJES ADICIONALES

Pregunta por nuestra colección de experiencias clásicas de masaje, que incluye: Piedras calientes, tejido profundo, sueco, deportivo, tailandés y prenatal.

## REMEDIOS DE SABIDURÍA ANTIGUA – TRATAMIENTOS

*Descubre nuestra curaduría de tratamientos corporales y terapias tradicionales que han sido transmitidas de generación en generación. Estos tratamientos centrados en el cuerpo han sido utilizados durante siglos por los curanderos mexicanos y están diseñados para reconectar y rendir homenaje a la esencia de la vida.*

### ● CEREMONIA DE LIMPIEZA KAYUMA (90 MINUTOS)

Kayumahli (que significa 'ciervo' en huichol, el idioma de los indígenas de Nayarit) simboliza la guía espiritual, el maestro y el canal del conocimiento para los chamanes. Esta ceremonia comienza quemando copal para limpiar la energía en la habitación y en tu campo energético. Sigue un masaje perceptivo en el que se utiliza aceite infusionado con hierbas medicinales que ayudará a sanar, equilibrar y proteger tu cuerpo física y energéticamente. Deja que la energía fluya de la cabeza a los pies, y abre tu camino a una experiencia cósmica.

### ● ECOS DE UN SUEÑO OCEÁNICO (90 MINUTOS)

Aléjate de todo con este increíble tratamiento exfoliante de cuerpo entero con algas orgánicas, maracuyá y sales marinas para suavizar tu piel. Una aplicación vigorizante de aceite de coco antienvjecimiento infusionado con romero, albahaca y té limón te dejará como la seda, alcanzando la máxima relajación.

### ● REMEDIO DE ARCILLA LOCAL (120 MINUTOS)

Reactiva el cuerpo con una fusión de tratamientos complementarios. Después de limpiar tu piel a la perfección, se aplicará esta exclusiva mascarilla corporal de arcilla que aprovecha el poder de las enzimas frutales y de especias como el hinojo, el jengibre, el clavo de olor y la cúrcuma para eliminar impurezas y desintoxicar la piel. Un masaje específicamente creado para aliviar la tensión y revitalizar tu cuerpo completará la experiencia.

### ● CAPULLO CURATIVO TRADICIONAL (90 MINUTOS)

Aprovecha los poderes curativos de los extractos naturales tradicionales, que incluyen el aceite de jojoba, los minerales marinos, el maracuyá, el aloe y los limones, para conseguir una suavidad y brillo sublimes y duraderos en tu piel. Un exfoliante corporal medicinal con sal marina prepara la piel para una mascarilla marina de cuerpo completo que hará su magia mientras tú disfrutas de un masaje profundamente relajante de cuerpo cabelludo con aromaterapia, seguido de compresas medicinales cálidas para el cuerpo y un aceite revitalizante de albahaca y limón.

### ● SUEÑO PROFUNDO (90 MINUTOS)

Combate el jet-lag o cualquier problema de sueño con este multitratamiento ritual para promover el sueño profundo y ayudar a aliviar los síntomas del estrés y la ansiedad. Esta experiencia totalmente relajante incluye un masaje corporal completo y un masaje calmante de cuerpo cabelludo y pies mientras tu cuerpo absorbe los beneficios de una mascarilla corporal nutritiva. El exótico perfume del bálsamo de jazmín y nardo alivia la tensión física y tranquiliza a la mente agitada.

*Tratamientos Tala Harper*





## ILUMINA TU POTENCIAL

*Libera la habilidad innata de tu cuerpo para sostenerse, sanarse y florecer. Con una mezcla de sabidurías y tradiciones ancestrales, estas experiencias y tratamientos cuidadosamente seleccionados ayudarán a crear coherencia entre tu mente, cuerpo y energía para que puedas lograr una versión más luminosa de ti mismo.*

### LECTURAS

#### LECTURA DE CÓDIGO ASTROLÓGICO; INDIVIDUAL (60 MIN) PAREJA (90 MIN)

Mira hacia el futuro y en lo más profundo de tu ser, mientras nuestro facilitador espiritual revela tus estrellas a través de una alquimia de astrología y psicología, con una inspiradora copa de vino. Diseñado para ayudarte a descubrir y revelar tu propia "estrella del norte" y la energía que te impulsa a hacer realidad tu potencial.

#### DESCODIFICACIÓN GENÉTICA INDIVIDUAL (60 MINUTOS)

A partir de metodologías contemporáneas, esta lectura energética explora tu huella cósmica a través de las herramientas del Diseño Humano y las Claves Genéticas. Estas modalidades innovadoras de análisis, enraizadas en la astrología, pero enriquecidas con la sabiduría del sistema de chakras y los principios de la medicina china, proporcionan una visión profunda de tu ser, ofreciendo una comprensión matizada de tu esencia única.

#### LECTURA ASTRAL COMPLETA INDIVIDUAL (60 MINUTOS)

A partir de metodologías contemporáneas, esta lectura energética explora tu huella cósmica a través de las herramientas del Diseño Humano y las Claves Genéticas. Estas modalidades innovadoras de análisis, enraizadas en la astrología, pero enriquecidas con la sabiduría del sistema de chakras y los principios de la medicina china, proporcionan una visión profunda de tu ser, ofreciendo una comprensión matizada de tu esencia única.

#### CEREMONIA DE TAROT & ORÁCULO (60 MINUTOS)

Consulta con el péndulo, el oráculo y las cartas del tarot mientras formas una línea de comunicación con tus propias intenciones espirituales. Esta sesión llena de sabiduría te guiará a través de una exploración intuitiva, arrojando luz sobre algunas de tus preguntas personales más apremiantes y deseos de vida más profundos.

### TRAVESÍAS DE INTROSPECCIÓN PROFUNDA

#### VIAJE AL DESPERTAR (120 MINUTOS)

Transforma la visión que tienes de ti mismo a través de la alquimia de la respiración y la sabiduría ancestral de la astrología. Juntos, crearemos activamente una apertura de la conciencia a través del pranayama (ejercicios de respiración) para modificar las energías y entrar en un estado meditativo donde fluirán las revelaciones personales. Una lectura astrológica ayudará a iluminar el camino y el propósito en tu vida.

#### VIAJE A LA CLARIDAD INDIVIDUAL (60 MINUTOS)

Embárcate en un viaje transformador desde la autoconciencia hasta la visión sin límites con una Meditación de Visualización del Yo Futuro. Esta meditación guiada trasciende tu realidad actual y te lleva a explorar las profundidades de tu potencial, visualizando tu yo más elevado. Tras esta experiencia inmersiva, obtendrás total claridad sobre tu camino a seguir a través de una lectura del tarot. Las cartas te permitirán profundizar y te darán orientación, iluminando los próximos pasos en el viaje de tu vida con precisión y claridad.

#### VIAJE DE ENTREGA INDIVIDUAL (60 MINUTOS)

Disfruta de un profundo viaje de liberación y renovación con movimientos somáticos meticulosamente escogidos para permitir la liberación de la energía no deseada. Al entregarte al movimiento, sentirás que las tensiones desaparecen, y una profunda relajación y paz interior. En este viaje de sanación para equilibrar la energía, las frecuencias resonantes te envuelven y restauran la armonía del cuerpo, la mente y el espíritu. Entrégate al poder de los sonidos, facilitando un estado de profundo equilibrio y alineación que promueve la renovación y el rejuvenecimiento.

# ILUMINA TU POTENCIAL

## LA MEDICINA DEL SONIDO

### EXPERIENCIA MULTISENSORIAL CONSCIENTE (60 MINUTOS)

Embárcate en un viaje interactivo holístico diseñado para elevarte a altos niveles de placer y apreciación del momento presente. Esta experiencia multisensorial comenzará con un baño de sonido meditativo y luego te conducirá a través de ejercicios enfocados de respiración, voz y movimiento diseñados para liberar e inspirar. Esta sesión transformadora de una hora es adecuada para todo tipo de cuerpos y niveles de condición física.

### SANACIÓN CON SONIDOS ANCESTRALES INDIVIDUAL (60 MINUTOS)

Sumérgete en una experiencia transformadora de sanación a través del sonido con instrumentos ancestrales y antiguas herramientas y prácticas mexicanas de limpia. Deja que las evocadoras melodías resuenen en tu ser más profundo, mientras antiguas técnicas mexicanas de limpia purifican tu campo energético. Permite que las vibraciones resuenen en tu corazón, eliminando bloqueos y restaurando el equilibrio del cuerpo, la mente y el espíritu. Experimenta una profunda sanación, reconecta con la sabiduría ancestral, y emerge como una persona renovada.

### CURACIÓN POR SONIDO HIGH RADIANCE INDIVIDUAL (60 MINUTOS)

Experimenta el poder transformador de la curación con sonido combinada con el canto de mantras, diseñado específicamente para regular tu sistema nervioso y posibilitar la sanación. Las suaves vibraciones de los mantras sagrados tienen el potencial de calmar tu mente y tu cuerpo, aliviando el estrés y la tensión. Al sumergirte en esta armonía de sonidos, sentirás una profunda sensación de rejuvenecimiento, y emergerás en un estado renovado de equilibrio.

## UNIÓN DIVINA

### UNIÓN DEVOCIONAL (90 MINUTOS)

Una ceremonia para celebrar, limpiar y bendecir tu relación, perfecta para establecer nuevas intenciones. La ceremonia incluye un ritual de declaración de intenciones con semillas de cacao para manifestar la bendición, un altar de flores, una limpieza con copal, un trabajo energético con plumas mexicanas, una meditación, e intercambios verbales entre las parejas.

### UNIÓN CONSCIENTE (90 MINUTOS)

En esta sesión, exploraremos las profundidades de la conexión y la comunicación conscientes. Tendrán la oportunidad de verse y comprenderse el uno al otro con más claridad, para procesar eficazmente sus sentimientos y comunicarlos con empatía. Afinando estas habilidades, mejorarás drásticamente tus conexiones interpersonales, fomentando un vínculo más profundo y significativo con quienes te rodean.



## CLASES DE YOGA

*Ofrecemos una atractiva selección de sesiones de yoga y meditación en clases de grupo con capacidad limitada, disponibles por orden de llegada. Todas las clases también se pueden disfrutar en sesión privada con un facilitador o facilitador principal. Para conocer el horario semanal de clases o cualquier otra información adicional, ponte en contacto con tu mayordomo o con nuestro equipo del spa.*

### FLUJO TRIBAL (60 MINUTOS)

*Intermedio / avanzado.*  
Entra en un estado meditativo con este vinyasa flow que te hará sudar mientras respiras el aire de la selva. Siente el reto de entrar en nuevas poses, y deja que tu mente se funda con tu tapete.

### PRÁCTICA EN CASA (90 MINUTOS) SÓLO PRIVADO

*Principiante a avanzado.*  
Crea tu propia práctica en la intimidad de tu villa y permítenos co-crear tu flow ideal. Aprenderás a corregir tu propia postura y a crear una secuencia de manera segura para que puedas practicar por tu cuenta.

### INVERSIONES (60 MINUTOS)

*Intermedio / avanzado.*  
Un vinyasa flow diseñado especialmente para que logres las posturas invertidas: el parado de cabeza, de antebrazos, y finalmente, el parado de manos.

### FLEXIÓN HACIA ATRÁS (60 MINUTOS)

*Intermedio / avanzado.*  
Abre tu corazón y tu potencial en esta clase diseñada para ayudarte a lograr una profunda flexión de espalda.

### YOGA FLOW (60 MINUTOS)

*Principiante a intermedio.*  
Entra en un estado meditativo con este yoga clásico que se enfoca en movimientos curativos. Deja que tu mente se funda con tu tapete mientras meditas, te mueves y sudas.

### YOGA CURATIVO (60 MINUTOS)

*Principiante a avanzado.*  
Diseñado para eliminar la energía estancada, restaurar el cuerpo y crear amplitud en tu ser. Las prácticas kundalini y hatha se enseñan a un ritmo suave y lento.

### DE YIN A YANG (60 MINUTOS)

*Principiante a avanzado.*  
El equilibrio perfecto entre las poses restauradoras y flows más vigorosos para trabajar tus energías masculinas y femeninas.

### TANTRA YOGA (60 MINUTOS)

*Principiante a avanzado.*  
Trabaja con las energías más sutiles de tu cuerpo para potenciar el crecimiento espiritual y el bienestar físico. Accede a una corporeidad y una conciencia de ti mismo radicales explorando estas energías a través del movimiento consciente y la respiración.

### KUNDALINI YOGA (60 MINUTOS)

*Principiante a avanzado.*  
Con una desafiante serie de ejercicios de respiración, aunados a diferentes asanas, cantos y meditación, podrás hacer circular a tu voluntad altos niveles de energía en tu cuerpo y alcanzar un estado de revelación de tu ser.





## CLASES DE MEDITACIÓN

*Todas las clases también se pueden disfrutar en sesión privada con un facilitador o facilitador principal. Reserva una sesión privada con tu mayordomo.*

### RESPIRACIÓN ALQUÍMICA (60 MINUTOS)

Que la repetición traiga la revelación. Respira y mueve tu cuerpo con esta amplia gama de prácticas pranayama (trabajo de respiración) para buscar patrones, modificar los ritmos a tu favor, y entrar en un estado meditativo y consciente. Encuentra los espacios de silencio en donde brotan las revelaciones internas.

### DETOX DEL TERCER OJO (60 MINUTOS)

Donde pones la atención, fluye la energía. Desbloquea tu intuición con una mente enfocada para mirar más allá de tu mente con los ojos cerrados. Deja que la energía circule en tu tercer ojo para disolver bloqueos con esta poderosa práctica de yoga.

### YOGA NIDRA (60 MINUTOS)

Embárcate en este viaje relajante y significativo que te permitirá descansar profundamente y recargar tu energía. En una postura horizontal y restauradora, entre cojines y cobijas, déjate guiar a las profundidades de tu subconsciente para plantar allí una semilla de abundancia e intención.

### ALQUIMIA VOCAL (60 MINUTOS)

Crea resonancia celular a través de las vibraciones de tu voz en esta meditación de canto de mantras. Desbloquea el chakra de la garganta y limpia el sistema nervioso y el nervio vago para reparar la memoria que conduce a la visión borrosa y la ansiedad.

### PRÁCTICA EN TU VILLA (90 MINUTOS) SÓLO PRIVADO

Diseña tu práctica en casa y aprende a usar anclajes de meditación como los sonidos, la respiración y los mantras para saber guiarte hasta alcanzar un estado meditativo profundo, que podrás practicar donde y cuando quieras. Esta sesión beneficia tanto a principiantes como a avanzados.

### RESPIRACIÓN DE FUEGO (60 MINUTOS)

Disuelve la energía estancada y llénate de positividad a través de esta meditación de respiración de fuego. Durante esta vigorosa práctica entrarás en calor y viajarás a través de los chakras para aprender a recalibrarte y conectarte con una conciencia superior.

### AUTO-VISUALIZACIÓN HACIA EL FUTURO (60 MINUTOS)

Permite que nuestro guía te ayude a superar los límites de tu propia narrativa para que puedas alcanzar la esencia y la realidad más puras de tu ser. El objetivo es reconectar con tu propósito en la vida y alinearte con tus verdaderos deseos y la manifestación de sus sueños. Esta sesión beneficia tanto a principiantes como a avanzados.

## CURACIÓN NATIVA MEXICANA

*Ábrete a una experiencia ancestral a la que pocos tienen acceso, para descubrir el arte de la curación tradicional mexicana, ayudando a mantener viva la cultura indígena.*

### TEMAZCAL (90 MINUTOS)

Despierta tus cinco sentidos en un antiguo ritual que ha sido parte de la cultura mexicana desde hace al menos un milenio. La palabra en sí proviene del náhuatl «temazcalli», que significa «casa de calor». Este ritual prehispánico de limpieza se solía realizar antes y después de batallas y torneos deportivos debido a sus poderes curativos.





## ROMANCE EN LA SELVA

*Comparte el esplendor de nuestro spa con tu ser querido en esta serie de escapadas indulgentes para parejas. Una experiencia de cuidados a la medida es la mejor manera de relajarse y reconectarse en este impresionante entorno natural. Intimidad completa garantizada.*

### CONEXIÓN CON LA TIERRA EN PAREJA (120 MINUTOS)

Compartan este viaje que eleva, nutre y rinde homenaje a la relación en pareja. Inspirado en una ceremonia espiritual prehispánica que celebra el amor en unión con la Madre Tierra, este viaje da comienzo con una cuidadosa aplicación de arcilla volcánica por todo el cuerpo llevada a cabo por nuestros terapeutas mexicanos. Mientras la arcilla se seca y hace su magia, ustedes disfrutarán de un masaje ritual de pies. Después se podrán retirar el barro —juntos bajo la tibia cascada de lluvia de las duchas tropicales.

Después les espera un masaje relajante junto con un maridaje de fragancias —dos aromas que son intrigantes por sí solos, pero mágicos cuando se unen. El viaje culmina en un ritual tradicional, enterrando dos pequeñas gemas en el jardín de las parejas, una ofrenda de dos seres que han decidido caminar juntos. Dice la tradición que después de tres años, las parejas regresan a este lugar sagrado para dar gracias y renovar las bendiciones.

### PARAISO ESCONDIDO, UN MASAJE EN PAREJA (90 MINS)

Lejos del mundo, disfrute de una experiencia de spa excepcional para el máximo romance y rejuvenecimiento. Rodeado por la naturaleza en la suite de la jungla de nuestro spa, recibirá un masaje en pareja, con una mezcla de aceites esenciales diseñada para armonizar sus energías yin y yang, y una máscara cálida para los pies para que ambos se sientan conectados a la tierra. Luego, en su estado más relajado y contemplativo, tomarán un té refrescante. Toda la experiencia los dejará en un estado de ánimo feliz y listo para una noche de romance.

### TRATAMIENTO NUPCIAL (120 MINUTOS)

Prepárate para una celebración única en la vida con una experiencia fuera de lo común, diseñada para hacerte lucir y sentirte fabulosamente. Para empezar, un baño relajante de pies, y a continuación, una exfoliación corporal completa con un potente exfoliante biodegradable que dejará tu piel suave, tersa y perfectamente limpia para el día de tu boda. Un masaje relajante con aceite corporal revitalizador amplificará tu sensación de calma y rejuvenecimiento.

El tratamiento sigue con un facial a la medida para iluminar la piel, dando a tu tez exactamente lo que necesita para lucir lo mejor posible el día más importante de tu vida. El polvo de diamantes iluminará la delicada piel de tu rostro para resplandecer con salud y felicidad.



## SÓLO PARA ÉL

*Revitализa tu cuerpo y recarga tu mente con nuestras experiencias de spa adaptadas específicamente para hombres. Con la ayuda de nuestros expertos, podemos satisfacer todas tus necesidades y gustos individuales.*

### ● ESCAPADA PARA HOMBRES (60 MINUTOS)

Date el placer de dar al botón de reinicio con este tratamiento que se centra en la parte superior del cuerpo. En primer lugar, un facial curativo ayuda a proteger y restaurar la piel dañada por la exposición al sol, los afeitados y el tiempo. Después de una limpieza profunda y una exfoliación de rostro, se aplica un mascarilla adaptada a las necesidades específicas de tu piel. Un masaje relajante en la cara, los hombros, el cuello y la cabeza te dejarán sintiéndote como nuevo.

*Tratamientos Tata Harper*





## PEDEMANI:CURE POR BASTIEN GONZALEZ

*Famoso en el mundo entero por su enfoque único del cuidado de los pies y las uñas, los tratamientos exclusivos y galardonados del podólogo francés Bastien González ofrecen una verdadera fusión de salud y belleza. Sus tratamientos hacen hincapié en un régimen holístico que considera el bienestar interno como base para mantener las manos, los pies y las uñas en perfecto estado. Los técnicos de Bastien, formados personalmente por él, te ofrecen una gama de protocolos y tratamientos rejuvenecedores que cumplen rigurosamente los exigentes estándares de Bastien. Sólo tienes que elegir el tuyo.*

### TRATAMIENTOS

#### DÚO BASTIEN (75 MINUTOS)

Este masaje a cuatro manos es una famosa exclusiva de Bastien para consentirte al máximo. Dos terapeutas sincronizan sus movimientos para masajear tus pies, piernas, manos y brazos antes de proporcionarte una experiencia insuperable de manicura y pedicura. Este "Rolls-Royce" de las manicuras y pedicuras se ofrece en exclusiva en el Spa One&Only de Mandarin.

#### PEDICURA BASTIEN (60 MINUTOS)

Pon tus pies en nuestras manos para una pedicura que incluye un masaje profundamente relajante de pies y pantorrillas, diseñado para restaurar la suavidad de tu piel y la belleza de tus uñas. Con nuestro tratamiento patentado Bastien, la tensión muscular desaparece y las uñas recuperan su brillo natural.

#### BRILLO DE UÑAS (45 MINUTOS)

Centrado específicamente en los pies, este tratamiento reaviva la belleza de las uñas, las cutículas y la piel. Las uñas se remodelan profesionalmente, se pulen con una gamuza y recuperan su brillo natural con una crema nacarada. Con un masaje de pies, la piel seca se suavizada y se nutre con nuestro emoliente terapéutico.

#### MANICURA BASTIEN (45 MINUTOS)

La manicura Bastien definitiva consta de tres etapas cuidadosamente estudiadas. En primer lugar, se aplica un tratamiento restaurador y suave para las cutículas, diseñado para eliminar la sequedad y al mismo tiempo mantener la integridad de las cutículas. A continuación, viene el modelado, pulido y aplicación de un acabado de uñas natural. Por último, un masaje experto diseñado para revigorar antebrazos, muñecas, manos y dedos, dejándote una sensación de cuidado y relajación.

#### MASAJE DE PIES REFOUNDATION (35 MINUTOS)

Tu viaje hacia la revitalización comienza con nuestro masaje de pies Refoundation. Este tratamiento profundo de los pies a la rodilla exfolia, purifica y alisa la piel con una mezcla de arena volcánica negra y partículas de nácar. Las células muertas de la piel se exfolian suavemente y los aceites esenciales de tomillo y salvia nutren y revitalizan las piernas y los pies. El masaje terapéutico restablece la circulación sanguínea, la movilidad de las articulaciones y la elasticidad de la piel, y es el tratamiento perfecto para piernas y pies con jet-lag.

#### MASAJE GLOBAL REFOUNDATION (35 MINUTOS)

Masaje de pies y manos — Un masaje completamente relajante y calmante desde los dedos de los pies hasta la rodilla, y desde los dedos de las manos hasta el codo. Este masaje sincronizado a cuatro manos crea una sensación de ligereza en todo el cuerpo, y alivia las piernas y los brazos de cualquier tensión muscular y pesadez.

## PEDI:MANI:CURE POR BASTIEN GONZALEZ

### TOQUE ESPECIAL

#### TOQUE DE PARAFINA (20 MINUTOS)

Eleva cualquiera de nuestros tratamientos Bastien Gonzalez con este toque de parafina. Se aplica sobre la piel una cera de parafina pura, cálida y sedosa, que abre los poros y facilita la penetración de los productos hidratantes. Esta terapia de hidratación profunda también favorece la relajación y alivia la tensión en las articulaciones y los músculos.

#### DIAMANTE NEGRO SCRUB TOUCH (10 MINUTOS)

Agrega el Diamante Negro Scrub Touch para enriquecer cualquiera de nuestras manicuras o pedicuras Bastien. Esta fórmula única de arena volcánica negra y partículas de nácar exfolia suavemente a la vez que calma e hidrata. Los aceites esenciales de tomillo y salvia penetran profundamente en la epidermis para realzar y revitalizar la piel.

#### TOQUE DE COLOR (20-30 MINUTOS)

Aunque el enfoque Bastien favorece el brillo natural de tus uñas, te animamos a que elijas libremente un color de nuestra gama de esmaltes de uñas de primera calidad, todos ellos libres de productos químicos o compuestos perjudiciales. Este tratamiento también incluye una remodelación de las uñas.

#### TOQUE DE COLOR CON GEL (30 MINUTOS)

Después de cualquiera de nuestros tratamientos de manicura o pedicura, o simplemente por sí solo, puedes elegir ponerte un esmalte de uñas de gel. El esmalte de gel está diseñado para aportar a las uñas un brillo vibrante y duradero que resiste el desmenuamiento y la decoloración, garantizando que el color de las uñas se mantenga impecable por más tiempo. Incluye la remodelación de las uñas.





## PARA LA NUEVA GENERACIÓN

*Cada uno de nuestros tratamientos exclusivos para niños de 12 a 16 años está específicamente diseñado para las pieles más jóvenes. Una introducción perfecta para futuros amantes del spa.*

### UÑAS MÁGICAS (60 MINUTOS)

Las manos y los pies jóvenes necesitan un cuidado especialmente amoroso, por lo que esta experiencia de mani-pedi incluye un limado de uñas muy suave, y esmalte vegano en una divertida selección de colores. Concluye con un masaje con bálsamo calmante—el nivel perfecto de indulgencia.

### RESCATE DE MIEL (60 MINUTOS)

Un tratamiento reconfortante especialmente diseñado para tratar pieles jóvenes y delicadas que hará sentirse especiales a los huéspedes más jóvenes. Después de una limpieza, se aplica una mascarilla suavizante y unas compresas de manzanilla para refrescar los ojos. Unos masajes de cráneo y manos son el complemento perfecto para esta iniciación a la experiencia de spa.

### MASAJE PARA EXPLORADORES (60 MINUTOS)

Después de participar en muchas actividades nuevas y extenuantes, los adolescentes tendrán la oportunidad de recuperarse y relajarse con esta suave experiencia de masaje, que da comienzo con el gran favorito: un masaje de cuero cabelludo de ensueño usando nuestro aceite especial de manzanilla, hueso de albaricoque y jojoba. Después de un masaje de cuerpo completo, se sentirán renovados y listos para la próxima aventura.

## BRISA MARINA

*Cada una de estas experiencias está diseñada para transportarle a un estado de bienestar y relajación, potenciado por la energía rejuvenecedora del mar. Estos tratamientos, que tienen lugar en el Spa Beach Cabana del Jetty Beach Club, están pensados para despertar los sentidos y rejuvenecer el cuerpo, la mente y el alma. Cada experiencia se realza con el toque curativo de una mezcla personalizada de aceites ayurvédicos de alta frecuencia inspirada en los elementos y en tu signo astral.*

### MASAJE OLAS DE MANDARINA (50 MINUTOS)

Siente la suave caricia de la brisa marina y déjate llevar por el momento presente con este relajante masaje corporal completo impregnado de las vibraciones de One&Only Mandarina. Como las olas rítmicas del mar, este masaje invita a entrar en un estado de relajación total, estimulando la creatividad y las emociones positivas asociadas al vibrante color naranja del chakra Svadhithana, ubicado en la región lumbar.

### MASAJE REPARADOR CON COPAL (50 MINUTOS)

Experimenta un viaje restaurador en esta ceremonia inspirada en la sabiduría del pueblo huichol y su conexión con la naturaleza. Comienza con un ritual de limpia energética con copal, portando una máscara huichol que te conectará con la sabiduría ancestral de esta cultura y de la tierra. El masaje, que incorpora técnicas de estiramiento, presiones (de medianas a fuertes), y la esencia purificadora de la salvia, tiene como objetivo restablecer el equilibrio y reconectar con uno mismo.

### VIAJE DE AMOR PROPIO AL ATARDECER (50 MINUTOS)

Embárcate en un viaje de autodescubrimiento y amor propio mientras disfrutas de la belleza de la puesta de sol. Eleva tu energía con esta meditación guiada hasta alcanzar frecuencias de gran poder. La sesión de meditación se completa con un masaje curativo de cuerpo completo, y un baño de sonido para sellar el compromiso y alcanzar un profundo amor hacia tu propia vida y tu presencia en este momento.

### REMEDIO PARA PIEL BRONCEADA (45 MINUTOS)

Sana y revitaliza tu piel con este tratamiento calmante diseñado especialmente para pieles sensibles al sol. Un gel de aloe frío y calmante y un masaje con piedras frías proporcionan una sensación deliciosamente refrescante. Además, una mascarilla hidratante y otra de amatista rejuvenecen y calman la piel tras la exposición al sol.

### MASAJE FACIAL BRILLO SOLAR (50 MINUTOS)

Conecta profundamente con la brisa marina y la calidez del sol con este tratamiento facial subdérmico rejuvenecedor, hidratante y revitalizante. Tras una suave limpieza que penetra en las capas superiores de la piel, una masajista experta aplica una antigua técnica curativa que se centra en puntos de presión faciales específicos. Cada punto libera tensiones y reaviva el tono de la piel hasta devolverle su brillo natural.

### ABRAZO PARA PAREJAS EN EL OCÉANO (60 MINUTOS)

Esta experiencia está diseñada expresamente para parejas que buscan la magia de un masaje al atardecer en la orilla del mar. A medida que el día se convierte en noche, este masaje de cabeza a pies con aceites calientes realza la armonía de este momento de transición, relajando todos los músculos, hidratando la piel y calmando el espíritu, dejándolos a ambos en un estado de profunda conexión.





## ILUMINA TU POTENCIAL

*Selecciona uno de nuestros potentes mini-tratamientos para amplificar los efectos de la experiencia de spa que hayas elegido.*

### MANOS DE PARAFINA

La piel de tus manos se volverá radiante y luminosa con un masaje de manos exfoliante y relajante.

### PIES DE PARAFINA

Déjate consentir por las manos cálidas y sanadoras de tu terapeuta mientras revitaliza, purifica y libera la tensión de tus pies.

### MASCARILLA DE HOJA FACIAL A MEDIDA

Rejuvenece la piel con una mascarilla facial en hoja para aumentar la hidratación y las vitaminas. Consulte a su terapeuta de spa para obtener recomendaciones sobre mascarillas.

### PARAÍSO PARA PIES (30 MINUTOS)

Disfruta de un lujoso masaje de pies que comienza con un baño aromático, seguido de una exfoliación para suavizar la piel. Disfruta de esta mezcla de técnicas de masaje y reflexología centradas en aliviar la tensión. La sesión concluye con la aplicación de una loción hidratante que te dejará los pies como nuevos.

### RENOVACIÓN DE PARAFINA PARA MANOS O PIES (30 MINUTOS)

Una combinación del tratamiento curativo de parafina caliente con un suave masaje para dejar tu piel suave y nutrida.

### SESIÓN FLEX & FLOW (30 MINUTOS)

Experimenta la liberación del tejido conjuntivo y la revitalización muscular para renovar la flexibilidad y la fuerza con nuestra secuencia de estiramientos inspirada en la tradición tailandesa.

### REMEDIO PARA LA PIEL DESPUÉS DEL SOL (30 MINUTOS)

Sana y revitaliza tu piel con este tratamiento exprés diseñado especialmente para calmar pieles sensibles al sol.

### FACIAL ANTIESTRÉS (30 MINUTOS)

Déjate llevar en un viaje de relajación con un masaje de acupresión en puntos del cuero cabelludo y el rostro. Este tratamiento alivia la tensión y favorece un aspecto radiante y más rejuvenecido.

### EQUILIBRIO DE LA LUZ INTERIOR (30 MINUTOS)

Experimenta la armonización de tus chakras con los cuencos tibetanos. Este tratamiento equilibra tu energía, fomentando la paz interior y el bienestar general.

### MASAJE RENOVADOR DE RAÍCES (30 MINUTOS)

Las piernas aportan arraigo y estabilidad y nos conectan con la tierra. Este tratamiento alivia la pesadez y la fatiga dejando tus raíces frescas y revitalizadas.

### PULIDO PARA UNA PIEL LUMINOSA (30 MINUTOS)

Esta rápida exfoliación corporal completa con sal y aceite prepara tu piel para un bronceado perfecto.

### UPGRADE PARA TRATAMIENTOS

Aplicación de aceite corporal descontracturante cálido  
Aplicación del aceite corporal anticelulítico  
Crema de masaje con copal  
Compresa de hierbas  
Aplicación de mascarilla facial hidratante  
Masaje localizado con dos piedras calientes

## SALÓN DE BELLEZA

*El sol, el mar y la arena pueden ser duros para el cabello y las uñas, así que consiéntete con nuestra gama de tratamientos nutritivos para cabello y uñas en un tranquilo salón con vistas a las copas esmeraldas de los árboles.*

### MANICURA SLOW BEAUTY (60 MINUTOS)

Este manicure multisensorial comienza con un ritual de respiración único de nuestro spa, creado para adaptarse a tus necesidades mentales, físicas y espirituales. Nuestro exclusivo manicure Slow Beauty funde la tensión y restaura el equilibrio, proporcionando una intensa hidratación a manos y brazos, para terminar puliendo y arreglando las uñas a la perfección.

### PEDICURE EXCLUSIVA SLOW BEAUTY (60 MINUTOS)

Alcanza otro nivel de indulgencia con este tratamiento para que la piel de tus pies quede perfecta. Empieza con un ritual de respiración creado para satisfacer tus necesidades mentales, físicas y espirituales, y después déjate guiar en un viaje aromático con nuestra fragancia distintiva, una exfoliación de ultra lujo y una mascarilla para renovar y restaurar la hidratación, la elasticidad y el brillo juvenil. Prueba el pedicure exclusivo Slow Beauty para hacer desaparecer cualquier tensión mientras trabajan tus uñas, que quedarán perfectamente arregladas y pulidas.

### EL SONIDO DEL COLOR - MANICURE / PEDICURE MEDITATIVO (90 MINUTOS)

Fusionamos el ritual de belleza de la manicure con la milenaria práctica de la meditación, para que puedas recibir todos los beneficios de esta experiencia holística y única en nuestro spa. Deja que nuestra esteticista haga su magia en tus manos y uñas, mientras tú sintonizas con las voces sanadoras y las visualizaciones de los maestros de meditación más reconocidos del mundo. Al salir, sentirás la iluminación por dentro y por fuera, y tus uñas se verán perfectas.

### CORTE Y ESTILISMO: DAMAS Y CABALLEROS

Al igual que todo en One&Only Mandarin, en nuestra peluquería estamos dedicados al servicio personalizado. Usando sólo los mejores productos, nuestros estilistas de cabello te peinarán exactamente como quieras, o crearán un nuevo look que hará voltear cabezas. Los servicios disponibles incluyen: cortes de pelo para hombre y mujer, champú y secado, y renovación de peinado.

### SERVICIOS ADICIONALES DISPONIBLES

Logra la mejor versión de ti misma con nuestra completa selección de servicios de belleza, que incluye: aplicación de maquillaje y depilación facial y corporal con cera.





## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

*No hay mejor momento que el presente para poner en marcha tus objetivos de entrenamiento, ya seas un amante del gimnasio o un novato total. Nuestros entrenadores personales crearán un programa adaptado a tus habilidades y objetivos para que llegues a casa sintiéndote más en forma y más saludable que nunca.*

## ENTRENAMIENTO PERSONAL

En un entorno inspirador como el nuestro, seguro logras llegar más lejos. Las sesiones de entrenamiento totalmente personalizadas se centran en tus necesidades específicas, y están diseñadas por un entrenador personal experto que te dará toda la motivación y la retroalimentación interactiva que necesitas para lograr los mejores resultados. Para saber el horario de clases o cualquier otra información adicional, contacta a tu mayordomo o a nuestro equipo de spa.

## ANÁLISIS DE COMPOSICIÓN CORPORAL (30 MINUTOS)

Obtén más información sobre tu cuerpo con esta prueba de bioimpedancia que analiza con precisión la composición de tejidos blandos y huesos, incluyendo densidad hueso-mineral, masa de tejido magro y graso, y porcentajes de grasa y masa muscular. Estas variables se utilizan para establecer y monitorear objetivos de salud, peso y fitness.



## CLASES DE FITNESS

*Ofrecemos una atractiva selección de sesiones de fitness en clases de grupo con capacidad limitada, disponibles por orden de llegada. Para ver el horario semanal de clases o cualquier otra información adicional, contacta a tu mayordomo o a nuestro equipo de spa. Todas las clases también se pueden disfrutar en sesión privada con un facilitador o facilitador principal. Reserva una sesión privada con tu mayordomo.*

### TRX (45 MINUTOS)

Pon tus músculos a trabajar con este entrenamiento de suspensión que desarrolla simultáneamente la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad y la estabilidad abdominal. Los aparatos de entrenamiento TRX aprovechan la gravedad y tu propio peso para completar una serie de ejercicios estratégicos. Nuestros instructores te inspirarán a moverte en esta clase vigorizante.

### ENTRENAMIENTO EN LA SELVA (45 MINUTOS)

Ponte a sudar en nuestro entorno privilegiado de selva tropical con esta clase única que pondrá a prueba tu resistencia. Con sólo tu cuerpo y los elementos naturales a tu alrededor desarrollarás tu fuerza de forma increíble.

### EL PODER DE LAS PESAS (45 MINUTOS)

Entra en acción con este entrenamiento furioso de alta intensidad que te ayudará a cumplir tus objetivos de fitness más ambiciosos. Combina ejercicios compuestos funcionales como "el swing", "el clean" y "la prensa" que harán trabajar múltiples grupos musculares. Desarrollarás fuerza, resistencia muscular, flexibilidad y acondicionamiento cardiovascular a través de este entrenamiento de última generación basado en el impulso.

### GLÚTEOS Y ABDOMINALES (45 MINUTOS)

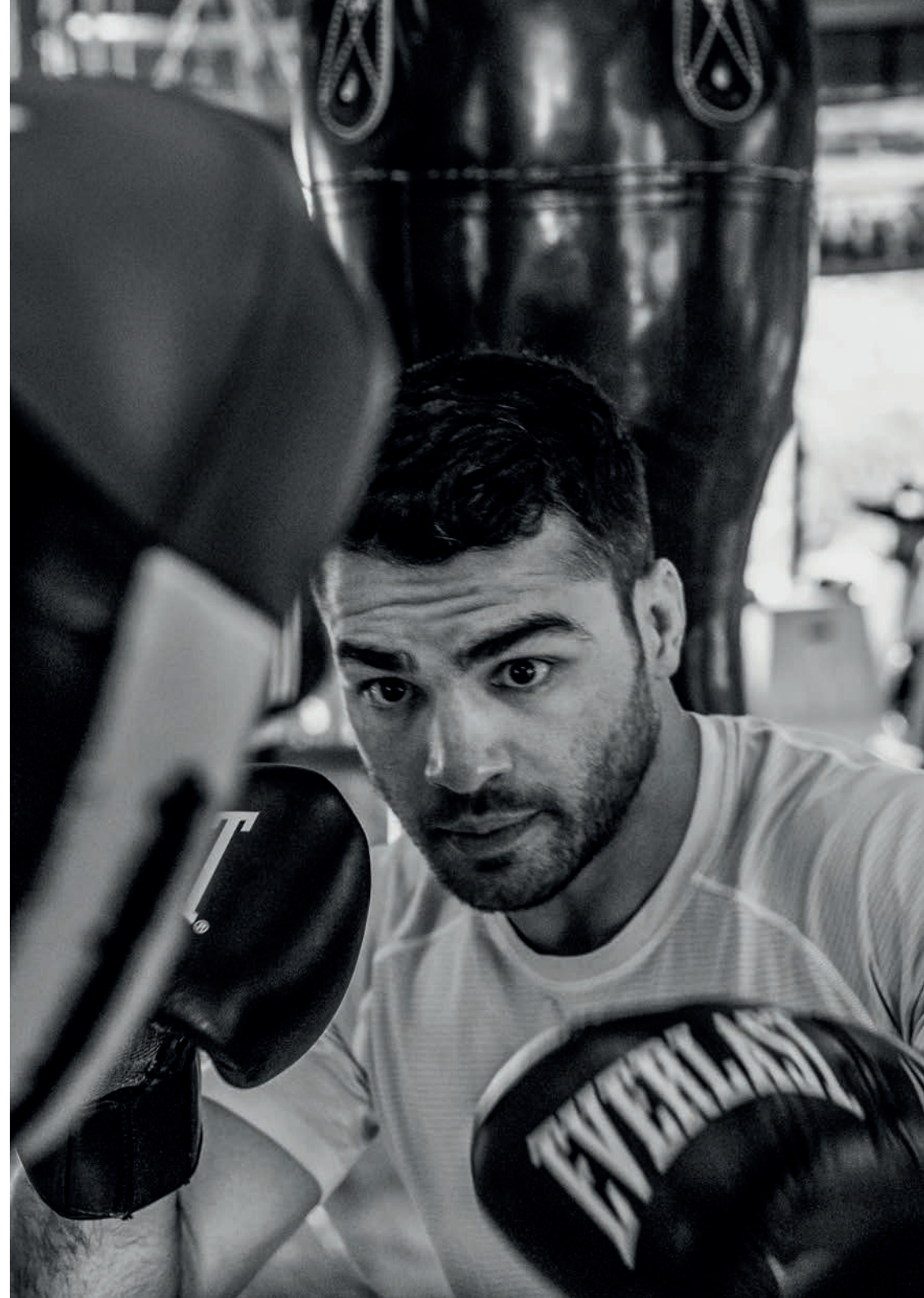
Centra tus esfuerzos en zonas clave del cuerpo con este entrenamiento a intervalos de alta intensidad (HIT). Sentadillas, trotes, saltos, step-ups, abdominales, ejercicios con bandas elásticas de resistencia, pesas, y más para que no te puedas distraer ni por un segundo.

### BODY PUMP (45 MINUTOS)

Aumenta la fuerza muscular y mejora la resistencia con esta nueva tendencia de ejercicios funcionales que desafiarán tu core, tu flexibilidad y tu equilibrio.

### FUSIÓN CUERPO Y PLAYA (45 MINUTOS)

Escucha los sonidos del Pacífico y siente la arena entre los dedos de los pies con este entrenamiento dinámico en la playa que desafiará tus límites mentales y físicos de una manera divertida y energética.





## ETIQUETA EN EL SPA

### CITAS

Recomendamos reservar siempre con anticipación. Para hacer una reserva, simplemente llama a nuestra recepción de spa en ext. 7703 o visítanos en persona. Nos dará mucho gusto ayudarte a alcanzar tus objetivos y encontrar los mejores tratamientos para ti. El Spa One&Only abre todos los días de 8am a 8pm. Los tratamientos están disponibles de 9am-7pm.

### CANCELACIONES Y REPROGRAMACIÓN

Cualquier cancelación realizada con menos de 12 horas de antelación incurrirá en una tarifa del 100% del tratamiento, que se cargará a su villa. Puede modificar su cita con seis horas de antelación, y las horas para tu nueva cita dependerán de la disponibilidad. Para citas en el mismo día de llegada, sugerimos que se programen al menos seis horas después de la hora prevista de llegada.

### AL LLEGAR

Recomendamos llegar al menos 30 minutos antes de la cita. A tu llegada, un profesional del spa revisará contigo el formulario de consulta para entender tus necesidades y personalizar tu tratamiento.

También puedes disfrutar del lujo de nuestras instalaciones, desde sumergirte en la gruta de arcilla hasta un relajante baño de vapor o una sauna con vistas a la selva. Si deseas disfrutar directamente de tu tratamiento, por favor llega al Spa One&Only 15 minutos antes de tu cita.

Todas las citas de spa se diseñan para permitir el total disfrute de cada servicio. Si llegas a tu cita con retraso, el tratamiento seguirá terminando a la hora programada, y la tarifa del tratamiento será la misma. A menos que se indique una preferencia de género en el momento de la reservación, los tratamientos se reservarán con nuestro primer terapeuta de spa disponible.

### AMENIDADES

Cuando llegues, recibirás una bata y sandalias, y te daremos la bienvenida a nuestras instalaciones con vestuarios para hombres y mujeres, donde puedes cambiarte y dejar tus pertenencias. Hay toallas disponibles por todo el spa, y los tocadores siempre están provistos de una variedad de productos y artículos de aseo. Proporcionamos ropa interior desechable bajo petición, y durante su tratamiento la privacidad está asegurada con cortinas para la más absoluta discreción.

El spa cuenta con baño de vapor, sauna, piscina revitalizante, salones de relajación y gruta de arcilla.

### TRATAMIENTOS EN TU PROPIA VILLA

Ofrecemos algunos tratamientos de spa en la intimidad de las villas. La disponibilidad y los precios difieren del menú del Spa One&Only, y se aplicarán los cargos correspondientes. Para más información, por favor pregunta en la recepción del spa.

### AMBIENTE

Nuestro spa es un espacio tranquilo. Para fomentar el estado de relajación, rogamos a nuestros usuarios que hablen en voz baja y que dejen los teléfonos y cámaras fotográficas en los casilleros. El spa es un espacio completamente libre de tabaco.

### PRENATAL

Nuestros tratamientos prenatales son perfectos para las mujeres en su segundo trimestre de embarazo y madres lactantes. Por tu seguridad, te recomendamos que no recibas ningún tratamiento 24 horas antes o después de viajar. Lamentamos no poder ofrecer tratamientos a mujeres embarazadas en su primer o tercer trimestre.

### FACIALES PARA HOMBRES

Para obtener los mejores resultados, recomendamos que te afeites unas horas antes del tratamiento.

### CONDICIONES DE SALUD

Favor de dar aviso a nuestro equipo sobre cualquier condición de salud existente al reservar su cita, incluyendo presión arterial alta, afecciones cardíacas, alergias, cirugías recientes o embarazo.

### PROGRAMAS DE SALUD Y BIENESTAR

Nuestras sesiones de fitness y bienestar están disponibles con cita previa. Contacta con nuestra recepción de spa para obtener más información.

### REQUISITOS DE EDAD

Damos la bienvenida al spa y sus instalaciones compartidas a huéspedes mayores de 16 años. Los más jóvenes deben venir acompañados de un adulto para disfrutar de sus tratamientos.

### VALES DE REGALO

Nuestro equipo de recepción estará encantado de ayudarte a regalar un tratamiento de ensueño a tus seres queridos.

### BOUTIQUE

Llévate a casa la experiencia Spa One&Only con nuestra exclusiva gama de productos para baño, cuerpo y hogar. Nuestro equipo de recepción de spa puede guiarte y darte información sobre nuestros productos.

### PÉRDIDA O DAÑO

No podemos garantizar la seguridad de los objetos de valor. Por tanto, te recomendamos dejarlos en la seguridad de tu villa.

