

SPA MENU - EL SILENCIO LODGE



El Silencio
— LODGE & SPA —
BAJOS DEL TORO • COSTA RICA

MASAJES / Massages



MASAJE SUECO

Swedish Massage

Tratamiento para aliviar el estrés de cuerpo completo que utiliza técnicas meditativas del método Trager approach además de pases suaves estimulando el flujo corporal y un profundo sentido de calma / Treatment to relieve whole body stress that utilizes meditation techniques from the Trager method approach as well as soft passes stimulating body flow and a profound sense of calmness.

AROMATERAPIA DEL BOSQUE

Rainforest Aromatherapy

Tratamiento profundamente relajante que combina técnicas de presión suave a media estimulando los sentidos con la aplicación de esencias con propiedades analgésica, digestiva, energizante, purificante y calmante respectivamente lavanda, naranja, bergamota, romero e incienso que ayudan a transportarnos a estados de profunda relajación y bienestar. / Deeply relaxing treatment which combines soft to medium pressure techniques to stimulate the senses through the application of essences with analgesic, digestive, energizing, purifying and calming properties specific to lavender, orange, bergamot, rosemary and incense that help transport us to deep states of relaxation and wellness.

TEJIDO PROFUNDO

Deep Tissue

Tratamiento que busca aliviar la tensión corporal por medio de una sesión de estiramientos para evitar restricciones corporales en músculos y separación de fascia además de masaje profundo con presión de media a fuerte buscando mejorar el flujo sanguíneo en puntos gatillo. / Treatment that seeks to relieve body tension through a stretching session to avoid body restrictions in muscles and fascia separation as well as a deep tissue massage with medium to deep pressure looking to improve circulation in trigger points.

PIEDRAS CALIENTES

Hot Stones

Tratamiento que a partir de los beneficios térmicos del calor de las piedras de origen volcánico nos brinda bienestar y armoniza utilizando piedras semipreciosas que trabajan centros energéticos corporales brindando un profundo sentido de calma. / Treatment that through the thermic benefits of the heated volcanic stones, provides us with wellness and harmony. Using semi precious stones that work energetic corporal centers delivering a profound sense of calmness.

MASAJE PARA EMBARAZADAS

Massage for Moms to Be

Tratamiento relajante que busca el bienestar de la madre desbloqueando la tensión corporal por medio de técnicas suaves y delicadas liberando el dolor y reduciendo la tensión muscular. / Relaxing treatment that seeks the mother's wellness by unblocking the body's tension through soft and delicate techniques, releasing the pain and reducing the muscular tension.

MILAGRO DE BARRO

Clay Miracle

Tratamiento purificador y relajante con todos los beneficios de la arcilla volcánica Costarricense eliminando toxinas e impurezas con sus sales minerales suavizando la textura de la piel y perfeccionando el contorno de cuerpo. / Purifying and relaxing treatment with all the benefits of Costa Rican volcanic clay eliminating toxins and impurities with its mineral salts smoothing the skins texture and perfecting the body's contour.

MASAJE DE CHOCOLATE

Chocolate Massage

Tratamiento reafirmante e hidratante corporal por medio de masaje suave reciba los beneficios del chocolate estimulando las endorfinas y eliminando signos de envejecimiento además de incrementar el flujo sanguíneo. / Firming and hydrating body treatment, through a soft massage obtain the benefits of chocolate stimulating endorphins and eliminating signs of aging as well as increasing blood flow

MASAJE THAI

Thai Massage

Tratamiento basado en el arte curativo del yoga pasivo utiliza estiramiento pasivo combinado con presión sobre los músculos y orientado en las líneas de energía. Incrementa la movilidad y flexibilidad brindando bienestar corporal se realiza sobre una colchoneta y con ropa cómoda. / Treatment based on the curative art of passive yoga, using passive stretches combined with pressure over the muscles and orientating energy lines. Increases mobility and flexibility, providing body wellness. It is done over a mat with comfortable clothes.

ESPALDA Y CUELLO

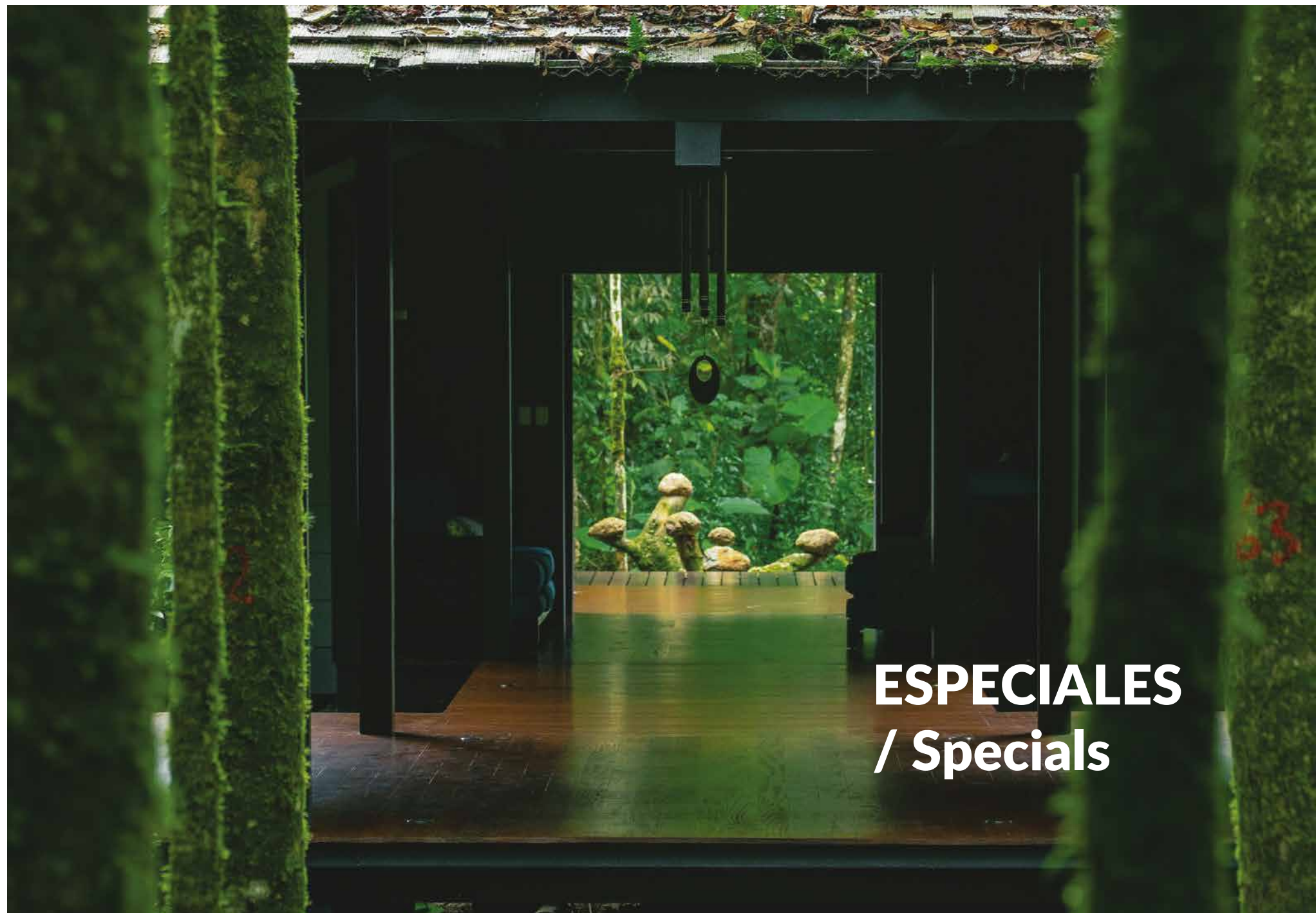
Upper Body

Tratamiento reconfortante enfocado en la parte superior del cuerpo que se orienta en puntos de dolor, alivio de músculos y fatiga. Los fulares permiten realizar estiramientos terapéuticos para restablecer el equilibrio corporal. / *Comforting treatment focused on the upper body that focuses on pain points, muscle relief and fatigue. The scarfs allow therapeutic stretches to reestablish the body equilibrium.*

RESTAURATIVO

Restorative

Masaje único creado para pausar el ritmo estresante de la vida cotidiana. Nos ayuda a descansar profundamente mediante un masaje de espalda que libera la tensión muscular. Seguido de una sesión de sonido terapia con cuencos tibetanos cuyas vibraciones y sonidos transportan a un estado de relajación absoluta para aliviar todo el cansancio físico y mental. / *A unique combination to pause the hectic rhythm of daily life. A deep back massage is key to releasing muscle tension and prepare for a sound therapy session. Featuring Tibetan singing bowls to create sounds and vibrations that resonate with the body to prompt a profound state of mental and physical rest.*



ESPECIALES
/ Specials

ESENCIA

Essence

Tratamiento que busca la armonía de mente cuerpo y espíritu. Libera la tensión por medio de la aplicación de la técnica de shiatsu, utilizando digitopuntura para armonizar los canales de energía. Además de la aplicación de masaje ayurveda con los saquitos herbales y aceites de acuerdo a su necesidad terapéutica, se integra la sonido terapia que por medio de las vibraciones acústicas sobre el cuerpo nos llevan a un viaje de sonido. Igualmente se utiliza el arte de la sanación del masaje lomi lomi que tiene efecto relajante sobre el sistema nervioso por medio de movimientos rítmicos semejantes a una danza. / Treatment that seeks harmony in the mind, body and spirit. Releases tension through the application of the Shiatsu technique utilizing acupressure to harmonize energy channels. In addition to the application of the Ayurveda massage with the herbal sachets and oils according to your therapeutic necessity, sound therapy is applied to the body through acoustic vibrations that carries us on a sound trip. Additionally the healing art of the lomi lomi massage that has a relaxing effect over the nervous system through rhythmic movements similar to a dance.

BIENESTAR PROFUNDO

Deep Wellness

Tratamiento energizante compuesto por una exfoliación de maracuyá seguido de una reparadora ducha en el bosque para regresar por un energizante masaje de tejido profundo. / An energizing treatment composed by a passion fruit exfoliation followed by a restorative shower in the rainforest before returning for an energizing deep tissue massage.

EL SILENCIO REHABILITANTE

El Silencio Rehabilitating

Tratamiento autóctono diseñado para sentir un agasajo corporal. Por medio de la combinación de delicadas técnicas de masaje Thai, pindas aromáticas calientes, masaje revitalizante, un facial hidratante de copos de frutas y estiramientos con fulares en el cuello que le permiten vivir una experiencia purificadora y refrescante inmersa en el bosque nuboso / Native treatment designed to feel a corporal treat. Through the combination of delicate Thai massage techniques, aromatic sachets, revitalizing massage, a hydrating facial of fruit flakes and stretching through the use of scarves in the neck, a purifying and refreshing experience immersed in the cloudy forest is achieved.

RELAJACIÓN ORGÁNICA

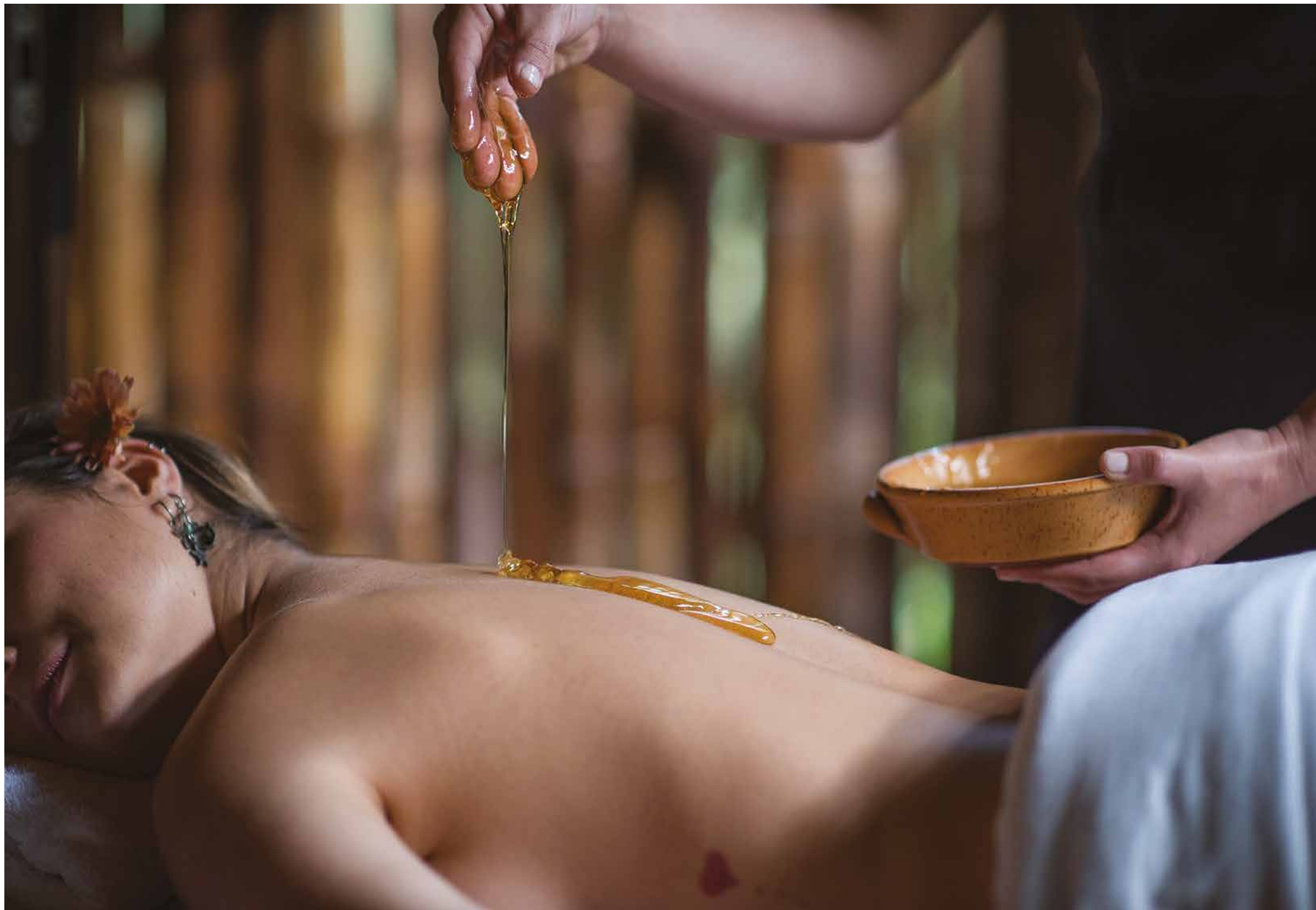
Organic Relaxation

Tratamiento relajante que incluye una exfoliación de naranja y miel seguido de una vigorizante ducha para volver a las delicadas técnicas del masaje sueco relajante. / A relaxing treatment that includes an orange and honey exfoliation followed by an invigorating shower before returning to the delicate techniques of a Swedish relaxing massage.

RITUAL DE CAFÉ

Coffee Ritual

Tratamiento restaurador compuesto por una exfoliación de café con naranja continuando con una ducha de un armonizante masaje de piedras calientes. / A restorative treatment composed by a coffee and orange exfoliation followed by a soothing shower and an harmonizing hot stone massage.



MILAGRO DE CHOCOLATE

Chocolate Miracle

Tratamiento vigorizante para agasajar el cuerpo y rostro. Compuesto por una exfoliación y envoltura de chocolate con aplicación de tratamiento de cabello de chocolate, mientras se realiza un facial con mascarilla de frutas seguido de una reparadora ducha y una humectación corporal. / An invigorating treatment to pamper your face and body. Composed by an exfoliation and a chocolate wrap with an application of a chocolate hair treatment, all while receiving a fruit mask facial followed by a restorative shower and a body moisturizing.

JUBILO HERBAL

Herbal Bliss

Es un tratamiento para aliviar el estrés de espalda y pies con el uso de pindas de hierbas, un suave y relajante masaje de espalda con presión media y aromaterapia herbal de 31 aceites que le devolverán la energía. Además de reflexología podal y suave masaje en cuello y cara. / It's a treatment to alleviate stress in the back and feet through the use of herbal sachets, a soft and relaxing back massage with medium pressure and herbal aromatherapy of 31 oils that will return the energy. Additionally, foot reflexology and a soft massage in the neck and the face.

DUETO DE MEDITACIÓN

Meditation Duet

Tratamiento purificador y refrescante que comienza con una meditación en pareja seguido de una exfoliación de azúcar coco y vainilla para luego pasar a recibir una ducha reparadora y regresando cómodamente a recibir un masaje de aromaterapia del bosque y para finalizar una botella de vino espumante y un delicioso postre. / A purifying and refreshing treatment which starts with a couple's meditation followed by a sugar, coconut and vanilla exfoliation which continues to a restorative shower and a forest aromatherapy massage. Lastly, you will receive a sparkling wine bottle and a delicious dessert.

RITUAL DE MANGO EN PAREJA

Couple Mango Ritual

Tratamiento especial para parejas compuesto por una envoltura de mango con coco y la aplicación de una mascarilla capilar de argan seguido de una deliciosa ducha, humectación de cuerpo con aceite de coco y un masaje restaurativo con sonidoterapia. Y para finalizar disfrute de una tablita de quesos y un vino blanco. / A special treatment for couples composed by a mango body wrap and application of a argan hair mask followed by a delicious shower, a coconut oil body moisturizer and restorative massage with sound therapy. Lastly, you will enjoy a cheese plate and a glass of white wine.

FACIALES Y RITUALES / Facials & Rituals



FACIALES

Facials

Disponible para piel grasa, sensible, normal y seca/desvitalizada. / Available for oily complexions, sensitive skin, normal complexion and dry complexion.

PIEL GRASA: Este facial regula el nivel de grasa por medio del carbón activado en la piel absorbiéndola y restableciendo el equilibrio aportando un aspecto libre d ebrillo y sensación de confort por el efecto calmante de la valeriana.

OILY SKIN: This facial regulates the sebum level through the application of activated carbon on the skin, absorbing it and restoring the balance, providing a shine-free and a feeling of comfort due to the calming effect of valerian.

PIEL SENSIBLE: Este facial ayuda a restaurar la función de la barrera natural cutánea y recupera su capacidad de defensa calmando y reduciendo la irritación por medio de lípidos y ceramidas. Además de ser hipoalergénica y antioxidante brinda a la piel aspecto luminoso.

SENSITIVE SKIN: This facial helps to restore the function of the natural cutaneous barrier and recover its capacity of defense calming and reducing irritation through lipids and ceramides. Aside from being hypoallergenic, and antioxidant it gives the skin a luminous effect.

PIEL NORMAL: Este facial regenera y nutre y reafirma la piel por medio de isoflavonas y frutas ricas en vitamina C, devolviendo a la piel su nivel óptimo de hidratación y retrasando el envejecimiento cutáneo.

NORMAL SKIN: This facial regenerates, nurtures and firms the skin through isoflavones and fruit rich in vitamin C, returning the skin to its optimal level of hydration and delaying cutaneous aging.

PIEL SECA: Este facial utiliza principios activos con acción nutritiva regenerador aportando hidratación vitalidad y suavidad por medio de una mascarilla de verduras compuesta por aceite de oliva y extracto d enzimas de guisante que aportan vitamina B, A y C.

DRY COMPLEXION: This facial uses active principles with regenerating nurturing action contributing hydration, vitality and softness through a vegetable mask made of olive oil and green pea enzyme extract that provides vitamins B, A y C.

ANTI-AGE: Este facial hidrata a profundidad por su alto contenido en acido hialuronico y ejerce un efecto tensor por la acción del extracto de avena tensando y alisando la superficie cutánea con su extracto de almendras dulces la mascarilla hidro tensora compensa la falta de lípidos tan común en pieles maduras además de utilizar masacrilla de colágeno en ojos y labios y técnicas de masaje lifting facial.

ANTI AGING FACIAL: This facial deeply hydrates due to its high content in hyaluronic acid and exerts a tension effect due to the action coming from the oat extract, tightening and soothing, the cutaneous surface. With its sweet almond extract, the hydro tightening mask compensates the lack lipids very common in mature skins, a collagen mask is also applied on the eyes and lips along with facial lifting techniques.

SUPER FACIALES "OXIGENEO"

"Oxigeno" Super Facial

Este tratamiento consiste en un rejuvenecimiento facial, con la aplicación de OxiPod en el rostro para estimular la circulación e hidratar la piel. Deja tu rostro más joven y luminoso. / A targeted treatment featuring the use of facial OxiPods to stimulate blood flow and hydrate your complexion. Creates a rejuvenating effect for a glowing appearance.

BALANCE: Purificador y calmante ideal para piel grasa. Mejora textura y apariencia. / Ideal for oily skin due to its purifying and soothing properties. Improves skin texture and appearance.

REVIVE: Refresca la piel apagada, reduce líneas finas. / Refreshes dull skin and reduces fine lines.

ILLUMINATE: Unifica y mejora el tono de la piel. / Smooths out and improves skin tone.

HYDRATE: Refresca y reaviva la piel seca y apagada, dejándola profundamente hidratada y radiante. / Refreshes and revives dry dull skin for radiant results.

RITUAL DE MANOS

Hands Ritual

Es un tratamiento reparador que incluye la limpieza, exfoliación, pulido, aplicación de mascarilla y masaje en las manos, además de la aplicación de una mascarilla de cabello a base de queratina y argán. / It's a restorative treatment that includes the cleansing, exfoliation, polishing, mask application and hand massage, completed with the application of a hair mask made of keratin and argan.

RITUAL DE PIES

Feet Ritual

Este tratamiento incluye un facial que incluye limpieza, tonificación, exfoliación y aplicación de mascarilla nutritiva frutal en el rostro. Seguido de limpieza, exfoliación, pulido, aplicación de mascarilla humectante y masaje en los pies. / This treatment includes a facial that incorporates cleansing, exfoliation and the application of a nutritive fruity mask on the face. Followed by cleansing, exfoliation, polishing, moisturizing mask application and feet massage.

DESINTOXICACIÓN PODAL

Foot Reflexology

Es un tratamiento purificador y calmante que busca eliminar las toxinas a través de extractos naturales de hierbas calmantes que ablandan e hidratan la piel, relajando los pies mientras utilizamos técnicas del masaje Ayurveda Champi para relajar la espalda cuello y cuero cabelludo. Seguido de masaje terapéutico y presiones en zonas reflejas de los pies equilibrando los niveles de energía y regulando el funcionamiento de los órganos. / It's a purifying and calming treatment that seeks to eliminate toxins through natural extracts of calming herbs which soften and hydrate the skin, relaxing the feet while we use Ayurveda Champi massage techniques to relax the back, neck and scalp. Followed by a therapeutic massage and pressure in feet reflex zones, balancing the levels of energy and regulating organ functions.



CORPORALES
/ Body Treatments

EXFOLIACIÓN CORPORAL

Body Scrub

Tratamiento restaurador que incluye una exfoliación que retira de la piel las células muertas e hidrata el cuerpo. Seguido de una refrescante ducha. / *Restorative treatment which includes an exfoliation that removes the skin's dead cells and hydrates the body. Followed by a refreshing shower.*

EXFOLIACIÓN HYDRATANTE

Moisturizing Exfoliation

Tratamiento nutritivo de cuerpo y rostro. Elija sus exfoliantes preferidos para su tipo de piel y prevenga el envejecimiento cutáneo mediante la oxigenación de la epidermis. Además de colocar un tratamiento humectante de aguacate en el cabello. Una deliciosa ducha inmerso en el bosque y una hidratación corporal. / *Nutritive face and body treatment. Select your favorite scrubs for your skin type and prevent cutaneous aging through epidermis oxygenation. Additionally, a moisturizing avocado treatment is applied on the hair followed by a delicious shower immersed in the forest and body hydration.*

ENVOLTURA CORPORAL

Body Wrap

Revitalice su piel con nuestros ingredientes naturales cómodamente envuelto en una manta térmica reciba las propiedades de nuestras envolturas mientras disfruta de un masaje de drenaje facial para relajar su mente. Seguido de una refrescante ducha y para finalizar una delicada humectación corporal para lucir una piel radiante y fresca. / *Revitalize your skin with our natural ingredients while being comfortably wrapped in a thermal blanket, receive the properties of our wraps while enjoying a facial draining massage to soothe your mind. Then you will take a refreshing shower to finalize with a delicate body moisturizing to show off your radiant and fresh skin.*



SONIDOTERAPIA Y YOGA

/ Sound Meditation & Yoga

CLASE DE YOGA
Yoga Class

Hatha, Vinyasa, Restorative

YOGA AEREO
Aerial Yoga

Dynamic or Restorative

SONIDOTERAPIA
Sound Therapy



HORARIO DE APERTURA

/ Opening Schedule

Todos los días de 9:00am a 7:00pm.
Daily from 9:00am to 7:00pm

LLEGADA

/ Before you arrive

Le recomendamos llegar (15) minutos antes de su cita para completar un formulario de bienestar .
We recommend for you to arrive (15) minutes prior to your treatment in order to fill a wellness form.

CANCELACIONES

/ Cancellations

Cancelaciones o modificaciones con menos de 12 horas de antelación serán penalizadas con un 50% de valor del tratamiento reservado.
Cancellations or modifications with less than 12 hours prior to your reservation time will be forfeited with a 50% of the reserved treatment value.

13% de impuesto aplica en todos tratamientos y clases. *13% tax applies on all spa treatments and classes*

