

A scenic view of a tropical coastline at sunset. The sky is a gradient of orange and purple. In the foreground, there are dark silhouettes of palm trees and other tropical foliage. The middle ground shows a calm sea with several small boats. In the background, there are dark silhouettes of landmasses and islands.

The Spa
at
The Tranquilo

WELCOME, BIENVENUE, BIENVENIDA

Welcome to The Tranquilo Spa, a sanctuary of serenity, beauty and indulgence perched above the jungle. Our intention is to create a beautiful retreat where body, mind and nature come together in perfect harmony and peace.

Nature and ocean are our inspiration. For our massages, scrubs and wraps we use organic coffee straight from a farm from Costa Rica, Bahia Drake mud, and fruits from our own farm. Our revitalizing and nourishing therapies will leave your skin soft and glowing.

Let our trained professionals soothe and rejuvenate your mind, body and soul as you become immersed in the spirit of our natural setting. We promise you will not want to leave.

Bienvenue au Tranquilo Spa, un sanctuaire de sérénité, de beauté et d'indulgence perché au-dessus de la jungle. Notre intention est de créer une belle retraite où le corps, l'esprit et la nature se rencontrent en parfaite harmonie et paix.

La nature et l'océan sont notre inspiration. Pour nos massages, gommages et enveloppements, nous utilisons du café biologique directement d'une ferme de Costa Rica, de la terra cotta de Bahia Drake et des fruits de notre propre ferme. Nos thérapies revitalisantes et nourrissantes laisseront votre peau douce et éclatante.

Laissez nos professionnels apaiser et rajeunir votre esprit, votre corps et votre âme alors que vous vous immergez dans l'esprit de notre cadre naturel. Nous vous promettons que vous ne voudrez pas partir.

Bienvenido a The Tranquilo Spa, un santuario de serenidad, belleza e indulgencia encaramado sobre la jungla. Nuestra intención es crear un hermoso retiro donde el cuerpo, la mente y la naturaleza se unan en perfecta armonía y paz.

La naturaleza y el océano son nuestra inspiración. Para nuestros masajes, exfoliantes y envolturas utilizamos café orgánico directamente de una granja de Costa Rica, barro de Bahía Drake y frutas de nuestra propia granja. Nuestras terapias revitalizantes y nutritivas dejarán su piel suave y brillante.

Deje que nuestros profesionales capacitados calmen y rejuvenezcan su mente, cuerpo y alma mientras se sumerge en el espíritu de nuestro entorno natural. Le prometemos que no querrá irse.

Pura Vida

MASSAGE THERAPIES/ MASAJES TERAPEUTICOS

SWEDISH/SUEDOIS/SUECO 60 Min/80 Min \$70/\$90

This classic, aromatic full-body massage is both relaxing and invigorating and it uses moderate pressure to ease sore muscles and increase circulation. This technique used is a combination of long gliding strokes, kneading and friction.

Ce massage corporel classique et aromatique est à la fois relaxant et revigorant et il utilise une pression modérée pour soulager les muscles endoloris et augmenter la circulation. Cette technique utilisée est une combinaison de longs glissement, de pétrissage et de friction.

Este masaje clásico y aromático para todo el cuerpo es relajante y estimulante, y utiliza una presión moderada para aliviar el dolor muscular y aumentar la circulación. Esta técnica utilizada es una combinación de movimientos largos de deslizamiento, amasado y fricción.

DEEP TISSUE/PROFOND/TEJIDO PROFUNDO 60 Min \$85

A restorative massage that helps release deeply held patterns of tension by removing toxins, relaxing and soothing the strained muscles, increasing flexibility and range of limb motion. The technique used includes deep muscle compression using the fist, elbows and knuckles to target the sub-layer and increase blood and lymphatic flow.

Recommended for people used to this kind of pressure

Un massage réparateur qui aide à libérer les zones de tension profondément ancrés en éliminant les toxines, en relaxant et en apaisant les muscles tendus, en augmentant la flexibilité et l'amplitude des mouvements des membres. La technique utilisée comprend la compression musculaire profonde en utilisant le poing, les coudes et les points de pression pour cibler la sous-couche et augmenter le flux sanguin et lymphatique.

Recommandé pour les personnes habituées à ce type de pression

HOT STONE/PIERRE CHAUDES/PIEDRAS CALIENTE 70 Min \$90

Costa Rican river warm stones are placed on the right places to calm and bring release to tight muscles. This ancient technique is combined with traditional massage to stimulate circulation, reduce all-over tightness, and get rid of mental stress

Rivière du Costa Rica, des pierres chaudes sont placées sur les lacets droits pour calmer et libérer les muscles tendus. Cette technique ancienne est combinée avec un massage traditionnel pour stimuler la circulation, réduire l'étanchéité totale et éliminer le stress mental

Se colocan piedras cálidas del río costarricense en los cordones correctos para calmar y liberar los músculos tensos. Esta antigua técnica se combina con el masaje tradicional para estimular la circulación, reducir la tensión total y eliminar el estrés mental.

RAINFOREST AROMATHERAPY/ESENCIAS DEL BOSQUE LLUVIOSO 70 Min \$80

Perfect treatment for first-time spa visitors, the full body massage uses essential aromatic oils and lotions of choice to revive the senses and relax your muscles. This massage combines light to medium pressure and long, gliding strokes to melt away tension, soothe muscles and energize the circulation

Traitement parfait pour les premiers visiteurs du spa, le massage complet du corps utilise des huiles aromatiques essentielles et des lotions de choix pour raviver les sens et détendre vos muscles. Ce massage combine une pression légère à moyenne et de longs mouvements de glisse pour dissiper les tensions, apaiser les muscles et dynamiser la circulation

El tratamiento perfecto para los visitantes de spa de primera vez, el masaje de cuerpo completo utiliza aceites aromáticos esenciales y lociones de elección para revivir los sentidos y relajar los músculos. Este masaje combina presión ligera a media y movimientos largos y deslizantes para derretir la tensión, aliviar los músculos y energizar la circulación.

SHORT BODY TREATMENTS/SOINS COURTS/

TRATAMIENTOS CORTOS All 40 Min \$60

REFLEXOLOGY \$60

This therapeutic treatment originated in China and uses an ancient technique of applying gentle pressure to the reflex points on the feet to bring about a state of deep relaxation while stimulating the body's own healing process.

Ce traitement thérapeutique est originaire de Chine et utilise une technique ancienne consistant à appliquer une légère pression sur les points réflexes des pieds pour provoquer un état de relaxation profond tout en stimulant le processus de guérison du corps.

Este tratamiento terapéutico se originó en China y utiliza una técnica antigua de aplicar presión suave sobre los puntos reflejos en los pies para lograr un estado de relajación profunda mientras estimula el proceso de curación del cuerpo.

STRESS RELIEVING NECK AND BACK MASSAGE/MASSAGE DU COU ET DES EPAULES CONTRE LE STRESS/ MASAGE ANTI STRESS PARA CUELO Y ESPALDA

This treatment uses the same elements of a full body massage but it only concentrates on your sources of most tension: The neck, back and shoulders. Perfect to unwind after a hard day of zip-line, horseback riding or ATV.

Ce traitement utilise les mêmes éléments qu'un massage complet du corps mais il se concentre uniquement sur vos sources de tension: le cou, le dos et les épaules. Idéal pour se détendre après une dure journée de tyrolienne, d'équitation ou de VTT.

Este tratamiento utiliza los mismos elementos de un masaje de cuerpo completo, pero solo se concentra en las fuentes de mayor tensión: el cuello, la espalda y los hombros. Perfecto para relajarse después de un duro día de tirolesa, cabalgatas o ATV.

TIRED LEGS MASSAGE/JAMBES FATIGUEES/PIENAS CANSADAS

Massaging the legs helps release knots and sends oxygen to the muscles for healing. A soothing gel is used which is great to release tension after a long day of travel or a strenuous hike.

Le massage des jambes aide à libérer les nœuds et envoie de l'oxygène aux muscles pour la guérison. Un gel apaisant est utilisé, ce qui est idéal pour relâcher la tension après une longue journée de voyage ou une randonnée intense.

Masajear las piernas ayuda a liberar nudos y envía oxígeno a los músculos para la curación. Se usa un gel calmante que es excelente para liberar la tensión después de un largo día de viaje o una caminata extenuante.

ADD ON SCALP MASSAGE/AJOUTEZ UN MASSAGE DE TETE/ AGREGA UN MASAJES DE L SCALP \$30

SCRUBS/GOMMAGES/EXFOLIACIONES 40 Min \$65

COSTA RICAN COFFEE

Organic coffee beans are known for their stimulating and detoxifying properties. This natural scrub will leave your skin soft and energized.

Les grains de café bio sont connus pour leurs propriétés stimulantes et détoxifiantes. Ce gommage naturel laissera votre peau douce et dynamisée.

Los granos de café orgánicos son conocidos por sus propiedades estimulantes y desintoxicantes. Este exfoliante natural dejará tu piel suave y energizada.

BANANA AVOCADO

A paste made of banan peels and avocado will leave your skin clean, soft and well hydrated because of the combined nutriments. Plus, you will feel rejuvenated.

Une pâte à base de peau de bananes et d'avocat laissera votre peau propre, douce et bien hydratée grâce aux nutriments combinés. De plus, vous vous sentirez rajeuni.

Una pasta hecha de cáscaras de banano y aguacate dejará su piel limpia, suave y bien hidratada debido a los nutrientes combinados. Además, te sentirás rejuvenecido.

CHOCOLATE

A paste of organic cocoa beans is used to exfoliate and renew skins. This invigorating treatment awakens the senses and leaves the skin oxygenated and hydrated

Une pâte de fèves de cacao bio est utilisée pour exfolier et renouveler les peaux. Ce soin revigorant réveille les sens et laisse la peau oxygénée et hydrate

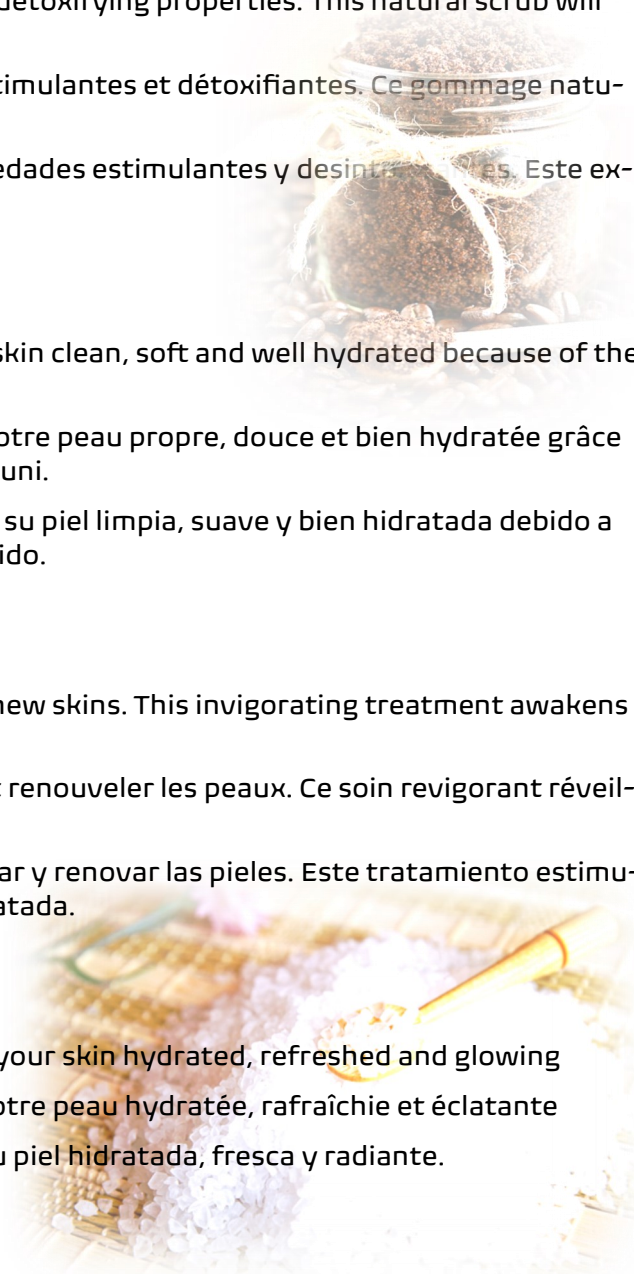
Se usa una pasta de granos de cacao orgánicos para exfoliar y renovar las pieles. Este tratamiento estimulante despierta los sentidos y deja la piel oxigenada e hidratada.

SEA SALT/SELS MARINS/SALES MARINAS

An invigorating exfoliation rich in minerals that will leave your skin hydrated, refreshed and glowing

Une exfoliation vivifiante riche en minéraux qui laissera votre peau hydratée, rafraîchie et éclatante

Una exfoliación vigorizante rica en minerales que dejará tu piel hidratada, fresca y radiante.



WRAPS/ENVELOPPEMENT/ENVOLTURAS 45 min \$70

WITH SCRUBS/AVEC GOMMAGE/CON EXFOLIATES 70 min \$120



BAHIA DRAKE CLAY

Pure mineral rich clay extracted from Drake Bay. This wrap is an excellent way to increase energy and aids in the absorption of much needed minerals and vitamins. The warmth provided by a clay body wrap improves circulation and relieves aches and joint pain. Wraps made with red clay are especially effective for improving circulation.

Argile riche en minéraux purs extraite de Drake Bay. Cet enveloppement est un excellent moyen d'augmenter l'énergie et facilite l'absorption des minéraux et vitamines indispensables. La chaleur apportée par un enveloppement corporel à l'argile améliore la circulation et soulage les courbatures et les douleurs articulaires. Les enveloppements à base d'argile rouge sont particulièrement efficaces pour améliorer la circulation.

Arcilla pura rica en minerales extraída de la Bahía Drake. Esta envoltura es una excelente manera de aumentar la energía y ayuda a la absorción de minerales y vitaminas muy necesarios. El calor proporcionado por una envoltura corporal de arcilla mejora la circulación y alivia los dolores y las articulaciones. Las envolturas hechas con arcilla roja son especialmente efectivas para mejorar la circulación.

CHOCOLATE

Moisturizing and energizing. Chocolate releases substances such as enendorphines and serotine that provide a sense of well being, so it is widely recommended to release stress and tiredness, and does wonders for jet-lagged. This wrap prevents and releies dry skin.

Hydratant et énergisant. Le chocolat libère des substances telles que les énédorphines et la sérotine qui procurent une sensation de bien-être, il est donc largement recommandé de libérer le stress et la fatigue, et fait des merveilles pour le décalage horaire. Cet enveloppement prévient et soulage la peau sèche.

Hidratante y energizante. El chocolate libera sustancias como las enendorfinas y la serotina que proporcionan una sensación de bienestar, por lo que se recomienda ampliamente liberar el estrés y el cansancio, y hace maravillas con el jet lag. Esta envoltura previene y libera la piel seca.



FACE CARE/SOINS DE VISAGE/CUIDADO DE LA CARA

FOR MEN ONLY 70 Min \$110

Let us indulge you with a deep cleaning of your face, relaxing mask and cream, neck, shoulder and hand massages.

Laissez-nous vous offrir un nettoyage en profondeur de votre visage, un masque relaxant et des massages à la crème, au cou, aux épaules et aux mains.

Permítanos consentirlo con una limpieza profunda de su rostro, mascarillas relajantes y masajes de crema, cuello, hombros y manos.

FOR WOMEN 70 Min. \$110

Energizing intensive treatment with local ingredients.

You will start with a gentle scrub made of coffee and sugar. Your therapist will deeply clean your face from impurities. A mask made with fresh ingredients will be apply and stay on your skin for 15/20 minutes while you will receive a nick, scalp, shoulder and hand massage. A hydrating green tea cream will be applies.

Traitement intensif énergisant avec des ingrédients locaux.

Vous commencerez par un gommage doux à base de café et de sucre. Votre thérapeute nettoiera votre visage en profondeur des impuretés. Un masque à base d'ingrédients frais sera appliqué et restera sur votre peau pendant 15/20 minutes pendant que vous recevrez un massage des entailles, du cuir chevelu, des épaules et des mains. Une crème hydratante au thé vert sera appliquée.



Tratamiento intensivo energizante con ingredientes locales.

Comenzarás con un exfoliante suave hecho de café y azúcar. Su terapeuta limpiará profundamente su cara de impurezas. Se aplicará una máscara hecha con ingredientes frescos y permanecerá en su piel durante 15/20 minutos mientras recibirá un masaje de muesca, cuero cabelludo, hombros y manos. Se aplicará una crema hidratante de té verde.

OUR PLUS

WAXING/CIRE/DEPILACION

Half/Complete Legs	Moitiee de Jambe/Jambe Complete	Pierna Media/Completa	\$30/\$60
Back	Dos	Espalda	\$45
Stomach/Bikini	Ventre/Bikini	Pecho/Bikini	\$30
Underarms/Moustache	Dessous de bras/Moustache	Azila/Bigote	\$20

FINAL TOUCHES: HANDS AND FEET/TOUCHES FINALES: MAINS ET PIEDS/TOQUES FINALES: MANOS Y PIES

Make sure your Spa experience complete with a hands and feet treatment

Manicure \$25 (Gel add \$8) OR Pedicure \$40 (Gel add \$8)

Manicure AND Pedicure \$55 (Gel add \$12)

Signature Hands and Feet treatment—indulge your feet and hands to a scrub followed by a deep hydration. Your manicure and pedicure will look spectacular 90 Min \$95

Assurez-vous que votre expérience au spa est complète avec un soin des mains et des pieds

Manucure \$25 (Gel add \$8) OU Pédicure \$40 (Gel add \$8)

Manucure AND pedicure \$55 (Gel add \$12)

Soin Mains et Pieds Signature - faites plaisir à vos pieds et vos mains pour un gommage suivi d'une hydratation profonde. Votre manucure et pédicure sera spectaculaire 90 Min \$95

Asegúrese de que su experiencia de spa se complete con un tratamiento de manos y pies

Manicura \$25 (Gel add \$8) O Pedicure \$40 (Gel add \$8)

Manicura Y pedicure \$55 (Gel add \$12)

Tratamiento exclusivo de manos y pies: deleite sus pies y manos con un exfoliante seguido de una profunda hidratación. Su manicura y pedicura se verán espectaculares. 90 Min \$95

HAIR CUT/BEARD TRIM \$35

A quick touch before a special evening/ une retouche avant la soiree/un retoque antes de la tarde

