



EL LODGE SPA

Carta de Tratamientos  
*Treatments Menu*

BIENVENIDOS A NUESTRO SPA

*Welcome to our Spa*

**[ comfort zone ]**

#### ETIQUETA

Recomendamos a nuestros clientes llegar al menos 10 ó 15 minutos antes de su cita para mostrarles las instalaciones a utilizar, completar su ficha personal y un formulario de bienestar con el fin de ofrecer un servicio a medida. Les invitamos a relajarse y disfrutar de un baño de vapor, sauna o una simple ducha, antes o después de su tratamiento.

Recomendamos llevar ropa ligera y confortable, o el albornoz de su habitación. Generalmente los clientes no utilizan ropa para los tratamientos corporales (slips desechables a su disposición). Los bañadores son opcionales para las envolturas corporales pero de uso obligatorio en la piscina.

Por favor sea puntual, ya que los tratamientos no se alargarán para no interferir en las citas de otros clientes.

#### HOW TO SPA

*We recommend guests arrive at least 10 to 15 minutes prior to their scheduled appointment to allow ample time to check in, change and familiarize themselves with the Spa. Guests will be asked to complete a well-being consultation form to ensure that their Spa experience is tailored to their requirements. We recommend that guests shower, relax and enjoy the steam room and sauna prior to or after the treatment as part of the calming experience.*

*We suggest to wearing light, comfortable garments or the bathrobe from your guest room. Swimming suits are required for the use of the pool and disposable slips are available for spa treatments.*

*Should guests arrive late to their appointment, their treatment will end on the scheduled time so that other guests are not inconvenienced.*

**Masaje personalizado**

Un masaje completamente personalizado según sus necesidades personales, realizado con una combinación de aceites de inspiración mediterránea a base de albahaca, naranja, limón y anís. Se enfoca en las zonas de tensión y estrés muscular combinando varias técnicas como el masaje sueco, relajante, de tejido profundo, drenaje y estiramientos.

**Drenaje linfático manual Detox**

Un suave masaje para estimular el sistema linfático y mejorar la microcirculación. Una técnica en seco inspirada en el trabajo de Vodder y Leduc, creadores del método de drenaje linfático más estudiado y respetado. Un suave drenaje de las toxinas ayuda a reducir la formación de celulitis.

**Deportivo intensivo**

‘Heat-up’ para entrar en pista o descontracturante ‘Après-Ski’.  
Liberación de patrones de tensión en el cuerpo mediante una técnica terapéutica específica. Estiramientos, movimientos vigorizantes para potenciar la circulación y presiones profundas con los dedos en puntos gatillo, alivian tensiones y dolores musculares. Ideal para entrar en pista o tras un día en la nieve.

25 min. € 70 / 50 min. € 130 / 80 min. € 170

**Craneal Relajante | 25 min. EUR 70**

Masaje relajante con presiones en los puntos claves de la cabeza, espalda, cuello y hombros. Recequilibra cuerpo y mente.

**Personalised Massage**

*A completely individual massage that will be designed according to your personal needs, addressing any areas of tightness, stress or muscle tensions and using a variety of specialized techniques and movements ranging from Swedish, Deep Tissue Relaxing, Drainage and Stretching using a blend of Mediterranean inspired oils of basil, orange, lemon, and anise.*

**Detox Manual Lymphatic Drainage**

*A gentle massage to stimulate the lymphatic system and improve micro-circulation using a specific dry technique based on the founders Vodder and Leduc, the most researched and respected of all lymphatic drainage methods. Designed to gently drain away toxins and can help to reduce the appearance of cellulite.*

**Intensive Sports Massage**

*‘Heat-up’ or ‘Après-Ski’*

*A therapeutic technique that releases patterns of tension throughout the body. Invigorating movements to increase circulation, stretches, deep finger pressure and trigger points are used across the grain of muscles and tendons, alleviating tightness and muscle soreness. Ideal to get ready for skiing or after an active day on the snow.*

25 min. € 70 / 50 min. € 130 / 80 min. € 170

**Soothing Scalp Massage | 25 min. EUR 70**

*Relaxing head, face, neck and shoulder massage with acupressure to help soothe and rebalance the body and mind.*

**El ritual de sal del Himalaya** | 80 min. EUR 190

Exclusivo tratamiento detox y revitalizante para cuerpo y mente. Combinación de un relajante masaje con suaves piedras de sal, caldeadas oportunamente para potenciar su eficacia y envoltura con preciados cristales de sal del Himalaya disueltos en un nutritivo aceite. Una verdadera experiencia holística: la sal contribuye a dirigir nuestras fuerzas internas, otorga vitalidad y potencia la energía.

**El ritual de inducción al sueño** | 80 min. EUR 190

Este innovador masaje consigue la profunda relajación actuando sobre tres niveles sensoriales: olfato, tacto y oído. La sinergia que favorece la conciliación del sueño combina aceites esenciales, 'Tranquility Sound', movimientos ayurvédicos y malayos del mar de Indonesia con el uso de suaves cepillos. Este tratamiento está especialmente indicado para quienes lleven un estilo de vida muy activo, tras un largo vuelo o tras haber viajado a una zona con diferente franja horaria, reduciendo considerablemente los efectos del estrés y del jet-lag.

**Reflexología** | 25 min. EUR 80 / 50 min. EUR 135

Las filosofías milenarias basan muchos de sus tratamientos curativos en un mapa del cuerpo reflejado en los pies. Mediante la digitipresión podal se estimulan puntos reflejos para librar tensión, aliviar los músculos y relajar los vasos sanguíneos. Se eliminan toxinas e impurezas y se alcanza un estado de bienestar general. Masaje indicado como único tratamiento de relajación o en varias sesiones para tratar problemas específicos.

**Relajación de espalda** | 25 min. EUR 80 / 50 min. EUR 135

Cálida envoltura de lodos y masaje descontracturante para aliviar tensiones.

**The Ritual with Himalayan Salt** | 80 min. EUR 190

*Exclusive detoxifying and revitalizing treatment for body and mind. Combination of unique relaxing massage performed with soft salt-stones, especially heated to enhance its efficiency and pleasure, and a body mask of precious crystals of Himalayan Salt mixed with nourishing oil. A truly holistic experience, the salt helps to guide our inner energy, provide vitality and heighten energy.*

**The Sleep Inducing Ritual** | 80 min. EUR 190

*An innovative massage acting on three different sensorial pathways: olfactive, tactile and hearing, for profound relaxation. The synergy of a unique blend of essential oils, the bespoke Tranquility Sound with Ayurvedic and Indonesian Sea Malay movements combined with the use of soft brushes, helps you to achieve a quiet and peaceful mind favouring sleep. This treatment is particularly ideal for those with a hectic lifestyle, after flying, or travelling to a new time zone, as the effects of stress and jet-lag are greatly reduced.*

**Reflexology** | 25 min. EUR 80 / 50 min. EUR 135

*A deeply relaxing treatment that incorporates massage and specialized techniques to stimulate specific reflex points on the feet, which represent a map of the body. Tension is released, muscles are soothed, and blood vessels relaxed, allowing the body to eliminate toxins and impurities. This massage can be enjoyed as a one-off relaxation treatment or on a regular basis to target specific health concerns.*

**Back Relaxation** | 25 min. EUR 80 / 50 min. EUR 135

*Warm mud wrap followed by a massage to ease away muscular contractions.*

**Skin Expert**

Este tratamiento facial a medida incluye limpieza profunda, exfoliación, masaje específico y mascarilla. Para unos resultados óptimos se aplica una selección de productos hidratantes y un sérum intensivo.

**Hydramemory**

Intensivo tratamiento hidratante de cara, cuello y escote, ideal para todo tipo de pieles. Especialmente recomendado para pieles deshidratadas y dañadas por aires acondicionados o climas muy secos.

**Après-Ski**

Especialmente ideado para calmar la piel tras un día en la nieve, devuelve el equilibrio a su piel.

25 min. € 80 / 50 min. € 130 / 80 min. € 170

Cada tratamiento facial incluye un análisis cutáneo con el objetivo de personalizar los cuidados y adaptarlos a las necesidades específicas de su piel, garantizando resultados a corto y largo plazo.

**Personalised Skin Expert**

*This expert facial is specifically tailored to you and includes a deep cleanse, exfoliation, a treatment-specific massage and mask. Finally, moisturizing products - including an intensive serum are chosen to suit your individual needs to achieve maximum results.*

**Hydramemory Facial**

*An intensive hydrating treatment for face, neck and decollate, ideal for all skin conditions. This treatment is particularly beneficial for dehydrated and stressed skin types or those regularly exposed to air-conditioning and very dry climates.*

**Calming Après-Ski**

*Epecially designed to soothe your skin after a day out, it restores the balance of the skin.*

25 min. € 80 / 50 min. € 130 / 80 min. € 170

Each facial within this collection includes a skin type analysis to ensure that each treatment is tailored to your personal needs whilst successfully targeting your immediate and long term skin care concerns.

#### POLÍTICA DE CANCELACIÓN

Las cancelaciones y/o cambios efectuados el mismo día incurrirán con un cargo del 100% del valor.

#### PÉRDIDA O DAÑOS

El Lodge Spa no se hace responsable de los daños o pérdidas de objetos personales en sus instalaciones. Recomendamos dejar los objetos de valor en la caja fuerte de su habitación.

#### ACCESO Y RESTRICCIONES

Queda prohibido el uso de alcohol y tabaco en nuestras instalaciones. Para garantizar un ambiente relajado, pedimos a nuestros visitantes que se abstengan del uso de dispositivos móviles.

Asimismo, no se permite el uso de la piscina ni salas de relajación a menores de 18 años. Pregunte por los tratamientos especialmente diseñados para los más jóvenes. Nuestro equipo estará encantado de informarle.

#### CANCELLATION POLICY

24 hours notice is required for cancelling or amending appointments or the full cost of the appointment will be charged.

#### LOSS OR DAMAGE

El Lodge Spa will not be held liable for any loss, damage or theft of guests' personal property within the Spa premises. We highly recommend that you leave valuables in your guest room safe.

#### RESTRICTIONS AND USE OF THE FACILITIES

Alcohol and tobacco are strictly prohibited within our installations. In order to guarantee calm ambience and serenity, we kindly ask our guests to refrain from the use of mobile devices.

We do not allow the use of the Heated Indoor Pool nor relaxation areas to minors under the age of 18. Please ask for our treatments especially designed for younger guests. Our Team will be delighted to offer you all the information.

Todos los precios incluyen IVA - *All prices are inclusive of VAT*

#### **HORARIO DE APERTURA**

Los tratamientos en nuestro Spa se ofrecen los siete días de la semana de 10 a 20h, bajo cita previa.

#### **EXPERIENCIA SPA**

El uso de la piscina interior climatizada, sauna, baño turco y sala de relajación de cortesía para los clientes del Spa previo a y/o después de sus tratamientos. Tiempo recomendado: 1h 30min

#### **OPENING HOURS**

Spa treatments are offered by appointment from 10am to 8pm.

#### **SPA EXPERIENCE**

The use of the Heated Indoor Pool, Sauna, Steam Room & Relaxation Area is complimentary for spa guests prior to and/or after their Spa Appointment.

Recommended time: 1h 30min



*El Lodge Ski & Spa*

C/ Maribel, 8 - 18196, Sierra Nevada, Granada, Spain

T (+34) 958 480 600 [ellodge.com](http://ellodge.com) / [reservas@ellodge.com](mailto:reservas@ellodge.com)