



SPA

HOTEL CUMBRES PUERTO VARAS

Nuestro Spa,
un lugar que posee una
maravillosa vista al lago
Llanquihue y que cuenta con
piscina temperada, sauna y
gimnasio, estimula la
relajación y combate el estrés.



Our Spa,
*includes a temperatured pool,
Sauna and gym. In a area which
lets you have a relaxing stress
reliever stay enjoying the view to
the Llanquihue Lake*





TERAPIAS | Therapies

Piedras Calientes | Hot Stone Therapy

Terapia realizada con piedras volcánicas calientes a 55°C, que aumentan la irrigación sanguínea en la zona aplicada, disminuyendo el dolor y la rigidez muscular. Se combina con técnicas de masaje de relajación.

A Therapy performed with hot volcanic stones at 55 ° C, which increases the blood irrigation to the applied area, decreasing pain and stiffness of the muscle. It is a combination of a relaxed massage technique.

30 min \$ 30.000

50 min \$ 45.000

90 min \$ 65.000

Tapping

Técnica de percusión, que consiste en golpecitos que activan diferentes puntos del cuerpo llamados meridianos, que son distintos canales energéticos. Ayuda a aliviar el estrés y emociones negativas. Aumenta la sensación de bienestar y relajación.

Percussion technique, consisting of taps that activate different points of the body called meridians, which are different energy channels. Help to relieve stress, and negative emotions. Increase the feeling of well-being and relationship.

30 min \$ 27.000

50 min \$ 40.000

90 min \$ 60.000

Relajación | Relaxing Massage

Terapia que consiste en la realización de maniobras superficiales con una presión suave, a ritmo lento y reiterativo, de manera que el contacto repetitivo y constante induce a una profunda relajación.

A therapy that consists of a performed superficial maneuvers with a soft pressure at a slow and repetitive rhythm, so with contact it is constantly induces a deep relaxation.

30 min \$ 27.000

50 min \$ 40.000

90 min \$ 60.000

Descontracturante | Deep Relaxing Massage

Masaje profundo y localizado, cuyo objetivo es relajar la musculatura y disolver contracturas. Combina presiones, elongaciones y amasamientos que ayudan a relajar los músculos e inducen una sensación de bienestar.

Deep and concentrated massage, which the objectives are to relax the musculature and dissolve contractures. Combines pressures, elongations and kneading that helps to relax the muscles and induce a feeling of a well-being.

30 min \$ 30.000

50 min \$ 44.000

90 min \$ 64.000

Drenaje Linfático | *Lymphatic Drainage*

Tratamiento en el que se aplican maniobras precisas y rítmicas que inducen la activación del sistema linfático, mejorando la circulación y favoreciendo la eliminación de toxinas del cuerpo.

A Treatment in which has a precise and rhythmic maneuver are applied to that induce activation of the lymphatic system, improving circulation and favoring elimination of toxins from the body.

30 min \$ 30.000

50 min \$ 42.000

90 min \$ 60.000

Masaje Thai | *Thai Massage*

Técnica milenaria basada en la concepción energética oriental, que combina suaves y compasados estiramientos inspirados en el yoga. Se realizan en un futón en el suelo, aplicándose a todo el cuerpo, de pies a cabeza.

Millenary technique based on the Eastern energy concept, which combines soft and compassionate stretches inspired by yoga. This is taken place on a futon which is layed out on the floor, applying to the whole body, from head to toe.

50 min \$ 50.000

90 min \$ 68.000

Reflexología | *Reflexology*

Masaje terapéutico que se aplica sobre los pies, mediante presiones y movimientos, en distintas zonas reflejas que se corresponden con órganos y glándulas del cuerpo. Otorga una sensación de armonía y relaxo. Produce una activación de la circulación sanguínea y comunicación nerviosa, generando relajación, disminución del dolor y aumento de la sensación de bienestar.

Therapeutic massage applied to the feet, through pressures and movements, in different parts of the body that correspond to organs and glands. It gives a feeling of harmony and relaxation. It produces an activation of the blood circulation and nervous communication, generating relaxation, decreased pain and increased sense of a well-being.

40 min \$ 35.000

Craneo-Facial | *Head Massage*

Técnica relajante aplicada en hombros, cuello, cabeza y rostro, mediante maniobras en las líneas de tensión langer. Combate dolores de cabeza, estrés, ansiedad, dolencias y tonifica musculatura facial. Relajante y saludable.

Technique that is applied on shoulders, neck, head and face. Relieve headaches, stress, anxiety, ailments and toning facial muscles. Relaxing and healthy.

30 min \$ 27.000

50 min \$ 40.000

TRATAMIENTOS CORPORALES | *Body Treatments*

Chocolaterapia | *Chocotherapy*

Tratamiento que consiste en la aplicación de chocolate mediante un masaje lento y rítmico, que combina las propiedades del cacao con el masaje, obteniendo efectos de antienvjecimiento, nutritivos, antiinflamatorios y vigorizantes en la piel, además de inducir a un estado de máxima relajación.

A Treatment that consist in a chocolate slow and rhythmic massage, which it also is combined in a cocoa massage, obtaining a nutritional effect, anti-aging, anti-inflammatory and invigorating on the skin in addition to inducing a state of maximum relaxation.

50 min \$ 40.000

Fangoterapia | *Fangothrapy*

Tratamiento purificante que utiliza las propiedades desintoxicantes y remineralizantes del barro mineral, mejorando la circulación y normalizando las funciones vitales de la piel.

Purifying treatment that uses detoxifying and remineralizing properties of mud, improving blood circulation and normalizing the vital functions of the skin.

50 min \$ 40.000

Exfomiel | *Honey Treatment*

Masaje corporal de exfoliación con miel de la zona. La miel es beneficiosa para el cuerpo, ya que es un antiséptico y antibiótico natural. Su poder exfoliante, elimina las células muertas de la piel, dejándola suave.

Exfoliation body massage with honey from the area. Honey is beneficial to the body, as it is an antiseptic and natural antibiotic. Its exfoliating power, eliminates the dead cells of the skin, leaving it soft.

50 min \$ 42.000

HOTEL CUMBRES PUERTO VARAS

Horarios de atención | *Opening hours:*

Lunes a domingo, de 07:30 a 21:00 hrs.

Monday to sunday, from 7:30 am to 9 pm

Reservas e Informaciones | *Reservation and information:*

(56) 65 2 222 151 • spapuertovaras@hotelescumbres.cl

Reservar sauna con 30 minutos de anticipación

Sauna must be reservate 30 minutes before

Disponible entre | *Available between:*

07:30 a 21:00 hrs. | *7:30 am to 9 pm*

Anexo directo desde habitaciones | *Direct number: 151*



www.cumbrespuertovaras.cl