

*Karma
Spa*

*Le Esperienze
Wellness*

AUTUNNO / INVERNO

****Hotel
Miramare
& Spa*

— SESTRI LEVANTE —

INGRESSO PERCORSO BENESSERE

(durata 120 min)

sauna

bagno turco

bagno mediterraneo

docce emozionali

water paradise

fontana di ghiaccio

stanza di haloterapia

grotta di mare

kit cortesia :

telo, accappatoio e ciabattine

a disposizione durante la permanenza alla Spa

OSPITI HOTEL

ingresso individuale € 30,00

OSPITI ESTERNI

ingresso individuale € 40,00

APERTURA :

lunedì - domenica

dalle ore 10:00 alle 12:00

dalle 14:00 alle 19:00

Gli orari potrebbero variare in
base alla stagionalità

****Hotel
Miramare
& Spa*

SESTRI LEVANTE

Karma Spa

LA NOSTRA FILOSOFIA

Chi di noi non ha mai provato la sensazione dello stare bene ? Quando entriamo in una Spa cerchiamo un luogo caldo e accogliente dove poter ritrovare noi stessi , dove il tempo riesce per incanto a fermarsi..ed è subito magia ..

La nostra filosofia si traduce in poche parole : FAR STAR BENE.

Sembra una frase retorica ma al di là di poche parole c'è il concetto del tutto .

Proviamo a scomporre la frase ...

FARE

Fare ..un continuo frenetico movimento della vita alla quale siamo costretti a dare tante ore al giorno ..il fare non basta mai .. ma il fare non è solo rivolto ad un fine materialistico è anche un mezzo per raggiungere un obiettivo che ci dà benessere ...

STARE

Fermarsi , prendersi del tempo e ascoltare nel silenzio i nostri bisogni e quelli di chi ci sta accanto ...godere dell'immobilità e della stasi ..

BENE

È l'avverbio corrispondente all'aggettivo buono, e significa perciò in modo buono, retto, giusto, in modo insomma da dare soddisfazione piena: Una condizione di garanzia che, chi amiamo, ci

mostra per farci stare tranquilli Ci sono tante cose che ci fanno bene, ma ben poche che ci fanno stare bene. Tutto si spende in termini di tempo. Riusciamo a farci stare bene se ci dedichiamo del tempo. E riusciamo a far star bene qualcuno se gli dedichiamo del tempo.

Un tempo giusto, un tempo nostro,

che ha le dimensioni e l'intensità della parte di cuore che vogliamo donare. Far star bene una persona vuol dire ritagliarle un angolo di pace, un istante di libertà in cui sentirsi sé stessi senza la paura di essere giudicati o sentirsi egoisti. Lo star bene è pace. Lo star bene ci consegna un amore ed un rispetto per quello che abbiamo davvero di 'incommensurabile'..il nostro tempo. Questa è la nostra filosofia, questo è il nostro modo di vedere l'Ospite delle nostre Spa ..un modo che va oltre la materialità'. Il regalo più bello che possiamo ricevere da chi usufruisce dei nostri servizi è il sorriso che ci viene donato alla fine di un trattamento o di un percorso sensoriale , è la riprova che abbiamo donato tutto il nostro sapere, tutto l'amore che proviamo per la nostra professione ..questa è la nostra filosofia ... Far star bene gli altri per far star bene noi stessi ... un connubio esplosivo di sensazioni che avvolgono i cinque sensi in un approccio olistico .

Karma Spa

LA SCELTA DEI MATERIALI E IL CONCETTO DI GREEN LIFE

La nostra filosofia si identifica nel mondo del naturale, i nostri prodotti sono veri elisir phyto-aromatici, senza profumi aggiunti e senza parabeni, dove gli aromi degli oli essenziali che li compongono rilasciano piacevoli effluvi che li rendono estremamente gradevoli.

I prodotti che vengono utilizzati per la produzione di fanghi , cataplasmi ,peeling , maschere viso e corpo derivano da una lunga ricerca di materie prime di eccellenza che, mescolate dalle mani sapienti dei nostri Operatori ,creano una vera e propria immersione nella natura vista come stile di vita e cura di corpo e anima . Gli oli da massaggio e gli oleoliti fitoterapici da noi utilizzati sono i migliori alleati per riparare, proteggere e ristrutturare la cute rovinata o stressata , in quanto ricchi di vitamine e principi attivi che nutrono la pelle proteggendola da agenti esterni e dal fisiologico riprodursi dei radicali liberi .

I nostri trattamenti estetici viso e corpo, utilizzati per i programmi remise en forme, sono affidati a brand cosmetici con riconoscimenti internazionali che formulano i loro prodotti sulla base delle più alte tecnologie cosmetiche e cosmeceutiche sempre più all'avanguardia nel settore age control & remise en forme .

Le tecnologie da noi adottate sono coadiuvanti all' utilizzo delle arti manuali sui fasci muscolari assopiti , riattivando il micro circolo e stimolando i fibroblasti (le cellule preposte alla produzione di collagene ed elastina) ad una maggiore attività .



Karma Spa

Per sentirvi a casa...

Il nostro obbiettivo è rendere la vostra permanenza nella spa
il più rilassante possibile

Vi invitiamo pertanto a rispettare la privacy e
la tranquillità moderando l'uso di cellulari e a usare un tono di conversazione adeguato.
Consigliamo di presentarvi alla reception 15 minuti prima del trattamento prenotato.

Prenotazioni e cancellazioni

Potrete prenotare i vostri trattamenti o percorsi chiamando la reception dell' hotel o facendo contattare la Spa Manager che
saprà soddisfare al meglio
ogni vostra richiesta .

In caso di eventuali cancellazioni di trattamenti , si prega cortesemente di avvisare con un anticipo di h 24
(in caso di ritardo non sarà possibile prolungare la durata dei trattamenti).

Il kit di cortesia per accedere alla spa comprende accappatoio, ciabatte, asciugamani che saranno consegnati e restituiti a
fine percorso in reception.

All' ingresso della Spa troverete a vostra disposizione un esperto di settore che per tutta la durata del soggiorno vi
affiancherà e vi accompagnerà nel vostro percorso benessere.

Vi Auguriamo Buon Relax

Lo Staff

Karma Spa

MANICURE

manicure + smalto OPI € 20,00

manicure SPA € 30,00

manicure + maschera + massaggio

smalto semipermanente

Shellac CND € 20,00

solo rimozione smalto
semipermanente € 10,00

applicazione smalto
senza manicure o pedicure
€ 10,00



PEDICURE

pedicure estetica e curativa

€40,00

cura solo unghia incarnita

€ 10,00

cura calli

€ 10,00

taglio unghie

€ 10,00

EPILAZIONE CON CERETTA A FREDDO

mezza gamba € 20,00

gamba intera € 30,00

inguine parziale / totale

€ 10,00/20,00

gamba intera + inguine

€ 40,00 / 45,00

ascelle € 10,00

braccia € 15,00 / 20,00

addome € 30,00

schiena € 30,00

sopracciglia €8,00

viso € 10,00

labbro superiore € 5,00





Laminazione ciglia € 60,00
laminazione sopracciglia € 50,00

EYE SPECIAL

Il contorno occhi merita un'attenzione particolare e questo trattamento è stato appositamente studiato per un immediato effetto illuminante, liftante e per cancellare eventuali occhiaie o segni di stanchezza.

Dopo le specifiche manualità con i prodotti a base di olio di argan selvatico, silicio ed erba medica, il trattamento si completa con un impacco di puro succo d'aloè selvatico che ristora, rinfresca e rigenera.

Localizzato Durata 30 min
€80,00'

Karma Spa

TRATTAMENTI VISO

BEAUTY NUTRITIVE
all'olio essenziale di tamanu
e macadamia

Un trattamento viso dall'alto potere nutriente e rivitalizzante per la pelle arida e disidratata.

La delicata esfoliazione prepara a ricevere il siero, concentrato di vitamine, la crema morbida e ricca a base di olio di macadamia ed estratto di fiori di elicriso. Questo trattamento restituisce alla pelle, fin dalla prima applicazione, elasticità, profondo nutrimento e luminosità.

Consigliato in ogni stagione per le pelli aride, stressate e disidratate

Durata 50 min
€ 90,00

DETOX

al quebracho e propoli

Il trattamento che trae la sua forza dai potenti ingredienti vegetali, è in grado di ristorare e migliorare visibilmente la pelle impura, grassa o mista. All'esfoliazione e alla maschera, segue il massaggio con le creme specifiche, ricche di estratto di corteccia di quebracho sudamericano dall'effetto purificante, rigenerante ed elasticizzante.

Consigliato in ogni stagione, ideale anche per l'uomo.

Durata 50min
€ 80,00



SPA DOLCE VITA

Lasciati avvolgere dagli oli essenziali di arancio dolce e limone per questo speciale trattamento che ridonerà una luminosità e compattezza unica alla pelle, grazie alla sinergia dei raffinati prodotti Spa.

Il trattamento inizia con lo speciale scrub Dolce Vita alle microsferi di zucchero, seguito da un massaggio elasticizzante realizzato con l'olio Balance a base di oli essenziali di agrumi. Grazie al tocco finale della crema setificante Sweet Orange potrete godere di momenti di benessere indimenticabili.

Durata 50 min
€ 100,00

Karma Spa

I TRATTAMENTI AUTUNNO / INVERNO

**IL TUO VISO..
lo specchio dell' anima .**

Pulizia del viso completa €80,00

Karma Experience :

Antiage viso min 90 € 110,00

Restitutivo idratante 50 min € 90,00

Riequilibrante 50 min € 90,00

Soin antiage super lifting
75 min € 190,00

Percorsi revitalizzanti viso
€ 100,00

Maschera viso € 20,00

BOTANICAL

Detossinante ed elasticizzante
all'argilla verde ed equisetto

Uno speciale trattamento per eliminare le tossine che quotidianamente si depositano sulla pelle.

Realizzato con il Peeling Rigenerante Botanical, a base di argilla verde, dal potere assorbente e olio Relax a base di equisetto, elasticizzanti, e completato con la splendida azione della Crema Corpo Botanical all'estratto di fiori di calendula, dal profondo potere idratante e nutriente. Ideale per rinnovare e detossinare la pelle e sentirsi immediatamente tonici e rigenerati.

Durata 50 min
€ 80,00



LA VINOTERAPIA

Il trattamento anti-age
viso e corpo
autunno - inverno

La vinoterapia, adatta per tutto
il corpo, sfrutta tutti i benefici
dell'uva, ha proprietà anti-age,
esfolianti e calmanti.

I trattamenti vinoterapici
agiscono infatti come una
sferzata di energia per la pelle,
aiutando a rassodare, esfoliare,
levigare e donare elasticità
all'epidermide.



Karma Spa

Note Divine

trattamento viso anti age
ai polifenoli dell 'uva
durata 50 min
€ 90,00

Wine experience

Scrub ai vinaccioli e frutti
rossi ,
impacco di mosto,
massaggio aromatico.
Un trattamento completo
per ritrovare
la luminosità e la tonicità
della cute

durata 50 min
€ 120,00

Attimi Di-vini

Vinoterapia di coppia con
con degustazione creata
dai nostri Chef ,
Barman e sommelier

durata 75 min
€ 250,00



Trattamento al caffè energizzante

Esfolliazione dolce ai grani di caffè +
Massaggio
agli oli ayurvedici e
pindas

durata 50 min € 90,00

Karma Spa

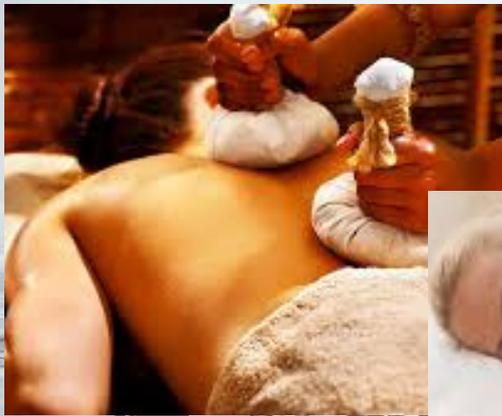
LA COFFEE TERAPIA

La Caffè terapia
sfrutta le proprietà energizzanti
del caffè , decongestionando ,
riducendo lo stress nella zona
orbicolare .

I trattamenti corpo a base di
caffè, riattivando la circolazione
venosa e linfatica, contribuiscono
a contrastare gli effetti della
cellulite o forme edematose

Trattamento viso al caffè

rivitalizza la pelle
mediante un peeling
sbiancante + maschera viso
decongestionante
durata 40 min € 60,00



Un prodigio per la pelle e per lo spirito: il cioccolato è infatti ricco di sostanze benefiche come la teobromina e la caffeina che hanno un effetto drenante sulla ritenzione idrica e aiutano anche il sistema nervoso, migliorando la concentrazione e stimolando endorfine, responsabili del buon umore.

Il cacao – dotato di funzionalità dermocosmetiche e farmacologiche e ricco di vitamina A – stimola la circolazione sanguigna, oltre ad avere un'azione antiossidante e vasotonica.

La cioccolatoterapia riduce gli inestetismi della cellulite ed è l'alleato ideale per il viso, grazie alle sue proprietà nutrienti ed emollienti.



Karma Spa

LA CIOCCOLATOTERAPIA



maschera viso golosa
alla teobromina e
massaggio al capo
durata 30 min
€ 50,00

Impacco viso e
corpo al cioccolato
fondente e burri
aromatici
durata 50 min
€ 90,00

massaggio di coppia ai
profumi del
Madagascar
con degustazione di
cioccoexperience
dei nostri Chef e
bevanda energizzante
al cacao
durata 75 min
€ 260,00 a coppia

FANGHI E CATAPLASMI
studiati e composti al
momento per esaltarne le
potenzialità
per una pelle tonica e
rimineralizzata
€ 20,00



Karma Spa
BE NATURAL

SCRUB BIO
l'essenza della natura
per un'esfoliazione dolce
e sensoriale
€ 20,00

I trattamenti
Hammam





Karma Spa
L' AROMATERAPIA

MASSAGGIO RILASSANTE
AROMATICO

Il massaggio ideale per sciogliere le tensioni e abbandonarsi all'effetto della speciale sinergia dell'olio attivato con assolute di grado alimentare - 100% naturali - di limone, chiodi di garofano e ylang ylang selvatico.

Total body Durata: 50 min
€ 100,00

TOTAL BODY PERSIAN ROSE
Un preziosissimo rituale per viso e corpo, a base di olio essenziale di rosa persiana selvatica. Un effetto levigante ed estremamente illuminante, una carezza che avvolge la pelle grazie alle armoniose tecniche del massaggio, potenziato ed arricchito dai prodotti naturali. Il risultato che si ottiene è una pelle rifiorita per viso e corpo, oltre ad un'immersione sensoriale unica celebrata dalla pioggia aromatica di acqua floreale di boccioli di rosa persiana selvatica.
Durata: 100 min
€ 180,00

Hotel
Miramare
& Spa
SESTRI LEVANTE



Karma Spa

trattamenti combinati

NUVOLA EXPERIENCE

Nuvola Experience unisce i benefici del galleggiamento in assenza di gravità a quelli del trattamento stimolante e rilassante, senza la necessità di entrare in contatto diretto con l'acqua.

Durata : 25 /50 min
€ 20,00/ 30,00



Massaggio Rilassante
gravitazionale
50 min € 90,00

****Hotel
Miramare
& Spa*

— SESTRI LEVANTE —

Rilassante gravitazionale
50 min € 90,00

Antistress
50 min € 90,00

Oceanic shell massage
50 min € 100,00

Linfodrenaggio
60 min € 120,00

Stone therapy
50 min € 100,00

Pindas sweda
50 min € 100,00

Massaggio plantare
25 min € 50,00

Parziale localizzato
25 min € 50,00

Cuoio capelluto
25 min € 40,00

Back & neck
25 min € 50,00

Mass. e maschera viso
25 min € 60,00,

Karma Spa I MASSAGGI

Insieme ...
le nostre proposte per la coppia

Relaxing
50 min € 180,00

Deluxe
50 min € 200,00

Candle Massage
50 minuti €220,00

Luxury
50 min + aperitivo € 260,00



ARNICA WELLNESS

Collo, cervicali, schiena e zona lombare sono spesso punti dolenti. Grazie al massaggio decontratturante con olio Wellness caldo e impacco finale con Crema all'Arnica, possiamo subito trovare sollievo e riacquistare l'elasticità perduta.

Localizzato Durata: 30 min
€ 60,00

SPORT

Il massaggio sportivo viene effettuato con lo specifico olio Relax e potenziato con l'impacco finale di crema ai fiori di arnica montana dall'effetto defaticante e antinfiammatorio.

Localizzato Durata: 30 min
Total body Durata: 50 min
€ 60,00 / 110,00

Karma Spa I muscolari

DISTENSIVO MUSCOLARE

Lavanda, camomilla e achillea selvatiche, solo il meglio della natura in questo massaggio dal potente effetto decontratturante per dimenticare lo stress e lasciarsi subito alle spalle le tensioni muscolari, grazie all'effetto degli oli di limone, chiodi di garofano e ylang ylang selvatico

Durata: 50 min
€ 100,00

Karma Spa

Proposta Karma Bio detox

Ore 8:30 – 09:00

Risveglio muscolare in vasca salina o in spiaggia

Colazione detox & bio studiata appositamente dai nostri Chef

ore 10:30 – 12:00

trattamento BOTANIC detossinante rigenerante (peeling agli estratti di argille e erbe che rimineralizzano i tessuti e donano un azione compattante alla cute).

ore 17:00 – 18:30

Fango lipolitico in mediterraneo - massaggio emolinfatico profondo gambe addome e glutei per riattivare la circolazione sanguigna e linfatica andando a contrastare le cellule adipocitiche.
€ 380,00

Programma Remise en Forme

Karma Spa ha pensato anche ad una coccola per chi desidera prendersi cura di sè , del suo viso che secondo le filosofie olistiche trasmette le emozioni del suo corpo e della sua pelle, templi di benessere psicofisico , con trattamenti specifici dedicati alla cura della silhouette ,per completare la routine di bellezza e benessere potranno essere abbinati a menù studiati dai nostri Chef che regalando emozioni culinarie sapranno soddisfare ogni esigenza dei nostri ospiti.

Percorsi personalizzati remise en forme per Lui & Lei

Acqua SPA :

su prenotazione
dalle 08:30 alle ore 09:00
max 3 persone
€ 8,00

***Hotel
Miramare
& Spa

SESTRI LEVANTE

Proposta Karma stand up

Ore 8:30 – 09:00
risveglio muscolare in vasca
salina

colazione detox & bio
studiata appositamente dai
nostri Chef

11:00 -12:00

Massaggio energy
total body decontratturante e
stimolante ad azione
energizzante del sistema
linfatico e muscolare.

Un trattamento attivo che
combina diversi benefici
sciogliendo l' accumulo
adiposo e rendendo la pelle
omogenea , tonica e levigata

17:00 – 18:00

Trattamento viso
beauty antiage all' acido
ialuronico vegetale per una
nuova vitalità del viso .

€ 240,00 /290,00

Karma Spa

Proposta Karma Luxury Mediterranean Night

10:00 – 11:00

Fango lipolitico in bagno turco con
thalassoterapia .

16:30 -19:00

Total body persian rose:
un prezioso rituale viso e corpo
ad azione levigante e illuminante.
Stimola delicatamente la pelle per
riattivare l'attività cellulare assopita
riattivando l' attività dei fibroblasti
deputati alla produzione di
collagene ed elastina .

Mani e piedi regeneration spa,
trattamento restitutivo e liftante
con essenze mediterranee .

€ 400,00

Proposta Karma Fly Experience

Ore 8:30 – 09:00 risveglio muscolare
in vasca salina
colazione detox & bio
studiata appositamente
dai nostri Chef

10:00 – 12:00

Rituale coccola marina :
avvolgimenti salini in Vasca Nuvola
ad azione igroscopica e rilassante .
Massaggio gambe glutei e addome
con estratti phitocosmetici ad azione
tonificante e snellente

€ 250,00

***Hotel Miramare & Spa

— SESTRI LEVANTE —

La Magia
Della Baia del Silenzio

Si narra che Il tritone Tigullio si innamora della splendida Segesta.... Nettuno geloso, ostacola il loro amore e una notte quando Tigullio viene a rapire Segesta, Nettuno decide di renderlo pietra e creerà l istmo che divide i due mari .

Da una parte la baia delle favole

dall'altra parte invece la Baia di Levante , la Baia del Silenzio .

Su questa baia incantevole si affaccia l **Hotel Miramare** , un gioiello voluto dalla famiglia Carmagnini nel 1976.

Un luogo magico dove si respira aria di casa che incontra l arte e la modernità dell alta hotellerie ...dove i nostri ospiti ogni notte possono sentire il mare che abbraccia la sua terra ... ed è Magia !

*Karma
spa*



****Hotel
Miramare
& Spa*

— SESTRI LEVANTE —

Karma Spa

Entra nel mondo
del silenzio
per
ritrovare
te stesso

INFO E PRENOTAZIONI :

KARMA SPA HOTEL MIRAMARE & SPA
VIA CAPPELLINI 9 SESTRI LEVANTE
TEL 0185.480855

info@miramaresestrilevante.com
spa@miramaresestrilevante.com