

# \*\*\*Hotel Miramare & Spa

— SESTRI LEVANTE —

## Karma Spa

la magia della Baia del Silenzio

**Entra nel mondo del silenzio  
per ritrovare te stesso**



# WELCOME

## 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 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 magia della Baia del Silenzio

WELCOME

**Mei**  
La scelta più naturale

## 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 phytoaromatici, 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 d'eccellenza che mescolate da 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 a stimolando i fibroblasti (le cellule preposte alla produzione di collagene ed elastina) ad una maggiore attività.

## REGOLE ESSENZIALI PER VIVERE LA SPA

Il nostro obiettivo 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 ad 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





## L'ESTETICA TRADIZIONALE

### MANICURE E PEDICURE

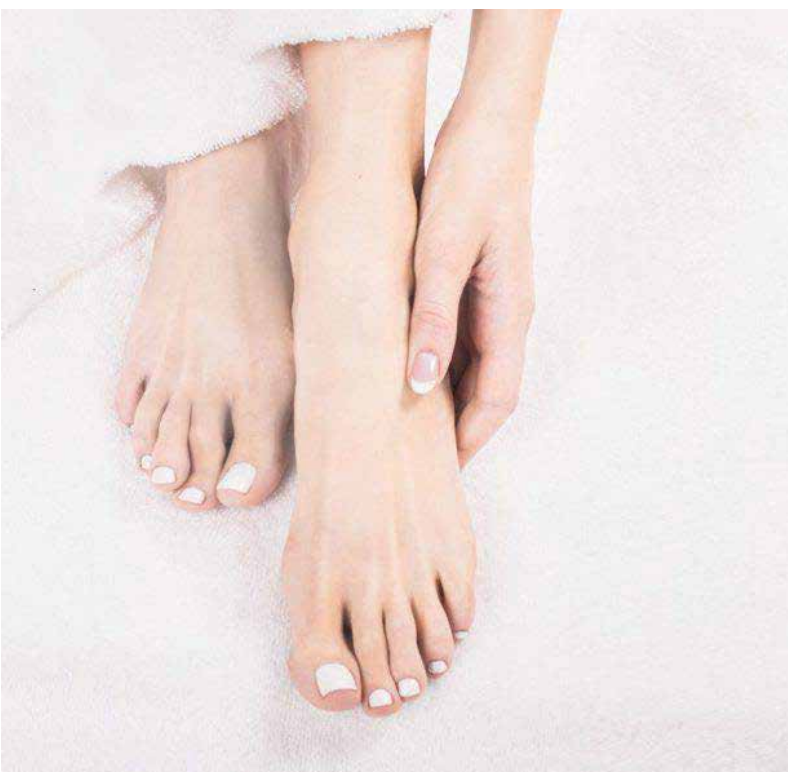
Le tue mani raccontano di te...  
i tuoi piedi... il tuo sostegno

### MANICURES AND PEDICURES

*your hands remember you...  
your feet... your support*

---

Manicure	€ 30,00
Manicure + maschera + massaggio	
<i>Manicure + mask +massage</i>	€ 60,00
Pedicure estetica e curativa	
<i>Pedicure aesthetich and curative</i>	€ 40,00
Cura solo unghia incarnita	
<i>Care ingrown toenail</i>	€ 20,00
Cura calli	
<i>Care only lanes</i>	€ 20,00
Taglio unghie	
<i>Nail trimmig</i>	€ 15,00
Applicazione smalto senza manicure o pedicure	
<i>Apply nail polish</i>	€ 15,00



### EPILAZIONE CON CERETTA A FREDDO HAIR REMOVAL WITH COLD WAX

---

Mezza gamba _ Half leg	€ 20,00
Gamba intera _ Whole leg	€ 30,00
Inguine parziale / totale	
<i>Partial groin / total groin</i>	€ 15,00/20,00
Gamba intera + inguine	
<i>Full leg and groin</i>	€ 45,00 / 50,00
Ascelle _ Armpits	€ 15,00
Braccia _ Arms	€ 20,00 / 25,00
Addome _ Abdomin	€ 30,00
Schiena _ Back	€ 30,00
Sopracciglia _ Eyebrown	€ 10,00
Viso _ Face	€ 15,00
Labbro superiore _ Upper lip	€ 10,00

*Karma  
Spa*

la magia della Baia del Silenzio

## L'ESTETICA TRADIZIONALE



**IL TUO VISO: UN FIORE DELICATO DA RISPETTARE  
YOUR FACE... A DELICATE FLOWER TO BE RESPECTED**

---

Pulizia del viso completa  
*Complete facial cleansing* € 80,00

**TRATTAMENTI Karma Experience**

Antiage viso 90' € 110,00

Restitutivo idratante 50' € 90,00

Riequilibrante 50' € 90,00

Soin antiage super lifting 75' € 190,00

Percorsi revitalizzanti viso  
*Custom targeted treatment* € 100,00

Maschera viso *\_ face mask* € 20,00

## I PERCORSI SENSORIALI VISO



### BEAUTY ANTI AGE

ALL'ARGAN E ACIDO IALURONICO VEGETALE

---

Un piacevolissimo trattamento viso completo che esercita una specifica azione anti age.

L'elevata concentrazione di principi attivi, nella combinazione siero e crema, aiuta la rigenerazione della pelle e dona una vera sferzata di energia e nuova vitalità. Grazie all'acido ialuronico vegetale e all'argento colloidale, l'effetto immediato è quello di una pelle fresca e radiosa.

**Il trattamento ideale per rigenerare la pelle asfittica o con rughe.**

Durata 50' - € 90,00

### 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, e la crema morbida e ricca a base di olio di macadamia ed estratto di fiori di elicriso. 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' - € 90.00

## I PERCORSI SENSORIALI VISO

### DETOX AL QUEBRACHO E PROPOLI

---

Un trattamento che trae la sua forza dai potenti ingredienti vegetali 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 50' - € 80,00

### 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 MEI 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' - €90.00





## TRATTAMENTI CORPO



### **BOTANICAL**

#### **DETOSSINANTE ED ELASTICIZZANTE ALL'ARGILLA VERDE ED EQUISETO**

Uno speciale trattamento MEI per eliminare le tossine che quotidianamente si depositano sulla pelle: smog, agenti nocivi e batteri. Realizzato con il Peeling Rigenerante Botanical, a base di argilla verde dal potere assorbente, olio Relax a base di equiseto elasticizzante 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' - € 80,00

---

### **DRENANTE SNELLENTI START UP**

START UP, un efficace trattamento che contrasta la ritenzione dei liquidi, i depositi adiposi e la cellulite. La sua strepitosa azione è data dalle proprietà degli otto oli essenziali, attivati da curcuma e zenzero in aceto di mele biologico. Il trattamento inizia con un piacevole massaggio disintossicante con lo scrub di argilla verde, seguito dal cataplasma con lo speciale fango START UP, un massaggio drenante specifico e l'applicazione finale di Gel al Ginepro.

Un vero toccasana per le gambe, che può essere esteso a tutto il corpo.

**GAMBE E ADDOME** Durata 50' - € 80,00

**TOTAL BODY** Durata 80' - € 120,00

€ 80,00 / 120,00

## TRATTAMENTI CORPO

### SPA DOLCE VITA

Lasciatevi 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 microsfere 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' - € 100,00

### SPA ORO

Affidatevi alle armoniose manualità esaltate da ben nove fitocosmetici selvatici e la pelle del corpo e del viso letteralmente rifierirà. La forza vitale della natura selvaggia e dei suoi principi attivi, concentrati in un trattamento indimenticabile: olio d'oliva, mirto e succo di aloe, grazie ai quali godrete di nuova vitalità, energia e freschezza. Una vera immersione sensoriale per un trattamento ricco, che impiega ingredienti del territorio della macchia Mediterranea, in grado di rendere la pelle tonica e luminosissima.

Durata 50' - € 100,00

### SPA SOTTO SALE

Una sferzata di vitalità ed una ricarica unica grazie al potere detossinante del sale marino di Sicilia, esaltato dall'olio essenziale di menta piperita selvatica del Piemonte, che grazie alla sinergia con gli estratti vegetali di tè verde e radice di ginseng, regalano un forte effetto tonificante e rassodante. Sotto Sale SPA, un rituale esclusivo con un'azione rilassante e antistress. Molto piacevole anche per l'uomo.

Durata 50' - € 100,00





## TRATTAMENTI CORPO

### 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' - € 180,00

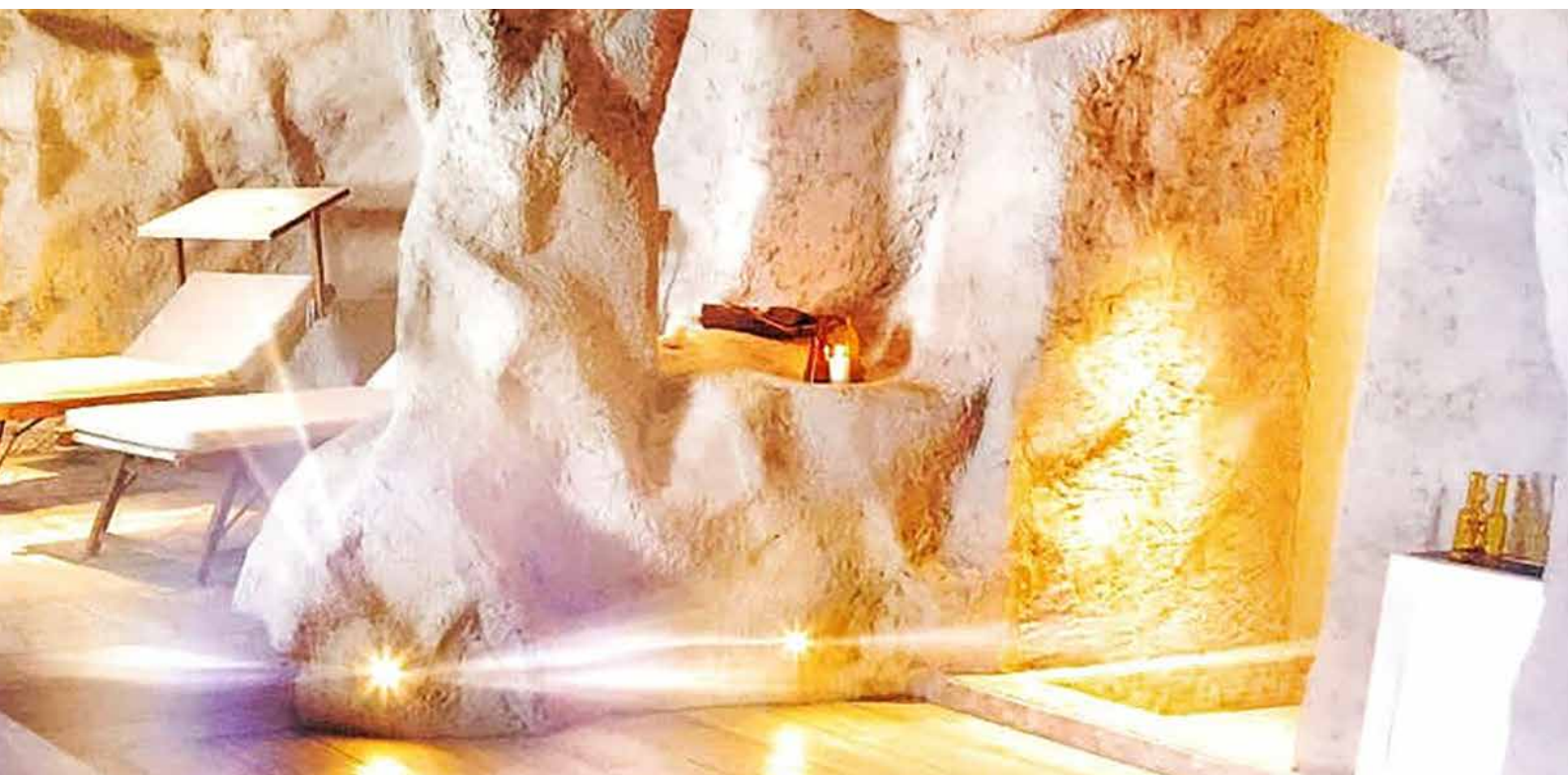
### BENDAGGI AROMATICI ALLE ASSOLUTE

I bendaggi sono una tecnica di benessere che ci accompagna fin dall'antichità, grazie alla sinergia con le assolute è possibile potenziarne l'azione. Il mix degli oli viene personalizzato in base alle esigenze specifiche per ottenere un effetto tonificante, drenante o snellente.

Durata 50' - € 90,00

### KARMA SPA EXCLUSIVE Sensorial Sensation

Peeling depurativo 25'	€ 60,00
Fango marino lipolitico 50'	€ 100,00
Fanghi stop cell 25'	€ 50,00
Rituale Coccola marina 75'	€ 130,00
Avvolgimento after sun-nutritivo 50'	€ 90,00
Trattamenti anticellulite 75'	€ 100,00
Mani regeneratinon spa emotion 25'	€ 45,00
Piedi regeneration spa emotion 25'	€ 50,00
Peeling mediterraneo agli agrumi 25'	€ 50,00



## I MASSAGGI

### 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' - € 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' - € 60,00  
Total body Durata: 50' - € 110,00



### 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' - € 100,00

### MASSAGGIO DRENANTE E PREPARATIVO SOLE

Realizzato con uno speciale olio da massaggio, arricchito con assolute di origano, mandarino e arancio dolce, per contrastare i gonfiori localizzati e preparare al meglio la pelle all'esposizione solare grazie all'impacco finale con Crema Neutra Vegetale alla verbena e pompelmo.

Total body Durata: 50' - € 100,00



## LE PROPOSTE BENESSERE

### 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 delle assolute MEI di grado alimentare 100% naturali.

Total body Durata: 50' - € 100,00

Fanghi corpo per bagno turco € 20,00  
Peeling marino bio per bagno turco € 20,00



### 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' - € 50,00

**STARPOOL**

wellness concept

## I NOSTRI MASSAGGI

Rilassante gravitazionale 50'	€ 90,00
Antistress 50'	€ 90,00
Oceanic shell massage 50'	€ 100,00
Linfodrenaggio 60'	€ 120,00
Stone therapy 50'	€ 100,00
Pindas sweda 50'	€ 100,00
Massaggio plantare 25'	€ 50,00
Parziale localizzato 25'	€ 50,00
Cuoio capelluto 25'	€ 40,00
Back & neck 25'	€ 50,00
Mass. e maschera viso 25'	€ 60,00

### MASSAGGI COPPIA

Relaxing 50'	€ 180,00
Delux 50'	€ 200,00
Luxury 50 min + aperitivo	€ 260,00



*Karma  
Spa*

la magia della Baia del Silenzio

# LA MAGIA DELLA BAIJA DEL SILENZIO



## LA LEGGENDA DI SEGESTA LA SIRENA E IL TRITONE TIGULLIO

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 si possono sentire  
il mare che abbraccia la sua terra...

ed è Magia !

# Karma Spa

la magia della Baia del Silenzio

## LISTINO

Rilassarsi, rigenerarsi e ritrovare l'equilibrio tra corpo e mente non è mai stato così facile.

Immerso nell'incantevole cornice della Baia del Silenzio,  
sarà possibile ritrovare il vero benessere all'interno dell'hotel Miramare.  
Il filo conduttore della SPA sarà il sale ricco di oligoelementi con i suoi benefici.  
Il microclima all'interno di questi ambienti favorisce la respirazione,  
mantenendo l'aria più pulita e donando maggiore relax e riposo.

### OSPITI HOTEL

Ingresso individuale  
€ 30.00

### OSPITI ESTERNI

Ingresso individuale  
€ 40.00

### Abbonamenti Personalizzati

#### INGRESSO PERCORSO BENESSERE

(durata 120 minuti)

sauna

bagno turco

bagno mediterraneo

water paradise

fontana di ghiaccio

stanza di haloterapia

grotta di mare

#### LE NOSTRE OFFERTE WELLNESS

estetica

massaggi

thalassoterapia

percorsi remise en forme personalizzati

Dal lunedì alla domenica 10:00 - 19:00 orario continuato

INFO E PRENOTAZIONI

Tel. +39 0185.480855 | [spa@miramaresestrilevante.com](mailto:spa@miramaresestrilevante.com)