



Elements of Health

Spa es salud

sigue en la p. 46 →

BY/POR AIMEE DINGWELL



SPA EXPERIENCES
CAPTURE THE
ELEMENTS OF HEALTH
TO INVIGORATE
YOUR SENSES AND
RESTORE HEALTH
AND VITALITY.

RENAISSANCE SÃO PAULO HOTEL

The award-winning Renaissance São Paulo Spa combines ancient healing practices from around the world as a respite from the busy Brazilian metropolis. Ten treatment rooms, yoga, Pilates and an outdoor gazebo beckon guests to experience the spa's multitude of techniques and treatments based on the five Chinese elements of nature: fire, land, air, water and wood. The Indian Trio of treatments is based on Ayurvedic science to reinvigorate and balance the *doshas* (elemental energies in the body) through massage, meditation and use of aromatherapy and oils. The signature Renaissance Hammam, set in the tranquility of the gazebo, combines Arabic cleansing traditions with mystical Amazon mud to purify the mind and clarify the skin. Follow with a Japanese Akasuri bath to awaken the spirit.

JW MARRIOTT HOTEL LIMA

Offering exquisite comfort to experience the natural and majestic ambience of Peru's capital city and surrounding Miraflores district, the JW Marriott Hotel Lima helps you maintain peak fitness with its Health Club and Spa, where you'll find state-of-the-art Cybex strength machines and LifeFitness treadmills, ellipticals and cross-trainers. However, take advantage of the hotel's location and bring your cardio workout outdoors with a two- or three-mile jog on a nearby path through oceanfront parks flanked by magnificent oceanfront cliffs. Afterward, steal away for a signature Steaming Stones massage. Fusing ancient and modern techniques, your body will be balanced and restored as heated volcanic stones melt away any muscle tightness and vanquish fatigue. For exploring travelers in need of complete surrender, the JW Revive treatments (full or half day) provide facials, luxurious chocolate body wraps, massages and more.

JW MARRIOTT CANCUN RESORT AND SPA

The three-level, 35,000-square-foot Spa at the JW Marriott Cancun offers the ultimate in energy restoration – with opulent views of the ocean. In addition to a fully equipped fitness center with the latest strength and cardio machines, the spa offers custom treatments on site or in your private beachside palapa. Recharge your body with the unconventional healing movements of the Hunab Ku Mayan Traditional Massage, based on rituals still performed in local communities. Or soothe dry, sun-kissed skin with the long-valued medicinal properties of the Achiote Hydrating Envelopment. Harness the magic of water and the indigenous Chaya plant with the Mayan Rain God Ritual – a purifying Chaya Vichy exfoliation prepares you to release all tension and impurities with the Chaya Detoxifying Envelopment, only to be beautified with a rejuvenating facial treatment.



At home, you might easily incorporate into your active lifestyle a healthy dose of exercise, proper exercise and wellness treatments to achieve a proper balance. On the road, however, this harmony between work, play and well-being can easily shatter. That's why Marriott delivers exclusive wellness and spa services that help you stay on track and minimize the fatigue of travel. Often sampling from local customs and rich cultural traditions, these spa experiences capture the elements of health to invigorate your senses, restore health and vitality, and leave no vestige of stress during your travels.

MARRIOTT ST. KITTS RESORT & ROYAL BEACH CASINO
On the island of St. Kitts, volcanoes merge with crystal waters to provide a sanctuary of rejuvenation for the mind and body. The Emerald Mist

Spa at the Marriott St. Kitts Resort & Royal Beach Casino is an oasis in the lush Caribbean, and offers endless opportunities to reignite, unwind and reconnect. The 15,000-square-foot spa integrates an extensive fitness center with holistic treatments, including a sauna, steam room, hot tub, cold plunge pool, Vichy showers and relaxation lounge. Start with a complimentary yoga class to release stress and improve muscle flexibility. Follow this with weight training in the state-of-the-art gym. Personal trainers on staff and classes for kickboxing, spinning or dance aerobics can motivate you to maintain your regular workout regimen. After working up a sweat, reward yourself with a custom spa treatment to give your muscles a proper cool-down. The signature Cinnamon Black Rock massage combines black volcanic stones with the essence of cinnamon, ylang-ylang and sweet orange to provide deep muscle relaxation and soothing aromatherapy.



viene de la p. 43

SPA ES SALUD

En casa, resulta fácil incorporar una saludable dosis de ejercicio y tratamientos corporales a las actividades diarias para alcanzar un equilibrio apropiado. Sin embargo, cuando se está de viaje, esta armonía entre trabajo, diversión y bienestar se puede romper fácilmente. Es por eso que Marriott ofrece servicios de spa que lo ayudarán a mantenerse en forma y a minimizar la fatiga del viaje. Estas experiencias, que a menudo se alimentan de costumbres locales y ricas tradiciones culturales, se valen de sanos elementos para darle vigor a sus sentidos, restaurar la salud y la vitalidad y acabar con cualquier vestigio de estrés durante sus viajes.

MARRIOTT ST. KITTS RESORT & ROYAL BEACH CASINO

En la isla de St. Kitts los volcanes se unen a las aguas cristalinas para brindar un remanso de rejuvenecimiento para cuerpo y mente. The Emerald Mist Spa at Marriott St. Kitts Resort & Royal Beach Casino es un oasis en la exuberancia caribeña que ofrece incontables oportunidades para revigorizarse, relajarse y reconectar. El spa integra en sus 1.394 metros cuadrados un extenso centro de ejercicios con tratamientos holísticos, además de sauna, sala de vapor, tina caliente, piscina de agua fría, duchas Vichy y salón para relajarse. Comience con una clase gratuita de yoga para liberar las tensiones y mejorar la flexibilidad muscular, seguida de un entrenamiento con pesas en el gimnasio. Los entrenadores personales y las clases de kickboxing, spinning y bailoterapia lo motivarán a mantener su régimen regular de ejercicios. Después de emplearse a fondo, recompénsese con un tratamiento de spa personalizado para relajar los músculos. El masaje especial Cinnamon Black Rock combina

pedras volcánicas con esencia de canela, ylang-ylang y naranja para propiciar la relajación muscular con aromaterapia.

RENAISSANCE SÃO PAULO HOTEL

El galardonado Renaissance São Paulo Spa combina antiguas prácticas de sanación de diversas partes del mundo para ofrecer un respiro a la ajetreada metrópoli brasileña. Diez salas de tratamiento, yoga, Pilates y una glorieta al aire libre permiten a los huéspedes experimentar la multitud de técnicas y tratamientos basados en los cinco elementos chinos de la naturaleza: fuego, tierra, aire, agua y madera. El tratamiento Indian Trio tiene como base la ciencia ayurvédica para revigorizar y equilibrar los *doshas* (energías elementales del cuerpo) mediante masaje, meditación y uso de aceites y aromaterapia. El tratamiento especial del spa llamado Renaissance Hamman, que se ofrece en la tranquilidad de la glorieta exterior, combina tradiciones de limpieza árabes con lodo místico del Amazonas para purificar la mente y tonificar la piel. Continúe con un baño japonés Akasuri para despertar el espíritu.



LAS EXPERIENCIAS DE SPA SE VALEN DE SANOS ELEMENTOS PARA DARLE VIGOR A SUS SENTIDOS Y RESTAURAR LA SALUD Y LA VITALIDAD.

JW MARRIOTT HOTEL LIMA

Al ofrecer exquisita comodidad para disfrutar del majestuoso entorno de la capital peruana y de la zona de Miraflores, el JW Marriott Hotel Lima le ayudará a mantenerse en excelente forma con su Health Club and Spa, donde encontrará las máquinas de tecnología punta Cybex y las trotadoras, elípticas y *cross-trainers* de LifeFitness. No obstante, sería buena idea aprovechar la ubicación del hotel para hacer sus cardiovasculares al aire libre trotando en un sendero cercano que atraviesa parques flanqueados por acantilados que miran al mar, para luego recibir el masaje especial Steaming Stones. Gracias a la fusión de técnicas antiguas y modernas, su cuerpo recibirá el equilibrio y la restauración que necesita a medida que la piedras calientes disuelven cualquier rigidez muscular y fatiga. Para los viajeros que necesitan una terapia total, los tratamientos JW Revive (de medio día o día entero) ofrece faciales, envolturas corporales con chocolate, masajes y mucho más.

JW MARRIOTT CANCUN RESORT AND SPA

Los 3.252 metros cuadrados repartidos en tres niveles del Spa at the JW Marriott Cancun ofrecen lo más avanzado para la restauración de la energía, así como espectaculares vistas al mar. Además de un gimnasio completamente equipado con lo último en máquinas de fuerza y cardiovasculares, el spa brinda tratamientos personalizados en sus instalaciones o en una palapa privada en la playa. Recargue sus energías con los movimientos sanadores del masaje tradicional maya Hunab Ku, que tiene como base los ritos que siguen practicando las comunidades locales. También puede aliviar la piel seca y maltratada por el sol con las propiedades medicinales del Achiote Hydrating Envelopment. Las mágicas propiedades del agua y de la planta de chaya que se utilizan en el Mayan Rain God Ritual (una exfoliación purificadora) lo prepararán para deshacerse de todas las tensiones e impurezas para luego embellecer su cutis con un rejuvenecedor tratamiento facial.