



LAS INDIAS

SPA

CARTAGENA . COLOMBIA

## WELCOME TO LAS INDIAS SPA

### SPA HOURS

8:00 AM – 6:00 PM  
EVERYDAY

### ELEVATE YOUR EXPERIENCE

We recommend scheduling your treatment with a minimum of two days prior to your arrival.

### CANCELLATION POLICY

If you wish to cancel your reservation, please do so at least 2 hours in advanced. Otherwise, you will be charged with 50% of the cost of the treatment. An appointment change is possible at least 2 hours in advance, upon availability.

### LATE ARRIVALS

If you are not on time for your appointment, the length of your treatment will be shorter.

### GRATUITY

A tip of 10% is suggested, this amount may be accepted, rejected or modified.

**- RESERVATIONS DIAL (0) -**

---

### HORARIO DEL SPA

8:00 AM – 6:00 PM

Recomendamos programar tu tratamiento con un mínimo de dos días de anticipación a tu llegada.

### POLÍTICA DE CANCELACIÓN

Si deseas cancelar tu reserva, por favor hazlo al menos con 2 horas de anticipación. De lo contrario, se cobrará el 50% del valor del tratamiento.

Es posible reagendar tu cita con mínimo 2 horas de anticipación, sujeto a disponibilidad.

### LLEGADAS TARDÍAS

Si no llegas a tiempo a tu cita, la duración de tu tratamiento será reducida.

### PROPINAS

Se sugiere una propina del 10%; este monto puede ser aceptado, rechazado o modificado.



## SHORT TREATMENTS

### HAND MASSAGE

This massage begins with pressures in circular motion, stretches and frictions that relieve and relax tensions in the hands. It finishes with a deep hydration and exfoliation of dead cells, which will visibly improve the appearance of your skin.

### REFLEXOLOGY

Reflexology is an alternative medical technique based on the stimulation of points on the feet or reflex areas, which correspond to different organs of the body. Through this technique, the immune system is strengthened, energy levels are balanced and restored, and the elimination of toxins is favored.

### CRANIOFASCIAL THERAPY

This massage is specifically dedicated to the head, the face, the neck and shoulders. Its technique reduces muscle tension, eliminates pain and discomfort accumulated from day to day. Essential oils will stimulate your senses and heal your soul through the hands of our therapists.

### BODY EXFOLIATION

Massage with natural exfoliants that helps cleanse impurities from the skin, removing dead cells and preparing it for hydration. You can choose from two different types of natural scrubs: Colombian coffee, which is recognized for its aroma, has revitalizing, antioxidant, firming and stimulating properties of blood circulation or pulverized rice which, with its fine granules, is used for more delicate skin.

---

### TRATAMIENTOS CORTOS MASAJE DE MANOS

Este masaje inicia con presiones en movimientos circulares, estiramientos y fricciones que alivian y relajan las tensiones en las manos. Finaliza con una hidratación profunda y exfoliación de células muertas, lo que mejora visiblemente la apariencia de tu piel.

### REFLEXOLOGÍA

La reflexología es una técnica médica alternativa basada en la estimulación de puntos en los pies o zonas reflejas que corresponden a distintos órganos del cuerpo. A través de esta técnica se fortalece el sistema inmunológico, se equilibran y restauran los niveles de energía y se favorece la eliminación de toxinas.

### TERAPIA CRANEOFASCIAL

Este masaje está dedicado específicamente a la cabeza, el rostro, el cuello y los hombros. Su técnica reduce la tensión muscular, elimina el dolor y el malestar acumulado del día a día. Los aceites esenciales estimularán tus sentidos y sanarán tu alma a través de las manos de nuestros terapeutas.

### EXFOLIACIÓN CORPORAL

Masaje con exfoliantes naturales que ayudan a limpiar impurezas de la piel, eliminar células muertas y prepararla para la hidratación. Puedes elegir entre dos tipos de exfoliantes:

- Café colombiano, reconocido por su aroma y sus propiedades revitalizantes, antioxidantes y estimulantes de la circulación.
- Arroz pulverizado, ideal para pieles más delicadas gracias a su textura fina.



## BODY MASSAGES

### RELAXING MASSAGE

Classic anti-stress massage. Its technique of long and soft strokes that knead and compress with deep, circular movements and continuous vibration, achieve muscle relaxation, improve circulation, relieve pain and muscle tension, while reducing stress.

### DEEP TISSUE MASSAGE

This massage aims to identify and dissolve tension in the deepest layers of the muscles. It is a technique that helps reduce the accumulation of tensions and helps muscles feel comfort and relief by gaining movement and flexibility.

This massage is suggested for those who prefer stronger hands and concentrated pressure.

### PRENATAL MASSAGE

Massage with special oils of relaxing effect for women in a state of pregnancy. It helps eliminate the accumulated tension and improves circulation, acting as a therapy for prevention and relief of discomfort that may appear during the gestation period.

### SPORTS MASSAGE

Therapy with techniques emphasized in stretching and strong pressure. It prepares the tissues for sports effort, helps the prevention and recovery of injuries.

### LYMPHATIC DRAINAGE

This treatment improves the essential functions of the lymphatic system through precise, rhythmic maneuvers and with adequate pressure to help eliminate toxins and activate circulation. Its objective is to mobilize the body's fluids to promote the elimination of toxins and waste substances that accumulate between the cells.

---

### MASAJES CORPORALES

#### MASAJE RELAJANTE

Clásico masaje antiestrés. Su técnica de deslizamientos largos y suaves, combinados con amasamientos, compresiones circulares y vibración continua, logra relajar los músculos, mejorar la circulación, aliviar el dolor y disminuir la tensión mientras reduce el estrés.

#### MASAJE DE TEJIDO PROFUNDO

Este masaje busca identificar y disolver tensiones en las capas más profundas de los músculos. Ayuda a reducir la acumulación de tensiones y mejora la movilidad, flexibilidad y sensación de alivio. Recomendado para quienes prefieren manos más fuertes y presión concentrada.

#### MASAJE PRENATAL

Masaje con aceites especiales de efecto relajante para mujeres en estado de embarazo. Ayuda a eliminar la tensión acumulada y mejora la circulación, actuando como terapia preventiva y de alivio durante el periodo de gestación.

#### MASAJE DEPORTIVO

Terapia con técnicas de estiramiento y presión fuerte. Prepara los tejidos para el esfuerzo físico, ayuda en la prevención y favorece la recuperación de lesiones.

#### DRENAJE LINFÁTICO

Tratamiento que optimiza las funciones del sistema linfático mediante maniobras rítmicas, precisas y con presión adecuada para ayudar a eliminar toxinas y activar la circulación. Su objetivo es movilizar los fluidos del cuerpo y facilitar la eliminación de toxinas y desechos acumulados entre las células.



### **COCONUT MASSAGE**

Manual technique applied with coconut nut, accompanied by essential oils and aromatherapy that seeks to stimulate circulation favoring the drainage of toxins, energizing the body and allowing oxygenation and nutrition of tissues. It offers deep work on joints and muscles.

### **HOT STONES MASSAGE**

Hot stones massage or geothermal therapy is an ancient asian technique inspired by disciplines such as reiki. This therapy combines therapeutic massage with the use of hot stones, placing them at strategic points getting energy flowing and relieving discomfort.

### **COUPLES MASSAGE**

This ritual, specially designed for couples, seeks to relax and stimulate the senses, through the use of essential oils and aromatherapy, in a romantic and special atmosphere.

### **WOOD THERAPY**

Technique based on the use of wooden tools such as the cup, roller and molder to drain and reduce fat deposits. In addition, it stimulates venous and lymphatic circulation, reaffirming and shaping the body contour. Fights cellulite and orange skin.

It is also an especially effective technique to relieve contractures, back, neck pain and other muscle or joint discomfort.

---

### **MASAJE DE COCO**

Técnica manual aplicada con coco natural, acompañada de aceites esenciales y aromaterapia que estimula la circulación, favorece el drenaje de toxinas, energiza el cuerpo y promueve la oxigenación y nutrición de los tejidos. Ofrece alivio profundo en articulaciones y músculos.

### **MASAJE CON PIEDRAS CALIENTES**

Terapia inspirada en técnicas asiáticas como el reiki. Combina masaje terapéutico con el uso de piedras calientes ubicadas estratégicamente para estimular el flujo de energía y aliviar el malestar.

### **MASAJE EN PAREJA**

Ritual diseñado especialmente para parejas que buscan relajarse y disfrutar un ambiente especial mediante aceites esenciales y aromaterapia, creando una atmósfera romántica y única.

### **MADEROTERAPIA**

Técnica basada en el uso de herramientas de madera como copas, rodillos y moldes para drenar y reducir depósitos de grasa. Además, estimula la circulación venosa y linfática, reafirma y moldea el contorno corporal, combate la celulitis y la piel de naranja.

También es efectiva para aliviar contracturas, dolor de espalda, cuello y otras molestias musculares o articulares.



## RITUALS

### CARIBBEAN READY

The Caribbean welcomes you! Prepare your skin and hair with this "pre-sun" treatment. Our natural rice scrub will help remove dead cells from your skin leaving it soft and ready for sun exposure.

Then you will receive a Kerastase mask, specially selected to provide what your scalp needs. The ritual ends with a relaxing massage.

Body scrub + Kerastase hair mask + relaxing body massage.

### UNDER LAS INDIAS SUN

Ancient civilizations knew Aloe Vera as the plant of immortality. Since then, its medicinal uses have been essential to treat many conditions such as skin sunburn. Its healing properties act as a protective layer for the skin and accelerate the hydration process. This "post-sun" ritual begins with cold water compresses on the skin, followed by a body wrap with aloe crystals and a light facial cleanse, ending with our Cold Mask by Biologique Recherche.

Cold water compresses + body hydration + face mask.

### THE LOVERS

Have a unique experience with our ritual of couples. The Spa will be romantically decorated for the occasion with candles and rose petals. We start with a foot cleanse, essential oils and aromatherapy followed by a relaxing massage with hot wax. We will end the experience with a glass of champagne and chocolates.

Decoration + relaxing massage + sparkling drink.

---

### RITUALES

#### CARIBBEAN READY

Este es un tratamiento "pre-sol". Nuestro exfoliante natural eliminará células muertas dejando tu piel suave y lista para la exposición solar. Luego recibirás una mascarilla Kerastase, seleccionada para darle a tu cuero cabelludo lo que necesita. El ritual finaliza con un masaje relajante.

Exfoliación corporal + mascarilla capilar Kerastase + masaje corporal relajante.

#### UNDER LAS INDIAS SUN

Las civilizaciones antiguas conocían el Aloe Vera como la planta de la inmortalidad. Sus propiedades actúan como capa protectora y aceleran la hidratación.

Este ritual "post-sol" inicia con compresas frías sobre la piel, seguido de un body wrap con cristales de aloe y una limpieza facial ligera, finalizando con nuestra Cold Mask de Biologique Recherche.

Compresas frías + hidratación corporal + mascarilla facial.

#### THE LOVERS

Una experiencia única para parejas ambientada románticamente con velas y pétalos de rosa. Iniciamos con un lavado de pies, aceites esenciales y aromaterapia, seguido de un masaje relajante con cera caliente. Terminamos con una copa de champagne y chocolates.

Decoración + masaje relajante + bebida espumosa.



### **COLOMBIAN COFFEE**

Coffee is a natural exfoliant, very effective in stimulating the renewal of cells. This plant contains antioxidant and detoxifying powers that promote the elimination of fat, tones and tightens the skin. The ritual begins with a body exfoliation with coffee granules, followed by a massage with wooden elements to shape the figure. Ideal for cellulite, circulation and shaping the body.

Exfoliation + body massage + coffee drink.

### **HEALING BODY AND SOUL**

This therapy is ideal for people who have arrived after a long trip or who want to regain the balance of the organism. The application of warm compresses will help relax tired feet, followed by a relaxing massage or deep tissue with hot candle wax and aromatherapy.

Hot water compresses + reflexology + body massage.

### **LAS INDIAS BEAUTY**

It is one of our favorite beauty treatments. We start our ritual with a Specific Oxygenating Treatment VIPO<sub>2</sub> from Biologique Recherche. This facial will oxygenate and give balance to your skin leaving it glowing. Followed by a manicure and pedicure with exfoliation and paraffin to leave your skin soft and moisturized.

Facial Oxigenant Biologique Recherche + manicure + pedicure.

---

### **COLOMBIAN COFFEE**

El café es un exfoliante natural muy efectivo para estimular la renovación celular. Contiene antioxidantes y propiedades desintoxicantes que promueven la eliminación de grasa, dan tono y firmeza a la piel. El ritual inicia con una exfoliación corporal con granos de café, seguida de un masaje con elementos de madera para moldear la figura. Ideal para celulitis, circulación y tonificación corporal.

Exfoliación + masaje corporal + bebida de café.

### **HEALING BODY AND SOUL**

Terapia ideal para quienes llegan después de un largo viaje o desean recuperar el equilibrio del organismo. La aplicación de compresas calientes ayuda a relajar pies cansados, seguido de un masaje relajante o de tejido profundo con cera caliente y aromaterapia.

Compresas calientes + reflexología + masaje corporal.

### **LAS INDIAS BEAUTY**

Uno de nuestros rituales de belleza favoritos. Iniciamos con el tratamiento específico VIPO<sub>2</sub> de Biologique Recherche, que oxigena y equilibra la piel, dejándola radiante. Luego realizamos manicure y pedicure con exfoliación y parafina para dejar la piel suave e hidratada.

Facial Oxigenante Biologique Recherche + manicure + pedicure.



## MOON BATH

Moon Bath is our most complete beauty ritual, ideal for brides. We start with a relaxing massage and aromatherapy of your choice. Then we will let our star facial, Booster restructurant et lissant from Biologique Recherche leave your skin with a porcelain effect. A manicure and a pedicure with exfoliation and paraffin will leave your hands and feet impeccable. Ending with a hairstyle and makeup by the best stylists in the city, they will make you look perfect for the most special day.

Relaxing body massage + facial Booster Restructurant et Alissant by Biologique Recherche + manicure + pedicure + hairstyle + makeup.

## HOLY HANDS

In indigenous communities it is believed that health is linked to the balance of energy of a person, the community and the universe. In the ancient cultures of Latin America, healers developed sophisticated uses of medicinal plants before the Spanish conquest. We want to honor this tradition with a four-handed ritual. We will start with a foot wash followed by a four-hand massage with healing essential oils that will help relieve and relax the muscles. Therapists will focus on areas of tension and stress. We finished the ritual with warm compresses that will help relax the body.

Reflexology + body massage + warm compresses.

---

## MOON BATH

Moon Bath es nuestro ritual de belleza más completo, ideal para novias. Iniciamos con un masaje relajante y aromaterapia de tu elección. Luego aplicamos nuestro facial estrella, Booster restructurant et lissant de Biologique Recherche, que deja tu piel con un efecto porcelana.

Una manicure y pedicure con exfoliación y parafina dejarán tus manos y pies impecables. Finalizamos con peinado y maquillaje realizados por los mejores estilistas de la ciudad, dejándote perfecta para tu día más especial.

Masaje relajante + facial Booster Biologique Recherche + manicure + pedicure + peinado + maquillaje.

## HOLY HANDS (MANOS SANTAS)

En comunidades indígenas se cree que la salud está ligada al equilibrio de la energía de la persona, la comunidad y el universo. En las antiguas culturas de Latinoamérica, los sanadores desarrollaron sofisticados usos medicinales de plantas antes de la conquista española. Queremos honrar esta tradición con un ritual a cuatro manos.

Iniciamos con un lavado de pies y continuamos con un masaje a cuatro manos con aceites esenciales curativos que alivian y relajan los músculos. Los terapeutas se enfocan en áreas de tensión y estrés. Finalizamos con compresas tibias que ayudan a relajar el cuerpo.

Reflexología + masaje corporal + compresas tibias.



## SHORT TREATMENTS TRATAMIENTOS CORTOS

### HAND MASSAGE (MASAJE DE MANOS)

30 MIN ..... \$ 190,000

### REFLEXOLOGY (REFLEXOLOGÍA)

30 MIN ..... \$ 190,000

### CRANIOFASCIAL THERAPY

(TERAPIA CRANEOFASCIAL)

30 MIN ..... \$ 220,000

### BODY EXFOLIATION

(EXFOLIACIÓN CORPORAL)

30 MIN ..... \$ 260,000

## BODY MESSAGES

### RELAXING MASSAGE

MASAJE RELAJANTE

60 MIN ..... \$ 300,000

90 MIN ..... \$ 400,000

### DEEP TISSUE MASSAGE

MASAJE DE TEJIDO PROFUNDO

60 MIN ..... \$ 320,000

90 MIN ..... \$ 470,000

### PRENATAL MASSAGE

MASAJE PRENATAL

60 MIN ..... \$ 380,000

### SPORTS MASSAGE

MASAJE DEPORTIVO

60 MIN ..... \$ 320,000

90 MIN ..... \$ 470,000

### LYMPHATIC DRAINAGE

DRENAJE LINFÁTICO

60 MIN ..... \$ 300,000

### WOOD THERAPY

MADEROTERAPIA

60 MIN ..... \$ 320,000

### COCONUT MASSAGE

MASAJE DE COCO

60 MIN ..... \$ 280,000

90 MIN ..... \$ 320,000

### HOT STONES MASSAGE

MASAJE CON PIEDRAS CALIENTES

60 MIN ..... \$ 380,000

90 MIN ..... \$ 530,000

### COUPLES MASSAGE

MASAJE EN PAREJA

60 MIN ..... \$ 620,000

90 MIN ..... \$ 900,000

### MANOS SANTAS

HOLY HANDS

60 MIN ..... \$ 590,000

90 MIN ..... \$ 780,000



## RITUALS

### CARIBBEAN READY

PREPARACIÓN CARIBEÑA

90 MIN..... \$ 660,000

### UNDER LAS INDIAS SUN

BAJO EL SOL DE LAS INDIAS

90 MIN..... \$ 630,000

### COLOMBIAN COFFEE

CAFÉ COLOMBIANO

90 MIN..... \$ 660,000

### HEALING BODY AND SOUL

CURACIÓN DE CUERPO Y ALMA

90 MIN..... \$ 630,000

### THE LOVERS

LOS AMANTES

90 MIN..... \$ 890,000





*[www.hotelcasadelarzobispado.com](http://www.hotelcasadelarzobispado.com)*

 *@spalasindias*

*Calle del Arzobispado No 34-52*

*+(57) 605 664 4162*

*+(57) 317 509 8738*

