

Spa & Wellness)

mexicaribe)

La Revista para el Spa y Bienestar en México, el Caribe y América Latina
The Magazine For Spa & Wellness in Mexico, the Caribbean & Latin America

www.spawellnessmexico.com

SOSTENIBLE
ORGANICO
LIMPIO

SUSTAINABLE
ORGANIC
CLEAN



una experiencia spa

*Vida Mia Spa,
The Retreat Costa Rica*

Alajuela, Costa Rica



Vida Mia Centro de Sanación y Spa, inaugurado en 2019, es un centro holístico de bienestar que pertenece a The Retreat Costa Rica, localizado en las bellas montañas de Atenas, Alajuela. Este maravilloso lugar fue construido sobre una montaña de cuarzo, creando un 'aura de energía' única que contribuye en el balance de la mente, el cuerpo y el espíritu.

Cada detalle del spa ha sido cuidadosamente pensado, considerando las reglas del feng shui, la armonía con el entorno y sobre todo respetando la naturaleza. Dentro del crisol de opciones en Vida Mia Centro de Sanación y Spa, encontrarás terapias con cristales, rituales orgánicos, tratamientos ayurvédicos, envolturas, tratamientos de hidroterapia como la ducha Vichy, piscina temperada, piscina de agua salada, y baño de vapor con cromoterapia.

La variedad de tratamientos y terapias ofrecidas en Vida Mia, han sido cuidadosamente diseñados, haciendo a cada uno de ellos una vivencia memorable. Su filosofía es que "todos los alimentos son medicina"; los productos son hechos a mano, frescos del jardín para nutrir, desintoxicar y realzar. Sus masajes y terapias incluyen talandés, bambú, drenaje linfático, reiki y reflexología.

Uno de sus tratamientos más sobresaliente es el **Abhyanga** que significa

'hecho con amor', fue puesto en práctica por el Dr. Vinod Balakrishnan, un experto en medicina holística y terapias ayurvédicas, una 'ciencia de vida' que se remonta a miles de años. Disfruta unos minutos en el baño de vapor con cromoterapia antes de que el ritual comience. Realizado con una oración para atraer energía positiva y alinear los chakras, esta técnica de masaje se lleva a cabo usando mezclas de aceites esenciales personalizados, con hierbas naturales cultivadas en los jardines.

Completos paquetes de bienestar se ofrecen en The Retreat Costa Rica, por ejemplo, el *signature wellness experience*, que incluye masaje, reiki, terapia de detox digital, terapia de calor en el sauna infrarrojo, sesión de hidroterapia restaurativa con ducha Vichy, ritual de burbujas en el Hamman Turco, baño forestal, energía curativa con cristales, ejercicios de respiración, meditación y terapia watsu además de yoga, instrucción de fitness y el icónico tratamiento ayurvédico *Abhyanga*, todos dirigidos por un equipo de profesionales del bienestar.

www.theretreatcostarica.com

Por Laura Barrantes Requeno
Editora Asociada
www.laurarequeno.com



a spa experience

Vida Mia Spa, The Retreat Costa Rica

Costa Mujeres,
Cancun, Mexico



Vida Mia Healing Center & Spa, opened in 2019, is a holistic wellness center, part of The Retreat Costa Rica located in the beautiful mountains of Atenas, Alajuela. This wonderful place was built on a quartz mountain, creating a unique 'energy aura' that contributes to balancing the mind, body and spirit.

Every detail of the spa has been carefully thought out considering the rules of feng shui, harmony with the environment and, above all, respect for nature. Within the melting pot of options at Vida Mia Healing Center & Spa, you'll find crystal therapies, organic rituals, ayurvedic treatments, wraps, hydrotherapy treatments such as the Vichy shower, a heated pool, a salt water pool and a chromotherapy steam room.

The variety of treatments and therapies offered at Vida Mia have been carefully designed, making each of them a memorable experience. Their philosophy is 'all food is medicine'; products are handcrafted fresh from the garden to nurture, detox and enhance. Their massages and therapies include Thai, bamboo, lymphatic drainage, reiki and reflexology.

One of their most outstanding treatments is the Abhyanga which

means 'made with love', this was put into practice by Dr. Vinod Balakrishnan, an expert in holistic medicine and ayurvedic therapies, a 'science of life' dating back thousands of years. Enjoy a few minutes in the chromotherapy steam room before the ritual begins. Performed with a prayer to attract positive energy and align chakras, this massage technique is carried out using personalized, blended oils with natural herbs grown in the gardens.

Comprehensive wellness packages are offered at The Retreat Costa Rica, for example, the signature wellness experience, which includes massage, reiki, digital detox therapies, heat therapy in the infrared sauna, a restorative Vichy shower hydrotherapy session, the bubble ritual in the Turkish Hamman, forest bathing, crystal energy healing, breathwork, meditation and watsu therapy in addition to yoga, fitness instruction and the iconic Ayurvedic abhyanga treatment, all led by a team of wellness professionals.

www.theretreatcostarica.com

By Laura Barrantes Requeno
Associated Editor
www.laurarequeno.com

www.spawellnessmexico.com

