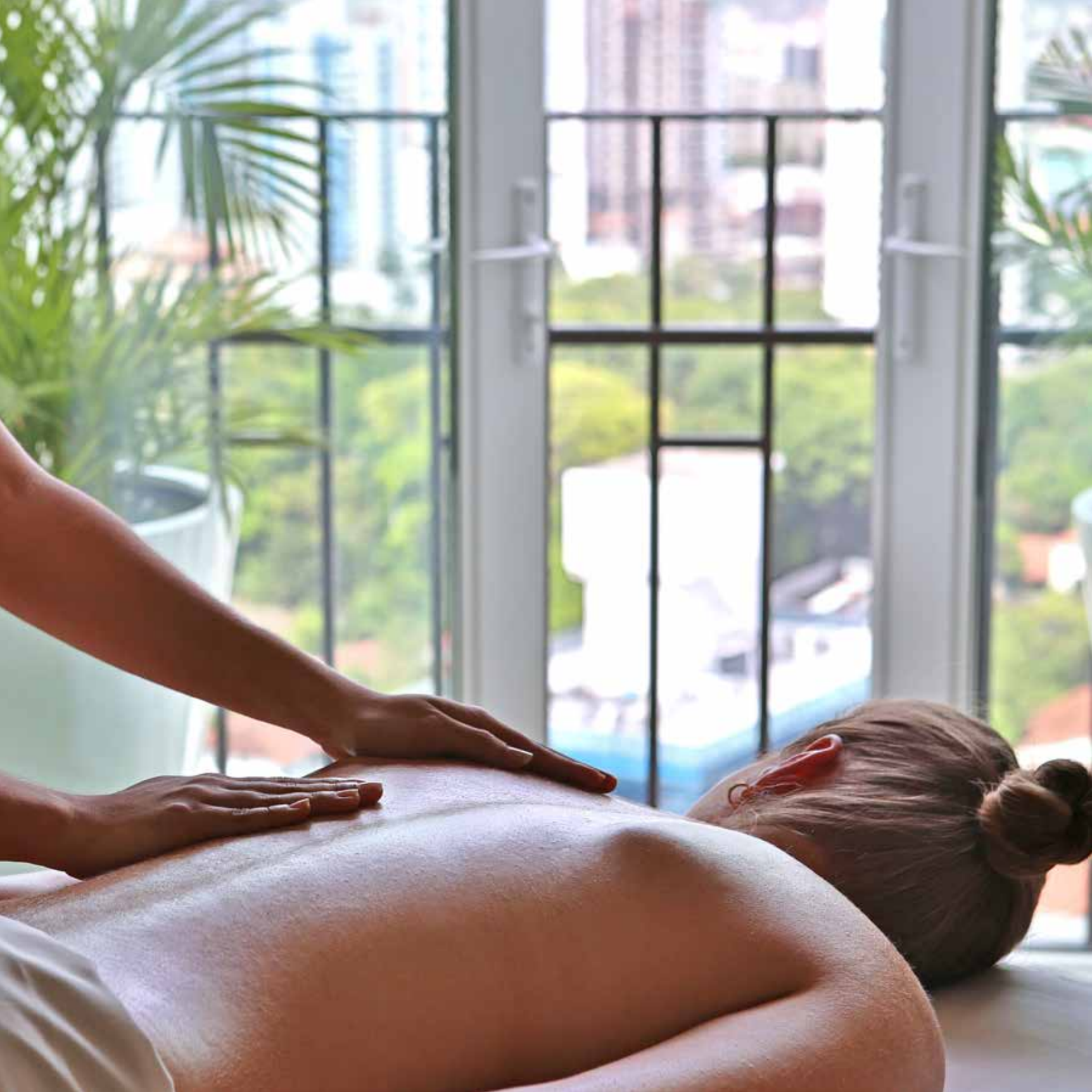


THE SPA

AT BRISTOL

MENÚ



WELLNESS ○ HEALTH ○ RELAXATION

There is an important connection between the health of vital organs and the stress of muscle tissue that could derive in future ailment. Our commitment is to recover a complete state of wellness through a range of manual therapy, therapeutic and relaxation techniques.

BIENESTAR ○ SALUD ○ RELAJACIÓN

Existe una relación importante entre la salud de los órganos vitales y la tensión de los tejidos musculares, que pueden derivar en padecimientos futuros. Para la cual nuestro compromiso es recuperar el estado de bienestar integral, a través de una gama de terapias manuales, técnicas terapéuticas y de relajación.





## SIGNATURE SPA THERAPIES BY BRISTOL // TERAPIAS SPA EXCLUSIVAS DE BRISTOL

### MASSAGES // MASAJES

**BRISTOL MESSAGE // MASAJE BRISTOL - 60/90 MIN.** Innovated massages techniques and healing traditions are perfectly blended in this exclusive Bristol indulgence. Rocking movement will balance your body to prepare the mind to experience a fusion of a wide variety of bodywork. Our creation encompasses native lomi-lomi, traditional shiatsu, along with Thai stretching. | Innovadoras técnicas de masaje y tradiciones holísticas se fusionan perfectamente en esta indulgencia al estilo Bristol. Movimientos nativos de lomi-lomi equilibran el cuerpo y serenar la mente. Experimente suaves estiramientos, combinados con el energético masaje shiatsu y culmine con nuestro exclusivo masaje facial.

**CUSTOMIZED MESSAGE // SESIÓN PERSONALIZADA DE MASAJE - 60/90 MIN.** After a personal consultation, your therapist will create a unique massage using a combination of Swedish, stretching, myofascial techniques and deep tissue techniques to release tissue adhesion and achieve therapeutic well being and health. This massage utilizes aromatic nourishing massage oil to hydrate and soften the skin. | Después de una valoración, su terapeuta diseñará un masaje único, usando la combinación de masaje sueco, estiramientos, técnicas miofasciales y de tejido profundo para liberar adherencia de los tejidos. Durante la sesión se logra un objetivo terapéutico que mejora su estado de bienestar y salud. Este masaje usa aceites aromáticos para hidratar y nutrir la piel.

**AROMA-REFLEXOLOGY // AROMA-REFLEXOLOGÍA - 60/90 MIN.** Inspired by the Chinese culture thousands of years ago, this reflexology treatment takes on a new dimension. A selection of essential oils is available to deeply connect you with your soul while a vigorous reflexology foot massage will relax your entire body. | Inspirado en terapias milenarias de la cultura China, esta terapia holística ofrece un bienestar total y restablece la energía vital. Una selección de aceites esenciales se combina con un vigoroso masaje de reflexología, en manos, pies y rostro.

**EARTH AND FIRE (HOT STONE MASSAGE) // TIERRA Y FUEGO (MASAJE DE PIEDRAS CALIENTES) - 60 MIN.** We present a modern revival of a native way to treat aching muscle. The skill and sensitivity of our therapists create the Bristol personal style for a most memorable spa experience. The heat of smooth basaltic stones will both deeply relax and help to warm up tight muscles, and improve the flow of energy. | Le presentamos un remedio moderno basado en las enseñanzas nativas para aliviar músculos adoloridos. La habilidad y sensibilidad de nuestros terapeutas crean un estilo personalizado al estilo Bristol para brindarle una experiencia memorable de Spa. El afable calor de piedras basálticas relajan profundamente y suavizan los músculos tensos.

**MOTHER TO BE MESSAGE // MASAJE PARA LA FUTURA MAMÁ - 60 MIN.** A healthy way to melt away the stress and promote well-being during pregnancy. This massage releases lower back tension, increases blood and lymphatic circulation to prevent swelling in legs and feet. It also relaxes and calms the mind. | Una manera saludable de reducir el estrés y promover un beneficio integral durante el embarazo. Este masaje alivia tensión muscular en espalda baja, incrementa la circulación venosa y linfática para evitar edema en piernas y pies. Además de relajar y serenar la mente.

## RELAXATION // RELAJACIÓN

---

### 30 MINUTES SERVICES // SERVICIOS DE 30 MINUTOS

---

**BACK RELIEF // ALIVIO DE ESPALDA.** Personalized massage designed to target areas of tension in the neck, back and arms. A selection of aromatherapy essential oils is used to achieve deep relaxation. | Masaje personalizado, se enfoca en liberar tensión acumulada en cuello, espalda y brazos. Una selección de aceites esenciales aromáticos se utiliza para inducir a un estado de relajación profunda.

**INDIAN HEAD MASSAGE // MASAJE HINDÚ.** Special Indian techniques will clear the mind and oxygenate the brain through soft and vigorous scalp movements that release fascias and relax the neck muscles. This experience ends with our signature Bristol facial massage. | Técnicas especiales para oxigenar y serenar la mente, a través de suaves y vigorosos movimientos en cuero cabelludo, liberando fascias y relajando musculatura del cuello. Esta experiencia concluye con nuestro masaje facial al estilo Bristol.

**FOOT RELEASE // DESCANSO PARA PIES.** Experience a complete state of relaxation through a massage designed for exhausted feet. It focuses on reflexology points to release tension, and clear the mind. | Experimente un estado de relajación total a través de un masaje para pies agotados que se enfoca en los puntos de reflexología para liberar tensión y despejar su mente.

**REVITALIZING LEGS MASSAGE // MASAJE REVITALIZANTE PARA PIERNAS.** Specialized stretching and deep tissue techniques are applied to relieve muscle spasm and restore a lightweight sensation. Highly recommended for sport lovers and people with very active lifestyles who need a personalized treatment. | Técnicas especializadas de estiramientos y liberación de tejido profundo para aliviar contracturas musculares y devolver la sensación de ligereza. Recomendado para deportistas o personas con mucha actividad que requieran un tratamiento personalizado.

**BODY SCRUB // EXFOLIACIÓN CORPORAL.** Ideal as a preamble of a full body massage. Vigorous movements are applied to remove superficial dull skin cells. A soft exfoliant will fade on your skin to bring a smoothness and relaxation sensation. | Ideal como preámbulo de un masaje corporal, usando técnicas vigorosas para retirar células superficiales. Se aplica un exfoliante que se desvanece sobre la piel dejando una sensación de suavidad y relajación.







## COUPLES RITUALS // TRATAMIENTO EN PAREJA

WISDOM AND INTUITION . SABIDURÍA E INTUICIÓN

---

A JOURNEY TO SHARE // UN VIAJE PARA COMPARTIR

---

**VALENTINE'S CELEBRATION // CELEBRACIÓN DE SAN VALENTIN - 45 MIN.** Body: cardamom polish & cacao mask. Relaxing facial. | Exfoliación de cardamomo y envoltente de Cacao. Facial relajante.

**MOMENTS OF BLISS // INDULGENCIA - 120 MIN.** Relaxation massage and Bristol Customized Facial. | Masaje relajante y facial Personalizado.

## BODY TREATMENTS // TRATAMIENTOS CORPORALES

**VICHY SHOWER // DUCHA VICHY.** The relaxation water sensation fuse with the skilled hands of our therapist in our exclusive Bristol Spa treatments. You will enjoy the sensation of water jets with different pressure on specific body areas that will revitalize and restore wellness and energy. | La sensación relajante del agua se fusiona con la habilidad de las manos de nuestros terapeutas en tratamientos exclusivos de Bristol Spa. Usted disfrutará de diferentes presiones de chorros de agua en áreas de su cuerpo que revitalizan y restauran el bienestar y energía.

**VOLCANO // VOLCÁNICO - 45 MIN.** Experience a relaxing warm rain that will release muscle tension and calm down your mind while you receive a cool volcanic stone massage, a therapeutic thermotherapy contrast. | Experimente una cálida lluvia relajante que aliviará músculos tensos y despejará la mente. Al tiempo que recibe un masaje con piedras volcánicas frías, un contraste terapéutico ideal.

**ORGANIC // EXFOLIACIÓN CORPORAL - 45 MIN.** A selection of body scrub made of salt, sugar and essential oils are used to bring back skin natural softness. The warm water of the Vichy shower will seal this experience through a detox massage. | Una selección de exfoliantes corporales a base de sal, azúcar y aceites esenciales se utilizan para devolver la suavidad de su piel. El agua tibia de la regadera Vichy sellará este tratamiento a través de un masaje desintoxicante.

## BODY NOURISH/RENOVACION CORPORAL

**BODY RENEWAL // RENOVACIÓN CORPORAL.** Revitalize and nourish your skin with this 90 minutes treatment. It starts with a dry skin brushing ideal to promote micro-circulation, followed by the application of an enzymatic exfoliant that gently removes the superficial skin layer. A full body marine thermal or cacao wrap will detoxify and remineralized your body while you enjoy a delicate Hindu head massage. Our special body massage is designed to tone your skin, and is performed with a cream rich in minerals and nutrients, perfect for a complete R-Vitalization. | Revitalice y nutra su piel a través de este tratamiento de 90 minutos. Inicia con un cepillado en seco ideal para promover micro-circulación, seguido de la aplicación de un exfoliante enzimático que retirará con sutileza las capas superficiales de la piel. Continúe con un envoltura termal de barro marino o cacao, mientras su cuerpo libera toxinas y se remineraliza su terapeuta realiza un suave masaje hindú. Un masaje diseñado para tonificar la piel se realiza con una crema rica en nutrientes y minerales, ideal para una completa Re-vitalización.



## FACIAL TREATMENTS // TRATAMIENTOS FACIALES

**BRISTOL CUSTOMIZED FACIAL // FACIAL PERSONALIZADO BRISTOL - 60 MIN.** Designed to meet the specific needs of your skin, this facial is personalized from the beginning to end. Your skin will receive a deep cleansing, exfoliation, and customized treatment and mask. The end result is a luminous and rejuvenated complexion. | Diseñado para su tipo de piel, este facial, está personalizado de principio a fin, de acuerdo a las necesidades de su piel, se realizará una limpieza profunda, exfoliación, tratamiento nutritivo y mascarilla personalizada, el resultado final, una piel limpia, suave y rejuvenecida.

**CUSTOMIZED FACIAL PEELS // PEELING FACIAL PERSONALIZADO - 60 MIN.** The purpose of our personalized peels is to reduce fine lines, help with hyperpigmentation, minimize pores and soften skin. The proper peel will be selected for your skin type followed by a calming and hydrating mask. | El objetivo de nuestros peelings profesionales, es reducir líneas, aclarar manchas, suavizar la textura de la piel y minimizar los poros dilatados, de acuerdo a su tipo de piel y necesidad, se elegirá el peeling adecuado, finalizando con una mascarilla hidratante y calmante.

**CALMING FACIAL // FACIAL CALMANTE - 60 MIN.** Created for intolerant complexions, this treatment is designed to strengthen fragile skins while it reduces irritation. A gentle cleansing is followed by an exfoliation, nourishing facial massage and a mask specifically designed for sensitive skin. | Creado para pieles intolerantes, este tratamiento calmante está diseñado para fortalecer piel frágil mientras que reduce la irritación, se realizará una limpieza calmante, exfoliación, masaje y mascarilla, específicamente diseñados para pieles sensibles.

**FLAXX C FIRMING FACIAL // FACIAL REAFIRMANTE FLAXX C - 60 MIN.** Designed for skin that is losing elasticity and showing signs of aging, this facial includes an exfoliation, energizing facial massage and firming mask that will restore firmness to the skin and nourish it. | Diseñado para una piel que está perdiendo elasticidad y que presenta señales de envejecimiento, este tratamiento que incluye una exfoliación, masaje energizante y mascarilla reafirmante, restaurará la firmeza de la piel y la nutrirá.

**O2 FACIAL // FACIAL HUMECTANTE O2 - 60 MIN.** This cosmeceutical treatment gives skin a deep infusion of active ingredients through oxygen molecules. The end result is nourished, hydrated and revitalized skin. | Este tratamiento cosmocéuticos da a la piel una profunda infusión de ingredientes activos a través de las moléculas de oxígeno. El resultado final nutre, hidrata y revitaliza la piel.

## FACIAL TREATMENTS // TRATAMIENTOS FACIALES

**THE FACIAL – FOR HIM // FACIAL PARA ÉL - 60 MIN.** Designed specifically for the needs of a man's skin, this facial focuses on a deep cleansing, exfoliation, nourishing and hydrating treatment to keep the skin healthy and hydrated. | Diseñado específicamente para mantener la salud de piel de los caballeros, este facial, se enfoca en hacer una limpieza profunda, exfoliación y tratamiento nutritivo e hidratante, tomando en cuenta las necesidades específicas de la piel de los caballeros.

**EXPRESS FACIAL // FACIAL EXPRESS - 30 MIN.** Designed for the person that does not have much time, this personalized facial cleanses, exfoliates and revitalizes skin in just 30 minutes. A nourishing facial massage and mask will leave skin hydrated and refreshed. | Diseñado para que huéspedes que no dispone de mucho tiempo, este facial personalizado, limpia, exfolia y revitaliza su piel en solo 30 minutos, a través, de masajes y mascarillas.

**LIGHTPLEX PIGMENT BALANCING FACIAL // FACIAL PARA MANCHAS - 60 MIN.** Designed to even out skin tone and help fade dark spots. After a thorough cleansing and Enzymetherapy exfoliation, professional strength Lightplex Pigment Balancing Serum is penetrated deep into the skin where dark spots are formed. | Diseñado para pieles que necesitan ayuda con manchas este tratamiento inicia con una limpieza profunda y exfoliación con Enzymetherapy. Luego se le coloca Lightplex Pigment Balancing Serum utilizando un método especial de penetración para que trate la piel donde las manchas se forman.

**EGF ANTI-AGING FACIAL // FACIAL ANTI-EDAD CON EGF - 45 MIN.** This facial is unique, focusing on delivering the epidermal growth factor (EGF) signal to the target cells in the skin that are responsible for improving the skin thickness and density, texture and firmness, through increased collagen maintenance and renewal. | Este facial es único, se enfoca en ofrecer el Factor Crecimiento Epidermico (EGF) a las células de nuestra piel que son responsable de mejorar el grosor de la piel, densidad, textura y firmeza, por lo que incrementa el colágeno, manteniendo y renovando de la piel.



## SALON SERVICES // SERVICIOS DE SALÓN

### NAILS SERVICE // ARREGLO DE UÑAS:

Silver Manicure	Manicura Clásica (classic version)	45 min.
Silver Pedicure	Pedicura Clásica (classic version)	45 min.
Gold Manicura	Manicura Spa (spa version)	60 min.
Gold Pedicure	Pedicura Spa (spa version)	60 min.
Paint Nails	Cambio de Esmalte	10 min.

### HAIR STYLING SERVICE // CUIDADOS CAPILAR:

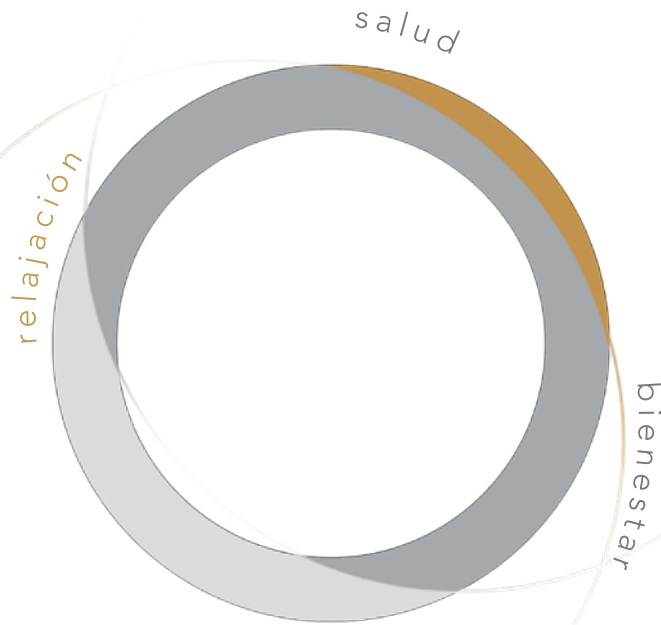
Blow Dry (short, medium, long)	Servicio de secado y alaciado (largo, mediano, corto)	45 min.
Up 'do Hair Styling	Peinado y Estilizado	45 min.
Ladies' hair cut and styling	Corte de cabello de Dama, Peinado y Estilizado	60 min.
Scalp Treatment	Aplicación de mascarilla	15 min.

### HAIR REMOVAL SERVICE (WAXING SERVICE) // SERVICIO DE DEPILACIÓN:

Eye brow, chin and lips	Cejas, mentón, y labios	15 min.
Bikini, legs, back, under arms	Bikini, piernas, espalda, y axilas	30 min.
Brazilian Waxing	Depilación Brasileña	40 min.

### MEN'S SERVICES // SERVICIOS PARA CABALLEROS:

Beard Trim	Corte de Barba	20 min.
Haircut	Corte de Cabello	30 min.
Platinum Manicure	Manicura Platino	30 min.
Platinum Pedicure	Pedicure Platino	45 min.



# THE SPA

## AT BRISTOL

Tel. +507 204 4646 | [recepcionspa@thebristol.com](mailto:recepcionspa@thebristol.com) | [thebristol.com](http://thebristol.com)  
25th floor., Ave. Aquilino de La Guardia, Bristol Hotel, Panama City, Panama

