

Karma Spa

Le Esperienze Wellness

The Wellness Experiences

Hotel
Miramare
& Spa

SESTRI LEVANTE



Rilassarsi, rigenerarsi e ritrovare l'equilibrio tra mente e corpo non è mai stato così facile. Immersi nell'incantevole cornice della Baia del Silenzio, sarà possibile trovare vero benessere all'interno dell'Hotel Miramare. Il Re della nostra SPA sarà il sale ricco di oligoelementi benefici. Il microclima all'interno di queste stanze aiuta a respirare, mantiene l'aria pulita e dona maggiore relax e riposo.

Relax, regenerate and rediscover the balance between mind and body has never been easier. Immersed in the enchanting setting of the Bay of Silence, it will be possible to find true well-being inside the Hotel Miramare. The king of our SPA will be the salt rich in beneficial trace elements. The microclimate inside these rooms helps to breathe, keeps the air clean and gives higher relaxation and rest.

APERTURA
Area umida
lunedì - domenica

ore
09:00 - 11:00
10:00 - 12:00

15:00 - 17:00
17:00 - 19:00

Ospiti Hotel € 35,00

Ospiti esterni € 45,00

APERTURA
Trattamenti estetici & Benessere
lunedì - domenica

ore
09:00 - 12:00

15:00 - 19:00

Gli orari potrebbero variare in base alla stagionalità



OPENING
Wetland

Monday - Sunday
hours

09:00 - 11:00
10:00 - 12:00

15:00 - 17:00
17:00 - 19:00

Guests Hotel € 35,00

External guests € 45,00

OPENING
Beauty treatments & Wellness treatments

Monday - Sunday
hours

09:00 - 12:00

15:00 - 19:00

Times may vary depending on the season

INGRESSO PERCORSO BENESSERE

(durata 120 min)

sauna

bagno turco

bagno mediterraneo

docce emozionali

water paradise

fontana di ghiaccio

stanza di haloterapia

grotta di mare

kit cortesia :

telo, accappatoio e ciabattine

a disposizione durante la permanenza alla Spa

AREA BEAUTY & WELLNESS

Manicure

Pedicure

Epilazione

Trattamenti Viso

Trattamenti Corpo

fangoterapia

Scrub

Massaggi

bendaggi

Addii al nubilato

Feste private

da lunedì alla domenica

ENTRANCE TO THE WELLNESS PATH

(duration 120 min)

sauna

steam room

mediterranean bath

emotional showers

water paradise

ice fountain

halotherapy room

sea cave

courtesy kit :

towel, bathrobe and slippers available during the stay at the Spa

BEAUTY & WELLNESS AREA

Manicure

Pedicure

Epilation

Facials

Treatments Body

mud therapy

Scrub

Massage

bandages

Hen parties

Private parties

Monday to Sunday

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 phyto-aromatici, 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 di eccellenza che, mescolate dalle 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 stimolando i fibroblasti (le cellule preposte alla produzione di collagene ed elastina) ad una maggiore attività.



THE CHOICE OF MATERIALS AND THE CONCEPT OF GREEN LIFE

Our philosophy is identified in the world of natural, our products are true phyto-aromatic elixirs, without added scents and parabens, where the aromas of essential oils that

They release pleasant scents that make them extremely pleasant.

Products that are used for the production of sludge, poultices

,peeling, face and body masks derive from a long search for excellent raw materials that, mixed by the expert hands of our operators, create a real immersion in nature seen as a lifestyle and care of body and soul.

The massage oils and phitoterapici oleoliths used by us are the best allies to repair, protect and restore damaged or stressed skin, as they are rich in vitamins and active ingredients that nourish the skin protecting it from external agents and from the physiological reproduction of free radicals.

Our facial and body beauty treatments, used for remise en forme programs, are entrusted to cosmetic brands with international awards that formulate their products based on the highest cosmetic and cosmeceutical technologies more and more in the age control & remise en forme sector.

The technologies adopted by us are aids to the use of manual arts

on the dormant muscle bundles, reactivating the micro circle and stimulating the fibroblasts (the cells responsible for the production of collagen and elastin) to increased activity.

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 insegna 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 .



Our Philosophy

Who among us has never felt the feeling of being well ? When we enter a spa we look for a warm and welcoming place where we can find ourselves , where time manages by magic to stop ...and it's magic.

Our philosophy translates into a few words : FEEL GOOD
It seems a rhetorical phrase but beyond a few words there is the concept of the whole .

Let's try to break down the phrase ...

MAKE

to do, un continuo frenetico movimento della vita which we are forced to give so many hours a day .. il fare non basta mai .. but doing is not only aimed at a materialistic end is also a means to achieve a goal that gives us well-being ...

STARE.

Stop, take time and listen in silence to our needs and those of those around us

...enjoy stillness and stasis..

WELL

It is the adverb corresponding to the adjective good, and therefore means in a good, right, just way, in short so as to give full satisfaction: A condition of guarantee that, who we love, we

There are so many things that do us good, but very few that make us feel good. Everything is spent in terms of time. We can make ourselves feel good if we take the time. And we can make someone feel good if we give them time.

A fair time, our time,

that has the size and intensity of the part of the heart that we want to give. To make a person feel good means to carve out a corner of peace, a moment of freedom in which to feel oneself without the fear of being judged or feeling selfish. The feeling good is peace. The feeling good gives us a love and a respect for what we really have immeasurable...our time.

This is our philosophy, this is how we see our spa guests. a way that goes beyond the materiality' The most beautiful gift that we can receive from those who use our services is the smile that is given to us at the end of a treatment or a sensory journey , is the proof that we have donated all our knowledge, all the love we feel for our profession ...this is our philosophy ... Make others feel good to make ourselves feel good ... an explosive combination of sensations that envelop the five senses in a holistic approach .

Vip Emotion

per chi vuole festeggiare una ricorrenza speciale da soli o in compagnia godendo dei benefici della Spa + aperitivo in Vasca max 12 persone.

Durata 120 min € 450,00

Aperitivo luxury € 15,00 cad.

Vip Emotion

for those who want to celebrate a special anniversary alone or in company enjoying the benefits of the Spa + aperitif in Tub max 12 people.

Duration 120 min € 450,00

Luxury aperitif € 15,00 each.



Per sentirvi a casa...

Il nostro obbiettivo 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 a 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'uomo non
può scoprire
nuovi oceani
finchè non ha
il coraggio di
perdere di vista
la spiaggia*

Cit: fem



To feel at home...

Our goal is to make your stay in the spa as relaxing as possible

We therefore invite you to respect the privacy and

peace of mind by moderating the use of mobile phones and using a proper conversation tone. We recommend that you report to reception 15 minutes before the booked treatment.

Reservations and cancellations

You can book your treatments or routes by calling the hotel reception or by contacting the Spa Manager who will satisfy you your every request.

In case of any cancellation of treatments, please kindly notify us with an advance of 24 h (in case of delay it will not be possible to extend the duration of treatments).

The courtesy kit to access the spa includes bathrobe, slippers, towels that will be delivered and returned at the end of the tour at the reception.

At the entrance of the Spa you will find at your disposal an expert in the field who for the duration of your stay will accompany you and your wellness path.

We wish you a good time



PEDICURE

- pedicure estetica e curativa
€40,00
- cura solo unghia incarnita
€ 10,00
- cura calli
€ 10,00
- taglio unghie
€ 10,00

*Karma
Spa*

- aesthetic and curative pedicure
€40.00
- care only ingrown nail
€ 10,00
- callus cure
€ 10,00
- nail clipping
€ 10,00



MANICURE

manicure + smalto OPI € 20,00

manicure SPA € 60,00
manicure + maschera + massaggio

Trattamento alla paraffina
mani o piedi €15,00

smalto semipermanente
Shellac CND € 20,00

solo rimozione smalto semipermanente € 10,00

applicazione smalto
senza manicure o pedicure
€ 10,00

manicure + nail polish OPI € 20,00

manicure SPA € 60,00
manicure + mask + massage

Paraffin wax treatment
hands or feet €15,00

semi-permanent enamel
Shellac CND € 20,00

only semi-permanent nail polish
removal € 10,00

enamel application
without manicure or pedicure
€ 10,00

**EPILAZIONE
CON CERETTA A FREDDO
Per Lui e Lei**

mezza gamba € 20,00
gamba intera € 30,00
inguine parziale / totale
€ 10,00/20,00
gamba intera + inguine
€ 40,00 / 45,00
ascelle € 10,00
braccia € 15,00 / 20,00
addome € 30,00
schiena € 30,00
sopracciglia €8,00
viso € 10,00
labbro superiore € 5,00



**EPILATION
WITH COLD WAXING
For him and her**

half leg € 20,00
whole leg € 30,00
partial groin / total
€ 10,00/20,00
whole leg + groin
€ 40,00 / 45,00
armpits € 10,00
arms € 15,00 / 20,00
abdomen € 30,00
back € 30,00
eyebrows €8,00
face € 10,00
upper lip € 5,00

I Trattamenti Viso

The Facial Treatments

IL TUO VISO..
Lo specchio dell' anima .

Pulizia del viso completa €90,00

Karma Experience :

Antiage viso min 60 € 110,00

Restitutivo idratante 50 min € 90,00

Soin antiage super lifting
75 min € 190,00

**Programma Rivitalizzante &
Antiossidante**

+Pure Vitamin C
sin dalla prima seduta dona al viso
un'immediata luminosità,
un aspetto giovane, fresco, disteso e
idratato
Durata 50 min € 100,00.



YOUR FACE ...
The mirror of the soul
Full facial cleaning €90,00

Karma Experience :

Anti-aging facial 60 € 110,00

Restorative moisturizer 50 min
€ 90.00

Super lifting anti-age soin
75 min € 190,00

Revitalizing & antioxidant program

+Pure Vitamin C
from the first session gives
the face an immediate
brightness,
a young, fresh, relaxed and
hydrated look
Duration 50 min € 100,00.

Age control Peptide Treatment

Un innovativo trattamento formulato con una selezione di Peptidi, dal potente effetto tensore che rassodano e rimodellano l'ovale del viso, donando una nuova elasticità e compattezza, riducendo visibilmente i segni più profondi del trascorrere del tempo

Durata 50 min € 120.00.

Osmotic Peel Off Mask

maschere OSmotiche oltre a contenere attivi micronizzati specifici, . Questo sofisticato principio attivo protegge i sistemi di rigenerazione della pelle, ripristinandone correttamente le funzioni. La pelle si rinnova visibilmente già con la prima applicazione.

Durata 25 min € 50.00



Age control Peptide Treatment

An innovative treatment formulated with a selection of Peptides, with a powerful tensor effect that firm and reshape the oval of the face, giving a new elasticity and compactness, reducing visibly the deepest signs of the passing of time

Duration 50 min € 120.00.

Osmotic masks

as well as containing specific micronized active, . This sophisticated active ingredient protects the regeneration systems of the skin, restoring its functions properly. The skin is visibly renewed with the first application.

Duration 25 min € 50.00

Perfect RFP Viso e Corpo

La radiofrequenza capacitiva e monopolare svolge un'azione attiva sui tessuti molli, a ricco contenuto di acqua (muscoli, sistema vascolinfatico) e garantisce una maggior efficacia poiché penetra nel derma e giunge fino alla fascia muscolare superficiale, percorrendo i setti fibrosi dell'ipoderma.

Ha un azione tonificante e liftante sul viso ,riducendo visibilmente le rughe e compattando l incarnato ma è anche valido alleato per contrastare gli inestetismi causati dalla cellulite e il rilassamento del tessuto cutaneo.

Durata 30 min € 60,00



Perfect RFP Face and Body

The capacitive and monopolar radiofrequency plays an active action on soft tissues, rich in water (muscles, vascular system) and ensures greater effectiveness because it penetrates the dermis and reaches the superficial muscle fascia, along the fibrous septa of the hypodermis.

It has a toning and lifting action on the face, visibly reducing wrinkles and compacting the complexion

but it is also a valid ally to counteract the imperfections caused by cellulite and relaxation of the skin tissue.

Duration 30 min € 60,00

Gli Speciali per Lei The Specials for you

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 microsfele 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 min
€ 100,00

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.

Localizzato Durata 30 min
€80,00'

Bendaggio alle gambe

con gel defaticante ad effetto freddo
Durata 25 min € 60,00

*Karma
Spa*



Maschera Viso

e flottazione in nuvola
Durata 25 min € 60,00

Face Mask treatment

and flotation in the cloud
duration 25 min € 60,00

SPA DOLCE VITA

Let yourself be enveloped by the essential oils of sweet orange and lemon for this special treatment that will restore a unique brightness and compactness to the skin, thanks to the synergy of the refined Spa products.

The treatment begins with the special Dolce Vita scrub with sugar microspheres, followed by an elasticizing massage made with Balance oil based on citrus essential oils. Thanks to the final touch of the silky cream Sweet Orange you will enjoy unforgettable moments of well-being.

Duration 50 min
€ 100,00

Eye Special

The eye area deserves special attention and this treatment has been specially designed for an immediate illuminating effect, lifting and to eliminate any dark circles or signs of fatigue.

Localized Duration 30 min
€80.00'

Bandage on the legs

with cold effectcooling gel
duration 25 min € 60,00

I Trattamenti Pre/ Post Sole

The Treatments Pre/ Post Sun

daily hair care

Maschera + fiala
nutriente e revitalizzante
completamente naturale
una routine per capelli disidratati,
sfruttati e danneggiati
da fonti di calore aggressive come
phon , piastre
ed esposizione al sole
Durata 20 minuti € 50,00

Nilo:

avvolgimenti marini a base di
argille, alghe, aloe e amido di
riso in cotone grezzo
naturale
per lenire la pelle dopo l
esposizione al sole ,
reidratare e fissare l
abbronzatura

Durata

25 min € 60,00

50 min 100,00



daily hair care

Nourishing and revitalizing
mask + Vial
completely natural
a routine for dehydrated,
exploited and damaged hair
from aggressive heat sources
such as hair dryer , plates
and exposure to the sun
Duration 20 minutes € 50,00

Nilo:

a sea windings based on
clays, algae, aloe and rise
starch in natural row cotton
to soothe the skin after un
exposure
rehydrate and fix the tan

Duration

25 min € 60,00

50 min 100,00

Trattamenti combinati Combined treatments

BOTANICAL

Detossinante ed elasticizzante
all'argilla verde ed equisetto

Uno speciale trattamento per eliminare le tossine che quotidianamente si depositano sulla pelle.

Realizzato con il Peeling Rigenerante Botanical, a base di argilla verde, dal potere assorbente e olio Relax a base di equisetto, 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 min
€ 90,00

RITUALE

COCCOLA MARINA

fangoterapia ad azione igroscopica e rilassante. Massaggio gambe glutei e addome con estratti fitocosmetici ad azione tonificante e snellente
Durata 50 min € 100,00

*Karma
Spa*



BOTANICAL

Detoxifying and elasticizing
to green clay and horsetail

A special treatment to eliminate toxins that are deposited daily on the skin.

Made with the Regenerating Peeling Botanical, based on green clay, from the absorbing power and oil Relax based on horsetail, elasticizing, and completed with the wonderful action of the Botanical Body Cream with calendula flower extract, with a deep moisturizing and nourishing power. Ideal to renew and detoxify the skin and feel immediately toned and regenerated.

Duration 50 min
€ 90.00

RITUAL

MARINE PAMPERING

Hygroscopic and relaxing mud therapy. Gluteal legs and abdomen massage with phitocosmetic extracts with toning and slimming action
Duration 50 min
€ 100,00

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 min
€ 30,00/ 50,00

**RILASSANTE
GRAVITAZIONALE**
Massaggio viso e piedi
con burri caldi
su lettino ad acqua
Soffio

Durata 45 min € 90,00



NUVOLA EXPERIENCE

Cloud Experience combines the benefits of weightless buoyancy with those of stimulating and relaxing treatment without the need to come into direct contact with water.

Duration : 25 /50 min
€ 30.00/ 50.00

**GRAVITATIONAL
RELAXANT**

Face and foot massage
with hot butters
on a water bed
Puff

Duration 45 min € 90,00

La Cioccolatoterapia The Chocolate therapy

Un prodigio per la pelle e per lo spirito: il cioccolato è infatti ricco di sostanze benefiche come la teobromina e la caffeina che hanno un effetto drenante sulla ritenzione idrica e aiutano anche il sistema nervoso, migliorando la concentrazione e stimolando endorfine, responsabili del buon umore.

Il cacao – dotato di funzionalità dermocosmetiche e farmacologiche e ricco di vitamina A – stimola la circolazione sanguigna, oltre ad avere un'azione antiossidante e vasotonica.

La cioccolatoterapia riduce gli inestetismi della cellulite ed è l'alleato ideale per il viso, grazie alle sue proprietà nutrienti ed emollienti.

Impacco viso e corpo
al cioccolato fondente e burri
aromatici
durata 50 min
€ 90,00

maschera viso golosa
alla teobromina e
massaggio al capo
durata 30 min
€ 50,00

Massaggio di coppia ai profumi del Madagascar

con degustazione di cioccoexperience
dei nostri Chef e bevanda energizzante al
cacao
durata 75 min
€ 260,00 a coppia

Couple massage
with the scents of Madagascar
with tasting of cioccoexperience
of our Chefs and cocoa
energizing drink
duration 75 min
€ 260,00 per couple



A miracle for the skin and for the spirit: chocolate is in fact rich in beneficial substances such as theobromine and caffeine that have a draining effect on water retention and also help the nervous system, improving concentration and stimulating endorphins, responsible for a good mood.

Cocoa - equipped with dermocosmetic and pharmacological functions and rich in vitamin A - stimulates blood circulation, as well as having an antioxidant and vasotonic action.

Chocolate therapy reduces cellulite and is the ideal ally for the face, thanks to its nourishing and emollient properties.

**Face and body pack with dark
chocolate and aromatic butters**
duration 50 min
€ 90.00

greedy face mask
theobromine and
head massage
duration 30 min
€ 50,00

*Karma
Spa*

Rigenera la tua pelle con i cristalli di sale
Regenerate your skin with salt crystals

*Hotel
Miramare
& Spa*
— SESTRI LEVANTE —

LA SALINA Thalasso Spa

Il sale rosa dell'Himalaya di origini antichissime (250 milioni di anni) è il sale marino più puro che si conosca, privo di tossine e sostanze inquinanti, è ricchissimo di nutrienti - ben 84 sali minerali e oligoelementi - che si mantengono inalterati poiché, una volta raccolto, non viene trattato in nessun modo..

Da provare. Il Rituale La Salina si compone del floating Salt and scrub Massage, dove una vera immersione in vasca nuvola con cristalli di sale e corpo con pietre calde di sale himalayno donano al corpo vitalità con un effetto olistico depurante e rivitalizzante.

LA SALINA
trattamento detossinante
dall'altissimo effetto drenante
in avvolgimenti nuvola
Durata : 50 min
€ 90,00



LA SALINA Thalasso Spa
The pink salt of the Himalayas of ancient origins (250 million years) is the purest sea salt known, free of toxins and pollutants, is rich in nutrients - 84 mineral salts and trace elements - that remain unchanged because, Once harvested, it is not treated in any way..

To try. The Ritual La Salina consists of the floating Salt and Scrub Massage, where a real immersion in the cloud bath with salt crystals and body with hot stones of Himalayan salt give the body vitality with a purifying and revitalizing effect.

LA SALINA
detoxifying treatment
with a very high drainage effect
in cloud windings
Duration : 50 min
€ 90.00

Karma
Spa

FANGHI SCRUB E CATAPLASMI
Coccola e nutri la tua pelle durante il tuo percorso Spa..
Studiati e composti al momento per esaltarne le potenzialità

Il loro effetto viene esaltato dai vapori del Mediterraneo per una pelle tonica e rimineralizzata
€ 20,00 cad.



THALASSO-SPA
I nostri Scrub Bio e Fanghi...pure essenze del mare con proprietà rimineralizzanti tonificanti, drenanti per riattivare il metabolismo cellulare e dare una sferzata di benessere al nostro corpo
Durata 50 min € 100,00

SCRUB SLUDGE AND POULTICES
Pamper and nourish your skin during your Spa journey...
Studied and composed at the moment to enhance its potential

Their effect is enhanced by Mediterranean vapors for a toned and remineralized skin
€ 20,00 each.

THALASSO SPA
Our Bio and Mud Scrubs .. pure essences of the sea with invigorating properties remineralizing ,draining to reactivate the cellular metabolism and give a boost of well-being to our body
Duration 50 min € 100,00

Be Natural: Thalassoterapia in Spa

Percorsi sensoriali Rigeneranti, detossinanti ed elasticizzanti alle argille e alghe marine

Regeneration:

Uno speciale trattamento per eliminare le tossine che quotidianamente si depositano sulla pelle. Realizzato con il Peeling, a base di argilla verde e oleolita al rosmarino dal potere ricompattante e riattivatore della circolazione venosa e linfatica.

Ideale per rinnovare e detossinare la pelle e sentirsi immediatamente tonici e rigenerati

Durata 50 min € 100,00

I nostri Fanghi ...pure essenze del mare per remineralizzare, riattivare il metabolismo cellulare, tonificare e dare una sferzata di benessere al nostro corpo

Fanghi per hammam € 20,00

Fanghi stop cell € 50,00

Fanghi total body remise en forme € 100,00

Cataplasmi localizzati € 40,00

Bendaggi Marini drenanti e decongestionanti .
€ 50,00



*Karma
Spa*

Be Natural: Thalassotherapy in Spa

Regenerating, detoxifying and elasticizing sensory paths to clay and seaweed

Regeneration:

A special treatment to eliminate toxins that daily they settle on the skin. Made with the Peeling, based on green clay and rosemary oleolita from the power and reactivating the venous and lymphatic circulation.

Ideal to renew and detoxify the skin and feel immediately toned and regenerated

Duration 50 min € 100,00

Our Mud ...pure essences of the sea to remineralize, reactivate cellular metabolism, tone and give a boost of well-being to our body

Mud for hammam € 20,00

Sludge stop cell € 50,00

Sludge total body remise en forme € 100,00

Localized poultices € 40,00

Draining and decongestant marine bandages .
€ 50,00

La nostra Forza... I Nostri Massaggi

Our Strength... Our Massages

Rilassante gravitazionale

50 min € 100,00

Antistress

50 min € 100,00

Oceanic shell massage

50 min € 100,00

Linfodrenaggio

60 min € 120,00

Stone therapy

50 min € 110,00

Pindas sweda

50 min € 110,00

Massaggio plantare

25 min € 50,00

Parziale localizzato

25 min € 50,00

Cuoio capelluto

25 min € 40,00

Back & neck

25 min € 50,00/60,00

Mass. e maschera viso

25 min € 60,00,



Anti-stress

feather maneuvers to help rest

50 min € 90,00

Oceanic shell massage

50 min € 100,00

Lymphatic drainage

50 min € 120,00

Stone therapy

50 min € 110,00

Pindas sweda

50 min € 100,00

Foot massage

30 min € 60,00

Localized partial

25 min € 60,00

Scalp

25 min € 40,00

Back & neck

25 min € 50,00/60,00

Solo Per Noi .

Un percorso olistico total body in cui si combinano diverse tecniche di massaggio. Il massaggio posturale da sollievo alla schiena affaticata; il massaggio circolatorio favorisce il drenaggio dei liquidi; la digitopressione alla testa rilassa la “centralina di controllo”. Un massaggio completo che permette alla mamma e al bambino di rilassarsi.

Durata 50 min € 100,00



Only For Us .

A holistic total body path in which different massage techniques are combined. The postural massage relieves tired back; the circulatory massage promotes the drainage of fluids; the acupressure on the head relaxes the "control unit". A complete massage that allows mom and baby to relax.

Duration 50 min €
100,00



I Massaggi Muscolari The Massage Muscular

DISTENSIVO MUSCOLARE

questo massaggio dal potente effetto decontratturante per dimenticare lo stress e lasciarsi subito alle spalle le tensioni muscolari,

Durata: 50 min
€ 100,00

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 min
Total body Durata: 50 min
€ 70,00 / 110,00

ARNICA WELLNESS IMPACCO

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 min
€ 60,00



MUSCULAR RELAXATION

Lavender, chamomile and wild yarrow, only the best of nature in this massage with a powerful decontracting effect to forget stress and leave behind muscle tension, thanks to the effect of lemon oils, cloves and wild herbs

Duration: 50 min
€ 100,00

SPORTY

The sports massage is carried out with the specific energizing oil for an action defatic and anti-inflammatory of muscle tissues

Duration: 30 min € 70,00
50 min € 110,00

ARNICA WELLNESS Polstice

Neck, cervical, back and lumbar area are often sore spots. Thanks to the decontracting massage with warm Wellness oil and final wrap with Arnica Cream, we can immediately find relief and regain the lost elasticity.

Localized Duration: 30 min
€ 60,00

L'Aromaterapia

The Aromaterapy

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 min
€ 180,00

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 min
€ 100,00



TOTAL BODY PERSIAN ROSE

A very precious ritual for face and body, based on essential oil of wild Persian rose. A smoothing and extremely illuminating effect, a caress that envelops the skin thanks to the harmonious techniques of massage, enhanced and enriched by natural products. The result is a flourishing skin for face and body, as well as a unique sensory immersion celebrated by the aromatic rain of floral water of wild Persian rose buds.

Duration: 100 min
€ 180,00

RELAXING AROMATIC MASSAGE

The ideal massage to dissolve tensions and indulge in the effect of the special synergy of activated oil with absolute food grade - 100% natural - of lemon, cloves and wild ylang ylang.

Total body Duration: 50 min
€ 100,00



Insieme

le nostre proposte per la coppia

Relaxing

50 min € 200,00

Deluxe

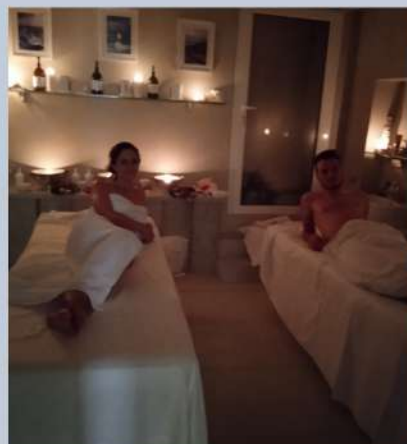
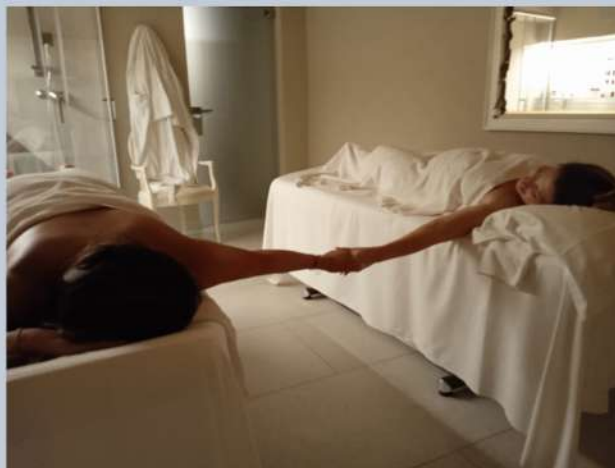
50 min € 200,00

Candle Massage

50 min €220,00

Luxury

50 min + aperitivo € 260,00



Together ...

our proposals for the couple

Relaxing

50 min € 200,00

Deluxe

50 min € 200,00

Candle Massage

50 minutes €220,00

Luxury

50 min + aperitif € 260,00



MARISOL MILITELLO
4 MESI FA SU GOOGLE
5/5

ESPERIENZA DA RIPETERE
ASSOLUTAMENTE! STAFF SUPER OLTRE LE
5 STELLE! SIMPATICHE E COLLABORATIVE!
MOLTO PROFESSIONALI E SUPER
ACCOGLIENTI!... NON VEDO L'ORA DI
TORNARE! 😊😊😊
TIPO DI VIAGGIO AMICI
SERVIZIO 5,0 POSIZIONE 5,0

CARLO SANTAMBROGIO
6 MESI FA SU GOOGLE
5/5
HOTEL MOLTO CURATO E
PULITO....SPA, A DIR POCO
FANTASTICA...CRISTINA E LE
SUE COLLABORATRICI SONO
BRAVISSIME, GENTILI E
MOLTO PROFESSIONALI.
FATTO MASSAGGIO
RELAX...ED È STATO
FANTASTICO!!!
CONSIGLIATISSIMO....
TIPO DI VIAGGIO COPPIA
CAMERE 5,0 SERVIZIO 5,0 POSI
ZIONE 5,0



ALESSANDRO DORI
3 MESI FA SU GOOGLE
5/5

SPA PIÙ BELLA CHE POTRETE
VIVERE IN SESTRI LEVANTE E
NELLA BAIÀ DEL SILENZIO.
PERSONALE MOLTO GENTILE E
CORDIALISSIMO OVVIAMENTE
TUTTO CURATO NEI MINIMI
DETTAGLI, IL MIGLIOR POSTO
OVE RIASSARSI E STACCARE DA
TUTTO
TIPO DI VIAGGIO VACANZA
SERVIZIO 5,0 POSIZIONE 5,0



DAVIDE ZOFFOLI
5 MESI FA SU GOOGLE
4/5

LOCATION VERAMENTE BELLA ED IN OTTIMA POSIZIONE. SPA MOLTO BELLA E CON UN
OTTIMA GESTIONE... SOLO ALCUNI CHIARIMENTI CHE HANNO PORTATO A DARE UN
VOTO SUL SERVIZIO PIÙ CONTENUTO... OTTIMO POSTO PER VEDERE LE CINQUE TERRE...
TIPO DI VIAGGIO VACANZA - COPPIA
CAMERE 5,0 SERVIZIO 3,0 POSIZIONE 5,0

ANNE CZICHOWSKY
4 SETTIMANE FA SU GOOGLE
5/5

CHE POSTO MERAVIGLIOSO!!! SIAMO
STATI MOLTO BENE AL HOTEL MIRAMARE,
CHE OFFRE UN SERVIZIO FANTASTICO. IL
PERSONALE AL RISTORANTE, CAMERIERI
E SOMMELIERS DI UN LIVELLO
STRAORDINARIO, CUCINA INCREDIBILE! E
SOPRATUTTO, IL KARMA SPA CON LA
GRANDE MANAGER CRISTINA CI HA
FATTO STARE BENE - ASSOLUTAMENTE
RACCOMANDABILE DI ANDARCI PER
DIVERSI MASSAGGI ED ANCHE IL
AMBIENTE MERAVIGLIOSO DELLO SPA.
GRAZIE HOTEL MIRAMARE & KARMA SPA,
CI RIVEDEREMO SICURAMENTE! :-)
TIPO DI VIAGGIO VACANZA

MERAVIGLIOSO SOGGIORNO
HOTEL IN POSIZIONE MAGNIFICA, BEN TENUTO.
PERSONALE PROFESSIONALE E ALTAMENTE
DISPONIBILE. SPIAGGIA ESTREMAMENTE CURATA DA
PERSONE GENTILI E PROFESSIONALI.
CUCINA IMPECCABILE CON SERATE SULLA SPIAGGIA
DEGNE DEI MIGLIORI RESORT.
CHE DIRE DELLA SPA? UN ANGOLO DI PARADISO PER
UNA COCCOLA INDIMENTICABILE.
GRAZIE INFINITE A TUTTI PER LA BELLISSIMA
VACANZA. TORNEREMO E LO CONSIGLIAMO A CHI
CERCA UNA SPLENDIDA VACANZA.
FEDERICA



NICOLETTA UCCELLO
3 MESI FA SU GOOGLE
5/5

SPA FANTASTICA E PERSONALE GENTILE E PROFESSIONALE...
OMAGGIO SUPER GRADITO NELLA LORO SPLENDIDA TERRAZZA
IN BAIÀ.
TIPO DI VIAGGIO VACANZA - COPPIA
SERVIZIO 5,0 POSIZIONE 5,0

ELENA BATTISTELLO
1 MESE FA SU GOOGLE
5/5
ABBIAMO ORGANIZZATO UN
ADDIO AL NUBILATO PRESSO
LA SPA DELLA STRUTTURA
CON UN APERITIVO SERVITO
IN VERANDA SULLA
SPIAGGIA! SIAMO STATE
SEGUITE E COCCOLATE IN
OGNI MINIMO DETTAGLIO
CON UN SERVIZIO
IMPECCABILE! LA SPOSA È
RIMASTA ENTUSIASTA DELLA
SORPRESA! DA NON
SOTTOVALUTARE L'OTTIMO
RAPPORTO QUALITÀ PREZZO!
TIPO DI VIAGGIO AMICI
SERVIZIO 5,0 POSIZIONE 5,0

MONICA CERVI
9 MESI FA SU GOOGLE
4/5
BELLA ESPERIENZA, ALL'INTERNO DI
UNA LOCATION RAFFINATA ED
ELEGANTE. PERSONALE
PROFESSIONALE E MOLTO CORDIALE
ALLA RECEPTION: AVEVAMO
PRENOTATO UNA CAMERA SUPERIOR
VISTA MARE, TUTTAVIA ALL'ARRIVO, CI
HANNO ASSEGNATO PER ERRORE UNA
STANDARD. LA RECEPTIONIST CI HA
IMMEDIATAMENTE ASSEGNATO UNA
JUNIOR SUITE VISTA MARE SENZA
COSTI AGGIUNTIVI. CONFORTEVOLE E
DOTATA DI BUONI SERVIZI. HO
APPREZZATO MOLTO LA POSIZIONE:
L'HOTEL SI AFFACCIA DIRETTAMENTE
SULLA BAIÀ DEL SILENZIO, UNO
SCORCIO DI MARE STUPEFACENTE, DI
QUELLI CHE ALLIETANO VISTA E
CUORE. MOLTO ACCOGLIENTE, INTIMA
E DELIZIOSA LA SPA, COMPRESA LA
PRESTAZIONE DI GUENDALINA SUL MIO
VISO, CON IL SUO TOCCO
FORMIDABILE, LEGGERO E PIACEVOLE.

The Specials : The Vinotherapy

The anti-age treatment
face and body
autumn - winter

Vinotherapy, suitable for the whole
body, exploits all the benefits of grapes,
has anti-aging, exfoliating and calming
properties.

The vinotherapy treatments act as an
energy boost for the skin, helping to
firm, exfoliate, smooth and give
elasticity to the skin.

Note Divine

anti-aging facial treatment
to the polyphenols of grapes
duration 50 min
€ 90.00

*Karma
Spa*



Wine experience
Grape seed and red fruit
scrub ,
must compress,
aromatic massage.
A complete treatment
to find again
the brightness and tone of
the skin
duration 50 min
€ 120,00

Attimi Di-vini
Vinotherapy of couple with
with tasting created by our Chefs ,
Barman and sommelier

duration 75 min
€ 250,00

La Caffèterapia

sfrutta le proprietà energizzanti del caffè , decongestionando , riducendo lo stress nella zona orbicolare .

I trattamenti corpo a base di caffè, riattivando la circolazione venosa e linfatica, contribuiscono a contrastare gli effetti della cellulite o forme edematose

Trattamento viso al caffè

rivitalizza la pelle mediante un peeling sbiancante + maschera viso decongestionante
durata 40 min € 60,00

Trattamento al caffè energizzante

Esfolliazione dolce ai grani di caffè + Massaggio agli oli ayurvedici e pindas

durata 50 min € 90,00



The Coffee terapy exploits the energizing properties of coffee, decongesting , reducing stress in the orbicular area. The body treatments based on coffee, reactivating the venous and lymphatic circulation, contribute to counteract the effects of cellulite or edematous forms

Coffee facial treatment

revitalizes the skin with a whitening peeling + face mask decongestant
duration 40 min € 60,00

Treatment with energizing coffee

Sweet exfoliation with coffee beans + Massage with Ayurvedic oils and pindas

duration 50 min € 90,00

Gli Speciali : La Vinoterapia

****Hotel
Miramare
& Spa*
— SESTRI LEVANTE —

Il trattamento anti-age
viso e corpo
autunno - inverno

La vinoterapia, adatta per tutto il corpo, sfrutta tutti i benefici dell'uva, ha proprietà anti-age, esfolianti e calmanti.

I trattamenti vinoterapici agiscono infatti come una sferzata di energia per la pelle, aiutando a rassodare, esfoliare, levigare e donare elasticità all'epidermide.

The anti-age treatment
face and body
autumn - winter

Vinotherapy, suitable for the whole body, exploits all the benefits of grapes, has anti-aging, exfoliating and calming properties.

The vinotherapy treatments act as an energy boost for the skin, helping to firm, exfoliate, smooth and give elasticity to the skin.

Attimi Di-vini
Vinoterapia di coppia con
con degustazione creata dai nostri Chef ,
Barman e sommelier
durata 75 min
€250,00

Attimi Di-vini
Vinothrapy of couple with
with tasting created by our Chefs ,
Barman and sommelier

duration 75 min
€ 250,00



ACQUA SINGOLA

Movimento in vasca con
un operatore
durata 30 min
€ 30,00

RELAX SUBACQUEO

Durata 25 min
€ 60,00

ACQUA SPA :

su prenotazione
Risveglio Muscolare
dalle 08:30 alle ore 09:00
max 3 persone
€ 10,00



ACQUA SINGOLA

Movement in the tank
with an operator
duration 30 min
€ 30,00

UNDERWATER RELAX

Durata 25 min
€ 60,00

ACQUA SPA :

by reservation
Muscle Awakening
from 08:30 to 09:00
max 3 people
€ 10.00

*Karma
Spa*

Contatti

Via Cappellini 9 ,Sestri Levante
tel 0185480855

whatsapp message 3453526031

karmaspamiramaresestrilevante@gmail.com

****Hotel
Miramare
& Spa*

SESTRI LEVANTE

