



Serena  Spa



MASSAGES / MASAJES

BARCELONA SIGNATURE JOURNEY

120 min. | 176€

A totally luxurious and uplifting journey using local ingredients to leave the body wonderfully balanced. A welcoming foot ritual followed by a olive oil, wild mint and salt scrub, which serves to invigorate and smoothe. A full body aromatherapy massage using essential oils, culminates with a relaxing head massage to dispel any remaining tension and promote a feeling of calm and well-being.

Un exclusivo y lujoso viaje al bienestar total. Basado en ingredientes naturales locales que restauran el equilibrio del cuerpo. Consta de un ritual podal seguido de una exfoliación a base de aceite de oliva, menta y sal, que suaviza y aporta energía. A continuación, se da un masaje de aromaterapia por todo el cuerpo usando aceites esenciales. El tratamiento finaliza con un relajante masaje de cabeza para aliviar la tensión restante y transmitir un sentimiento de calma y bienestar.

MEDITERRANEAN FLAVORS

90 min. | 135€

Exclusive and specially designed for Grums SPA guests composed by 2 treatments: Body polish and relaxing massage using Mediterranean essential oils (sweet orange, lemon, mint and lavender).

Exclusivo y especialmente diseñado para los clientes de Grums SPA, compuesto por 2 tratamientos: un renovador corporal y un masaje relajante, usando aceites esenciales mediterráneos (naranja dulce, menta y lavanda).

SERENITY FULL BODY MASSAGE 50 min. | 79€ 80 min. | 121€

The Serenity Massage is a full-body pampering massage performed with customised aromatic oil blends. Choose among our different blends to suit your mood. The treatment is a light to medium strength massage inspired by Swedish and Asian traditional massages which lets the oil blends convey the healing, harmonising and rejuvenating properties of Essential Oils into the body through rhythmic touch.

El masaje Serenity de cuerpo completo se realiza con mezclas de aceites aromáticos personalizados. Elija entre nuestras diferentes mezclas para adaptarse a su estado de ánimo. El tratamiento es un masaje de intensidad ligera a media inspirado en los masajes tradicionales suecos y asiáticos que permite que las mezclas de aceites transmitan las propiedades curativas, armonizadoras y rejuvenecedoras de los aceites esenciales en el cuerpo mediante un toque rítmico.

DEEP TISSUE MASSAGE

50 min. | 79€ 80 min. | 121€

Deeply releasing tensions. This massage combines deep pressures with specific pressure and gentle stretching. The deep massage and relaxing essential oils, relieve muscle tension, with a focus on the back, shoulders and neck area. Ideal after a long journey.

Ayuda a soltar tensiones profundas. Este masaje combina intensos movimientos con puntos de presión específicos y suaves estiramientos. El masaje profundo y los aceites esenciales relajantes alivian la tensión muscular, especialmente a nivel de la espalda, los hombros y la nuca. Ideal tras un largo viaje.

AROMATHERAPY BACK MASSAGE 30 min. | 53€ 50 min. | 79€

A relaxing and holistic massage which combines in a personalised way, the power of essential oils with the best of eastern and western techniques, to create a feeling of physical relaxation and calm, whilst mentally uplifting and clearing the mind.

Un masaje holístico y relajante que combina, de forma personalizada, el poder de los aceites esenciales con lo mejor de las técnicas orientales y occidentales para crear una sensación de relajación y de calma, a la vez que eleva el espíritu y aclara la mente.

ANTI-STRESS HEAD, NECK AND SHOULDER MASSAGE

30 min. | 53€

A relaxing massage focusing on the neck and shoulder relieving stress with acupuncture.

Un masaje relajante que se centra en el cuello y los hombros, liberando el estrés con técnicas de acupresión.

TIME RITUAL

60 min. | 94€ 90 min. | 135€

Hotel Grums's bespoke "Time Rituals" encourage guests to book time rather than specific treatments, so that services can be tailor-made to meet individual needs.

Los exclusivos "Time Rituals" de Hotel Grums, permiten a los clientes reservar tiempo en lugar de tratamientos específicos, de modo que los servicios puedan personalizarse para satisfacer las necesidades de cada persona.

DIGITAL WELLNESS ESCAPE

50 min. | 79€

Specially designed for business guests, concentrating on the head, eyes, neck, shoulders, hands and feet, this restorative treatment aims to ease the stresses and strains resulting from the frequent use of digital devices.

Especialmente diseñado para viajeros de negocios, centrado en la cabeza, los ojos, el cuello, los hombros, las manos y los pies, este tratamiento reparador apunta a aliviar el estrés y las tensiones resultantes del uso frecuente de dispositivos digitales.

RELAXING FACE MASSAGE

30 min. | 53€

A gentle massage that will promote a deep feeling of well-being and the relaxation of the facial muscles.

Un suave masaje que favorecerá una profunda sensación de bienestar y la relajación de los músculos faciales.

FACIALS / FACIALES

REJUVENATE

60 min. | 100€

Created specially to rejuvenate your face. Visibly softens the appearance of existing wrinkles. With moisturising, nourishing, antioxidant and regenerating effects. By stimulating epidermal micro-circulation, we achieve an optimal level of nutrition, acting in turn against the processes that cause premature ageing.

Creado especialmente para rejuvenecer tu rostro. Suaviza visiblemente la apariencia de las arrugas existentes. Con efecto hidratante, nutritivo, antioxidante y regenerador. Estimulando la micro-circulación epidérmica conseguimos un nivel de nutrición óptimo, actuando a su vez contra los procesos causantes del envejecimiento prematur.

PURIFICATION

60 min. | 100€

Through this purifying treatment, we will gently prepare your skin so that it is more receptive to the chosen treatment. You may choose among several types of exfoliation treatments (with varying degrees of softness).

Mediante este tratamiento purificador, preparamos tu piel con delicadeza para que se abra a recibir el tratamiento escogido. Elegirás entre varios tipos de exfoliación (más o menos suave).

CALM

60 min. | 100€

Designed for sensitive skin, it achieves a soothing and relieving effect, while moisturizing and protecting the skin. It is a restorative treatment, with a repairing effect thanks to vegetable oils, essential oils and facial tonics based on floral waters with a calming function that helps skin regeneration and moisturisation.

Diseñado para pieles sensibles, se consigue un efecto calmante y descongestionante, a la vez que hidratante y protector de la piel. Es un tratamiento reconstituyente, con efecto reparador gracias a los Aceites vegetales, aceites esenciales y los tónicos faciales a base de aguas florales con una función calmante que ayuda a la regeneración e hidratación de la piel.

BEAUTY / BELLEZA

SWEET ORANGE BODY SCRUB

30 min. | 58€

Buff your skin into super-smooth shape. The abrasive action of the scrub will remove dead skin cells and open pores, allowing them to breathe. A vigorous scrub not only softens, stimulates and cleans the skin but also makes it look lighter. All salts will have detoxifying and muscle-relaxing properties. This Peeling gives the skin purity and refreshment.

Pule tu piel en una forma súper suave. La acción abrasiva del exfoliante eliminará las células muertas de la piel y abrirá los poros, permitiéndoles respirar. Un exfoliante vigoroso no solo suaviza, estimula y limpia la piel, sino que también la hace lucir más clara. Todas las sales tendrán propiedades desintoxicantes y relajantes musculares. Este Peeling aporta pureza y frescor a la piel.

BODY MASK

30 min. | 58€

Body masks are available to cleanse, moisturize or detoxify the skin. This treatment incorporates the covering of your entire body with a mask which remains on your skin at a pleasant and relaxing temperature that stimulates the absorption of its elements by your skin.

Las mascarillas corporales están disponibles para limpiar, hidratar o desintoxicar la piel. Este tratamiento incorpora el recubrimiento de todo tu cuerpo con una mascarilla que permanece sobre tu piel a una temperatura agradable y relajante que estimula la absorción de sus elementos por tu piel.

BODY RITUAL

90 min. | 135€

These healing SPA ritual include thorough body exfoliation, a relaxing body mask and a heavenly massage. A perfect treat for yourself or someone you love.

Este ritual de tratamientos curativos incluyen una exfoliación corporal completa, una mascarilla corporal relajante y un masaje celestial. Un regalo perfecto para ti o para alguien que amas.

| All treatments include 30' in the water area.

Todos los tratamientos incluyen 30' en la zona de aguas.



SPA POLICIES / POLÍTICAS DEL SPA

In order to enhance your spa experience, we adhere to certain policies to benefit you and create a harmonious environment where our team can focus on you and your needs.

- . We highly recommend booking your treatment in advance to ensure that your preferred time and service is available.
- . We require at least 24 hours notice to cancel any appointment. Skipped appointments will be charged in full.
- . Please be at the SPA 15 minutes before your appointment.
- . Please keep any valuables that you've brought for the duration of your visit.
- . Ensuring our guests' safety is crucial. A guest-check form must be completed before each treatment begins.
- . The use of mobile technology is not permitted in any SPA area.
- . It is mandatory the use of swimsuit in the wet area.
- . In the wet area it is not allowed to drink or to eat as well.
- . Guests with medical conditions are advised to consult their doctors before booking any spa services.
- . Children under 12 cannot access the SPA. From 12 to 17 years must be accompanied by an adult.
- . The spa should not be liable for any accident or injury suffered by a guest.
- . We regret that we cannot be responsible for any loss or damage of personal belongings.
- . If you have any questions, please ask your reservationist when you book your appointment.

A continuación, le informamos de la política del Spa con el fin de mejorar su experiencia y crear un armonioso ambiente donde nuestro equipo pueda centrarse en sus necesidades y en ofrecerle el mejor servicio personalizado.

- . *Recomendamos reservar su tratamiento o entrada a la zona de aguas con la máxima antelación posible para asegurarle el horario y el servicio deseado.*
- . *Se requieren al menos 24 horas de aviso para cancelar cualquier cita, en caso contrario, o el hecho de no presentarse conlleva el cobro de la reserva en su totalidad.*
- . *Por favor, llegue al SPA 15 minutos antes de su cita.*
- . *Guarde los objetos de valor que haya traído durante su visita.*
- . *Se debe rellenar un formulario de verificación antes de que comience cada tratamiento, para su seguridad.*
- . *El uso de tecnología móvil no está permitida en ninguna de las áreas del SPA.*
- . *Es obligatorio el uso de traje de baño en la zona húmeda.*
- . *En la zona húmeda no está permitido beber ni comer.*
- . *Se recomienda a los huéspedes con condiciones médicas que consulten a sus médicos antes de reservar cualquier servicio de spa.*
- . *Los menores de 12 años no pueden acceder al SPA. De 12 a 17 años deberán ir acompañados de un adulto. Entrada infantil 10 €.*
- . *El Spa no se responsabiliza de cualquier accidente o lesión.*
- . *El Spa no asume responsabilidad por cualquier pérdida o daño de objetos personales.*
- . *Si tiene alguna pregunta, consulte al recepcionista cuando reserve su cita.*

SPA ENTRANCE (General)
Entrada SPA (General)

50 min. | 20€

SPA ENTRANCE (Hotel Guest)
Entrada SPA (Huésped Hotel)

50 min. | 16€

| All treatments include 30' in the water area.
Todos los tratamientos incluyen 30' en la zona de aguas.

GRUMSBARCELONA HOTEL & SPA

Serena SPA @ Hotel Grums Barcelona

Paludàries, 26

08004 Barcelona

(+34) 933 249 784 - (+34) 934 420 666

SpaGrums@SpaSerena.com

www.SpaGrums.es - www.SpaSerena.com

   @Serenaspabys4h

