



# ZENICA

ancestral SPA

050523

Find in Zenica Spa an Ancestral knowledge, the secrets of traditional Chinese medicine ZEN and ancient AmerIcan rituals.

Immerse yourself in enhancing the illumination of your soul, body and spirit with ZENICA.



Encuentra en Zenica Spa un conocimiento ancestral, los secretos de la medicina tradicional china ZEN y los antiguos rituales americanos.

Sumérgete en potenciar la iluminación de tu alma, cuerpo y espíritu con ZENICA.





90 MIN

### **LA STONE RITUAL**

RITUAL LA PIEDRA

4,500 MXN

Used since ancient times by the Native Americans, stone therapy will balance your emotional, mental, physical, and spiritual energies using lava stones. This technique consists of applying deep pressure using lava stones, whether cold or hot, enabling muscle tissue repair. It increases circulation and blood flow towards the sore muscle, giving a relaxed feeling.

Utilizada desde la antigüedad por los nativos americanos, la terapia con piedras equilibrará sus energías emocionales, mentales, físicas y espirituales utilizando piedras de lava. Esta técnica consiste en aplicar una presión profunda con piedras de lava, ya sean frías o calientes, permitiendo la reparación del tejido muscular. Aumenta la circulación y el flujo sanguíneo hacia el músculo dolorido, dando una sensación de relajación.

### **HEAVEN AND EARTH RITUAL**

RITUAL DEL CIELO Y LA TIERRA

4,500 MXN

During a hot herbal foot bath, the therapist will work on your neck and shoulders promoting blood flow to the upper body. Following this, you will receive our reflexology foot massage and our signature Tian Quan technique which will supply gentle water pressure to your neiguan energy point. It is excellent if you have tired legs or need to improve the quality of your sleep.

El terapeuta trabajará en su cuello y hombros promoviendo el flujo de sangre a la parte superior del cuerpo mientras recibe un baño de pies a base de hierbas calientes. Después de esto, recibirá nuestro masaje de reflexología de pies y nuestra técnica exclusiva de Tian Quan, que suministrará una suave presión de agua a su punto de energía neiguan. Es excelente si tiene las piernas cansadas o necesita mejorar la calidad de su sueño.



90 MIN

### **AYAHUASCA MUSCLE RITUAL**

RITUAL MUSCULAR AYAHUASCA

4,500 MXN

Ayahuasca Muscle Therapy is a gift from our ancestors for body, mind, and spirit. This neuromuscular level therapy will help you extract and release muscular pain accumulated through daily stress. Accompanied by the enchanting aromatherapy of Andean muña.

La terapia muscular con ayahuasca es un regalo de nuestros antepasados para el cuerpo, la mente y el espíritu. Esta terapia a nivel neuromuscular le ayudará a extraer y liberar los dolores musculares acumulados por el estrés diario. Acompañado de la encantadora aromaterapia de la muña andina

### **CHINESE 5 ELEMENTS RITUAL**

RITUAL CHINO DE LOS 5 ELEMENTOS

4,500 MXN

Receive deep tissue massage and Chinese Medicine meridian stimulation while allowing your cells to vibrate with the notes of the healing Guqin music. The meridians and acupoints that will be targeted during this ritual correspond to the 5 Elements in Chinese Medicine, reaching deep into your inner processes, helping you to relieve, restore, and relax.

Reciba un masaje de tejido profundo y estimulación de los meridianos con base en Medicina China mientras sus células vibran con las notas de la música curativa que emite el Guqin. Los meridianos y puntos de acupuntura estimulados durante este ritual corresponden a los 5 elementos de la medicina china, lo que ayudará en sus procesos internos para aliviar, restaurar y relajarse..



90 MIN

### MAYAN MUSCLE RITUAL

RITUAL MUSCULAR MAYA

4,500 MXN

During this 90-minute ritual, you will receive the cleansing properties of ancestral medicinal plants together with massage therapy. This aims to harmonize the energy between body, mind, and spirit.

Durante este ritual de 90 minutos recibirás las propiedades depurativas de las plantas medicinales ancestrales junto con una terapia de masaje. Esto tiene como objetivo armonizar la energía entre cuerpo, mente y espíritu.

### AZTEC MUSCLE RITUAL

RITUAL MUSCULAR AZTECA

4,500 MXN

Wrap yourself in the scent of Copal, awakening your senses to help you prepare for a muscular release throughout your body and specific areas. This 90-minute massage, during which we will use heated obsidian stones combined with ancient Copal oil, will provide deep and restorative relaxation.

Envuélvase en el aroma de Copal despertando sus sentidos para ayudarlo a prepararse para una liberación muscular en todo su cuerpo y áreas específicas. Este masaje de 90 minutos, durante el cual utilizaremos piedras de obsidiana calentadas con aceite de Copal antiguo, proporcionará una relajación profunda y reconstituyente.



60 MIN | 90 MIN

### LAVA SUN & MOON STONES MASSAGE

PIEDRAS DE LUNA Y SOL DE LAVA

3,400 MXN | 4,500 MXN

Unique of its kind, our Lava, Sun, and Moon stones massage uses sun-heated, and moon light-infused, basaltic stones together with virgin coconut oil. This treatment is designed to ease tired muscles, nurture the body, and balance Yin and Yang, leaving you fully replenished.

Único en su tipo, nuestro masaje con piedras de lava, sol y luna utiliza piedras basálticas calentadas por el sol e infundidas por la luz de la luna junto con aceite virgen de coco. Este tratamiento está diseñado para aliviar los músculos cansados, nutrir el cuerpo y equilibrar el Yin y el Yang, dejándolo completamente renovado.

### WELLNESS MASSAGE

MASAJE DE BIENESTAR

3,400 MXN | 4,500 MXN

Relax your mind and bring comfort to your whole body through massage therapy in a massage. A Wellness Massage is a wonderful way to reduce stress and release deeply-held muscle patterns.

Relaja tu mente y trae relajación a todo tu cuerpo a través de terapia muscular. Un Masaje de Bienestar es una maravillosa forma de reducir el estrés y liberar patrones musculares profundamente arraigados con un masaje.

\*For further information please refer to the front desk.

\* Para mayor información, por favor contacte con recepción.

Prices are in Mexican pesos with taxes included \* Ask for daily exchange rate.

Los precios están cotizados en pesos mexicanos incluyen impuestos. Pregunte por el tipo de cambio al dia



**ACUPUNCTURE THERAPY \***  
TERAPIA DE ACUPUNTURA \*

Acupuncture restores energy, balance and regulates the functions of the body acting on circulation, the nervous system and the substances the body generates. It is widely known and accepted because of the great results it can deliver, which often are immediate. Our specialized techniques are customized to each patient. La acupuntura restaura la energía, equilibra y regula las funciones del organismo actuando sobre la circulación, el sistema nervioso y las sustancias que genera el organismo. Es ampliamente conocido y aceptado debido a los excelentes resultados que puede ofrecer, que a menudo son inmediatos. Nuestras técnicas se adaptan a cada paciente.

\*For further information please refer to the front desk.

\* Para mayor información, por favor contacte con recepción.





60 MIN | 90 MIN

### CUPPING THERAPY

TERAPIA DE VENTOSAS

3,400 MXN | 4,500 MXN

Glass lightbulb shaped or traditional bamboo jars are attached to various points on the body, using the heat of a flame to create a vacuum. Cups are then moved along specific areas of the body to create friction. The suction and negative pressure provided by cupping can loosen muscles, encourage blood flow, and sedate the nervous system.

Los frascos de vidrio con forma de bombilla o de bambú tradicionales se aplican en varios puntos del cuerpo utilizando el calor de una llama para crear vacío. Luego, las copas se mueven a lo largo de áreas específicas del cuerpo para crear fricción. La succión y la presión negativa que proporcionan las ventosas pueden relajar los músculos, estimular el flujo sanguíneo y sedar el sistema nervioso.

### TUINA THERAPY

TERAPIA TUINA

3,400 MXN | 4,500 MXN

A Chinese therapeutic body work that applies manipulative techniques to regulate the energy that flows and circulates through the meridians. It is suitable for cases where energy does not flow correctly, manifesting itself in the form of contractures and muscular pains.

Esta terapia de la medicina china aplica técnicas manipulativas para regular la energía que fluye y circula por los meridianos. Es adecuado para los casos en los que la energía no fluye correctamente, manifestándose en forma de contracturas y dolores musculares.

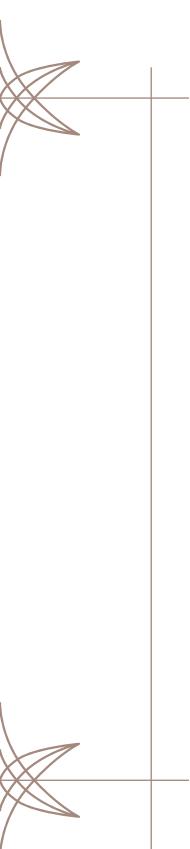
\* Available for guests only.

\* Disponible solo para huéspedes.



# Ceremonies & Retreats

CEREMONIAS Y RETIROS / DURACIÓN VARIABLE



## **CACAO CEREMONY \***

CEREMONIA CACAO \*

In Mayan cosmology the spirit of Cacao is sacred. Working with Cacao allows you to cultivate awareness on an emotional and spiritual level, releasing what no longer serves you, processing the energy that may be stuck, and perhaps guiding you to find your own breakthroughs.

En la cosmología maya el espíritu del cacao es sagrado. Trabajar con cacao te permite cultivar la conciencia a nivel emocional y espiritual, liberando lo que ya no te sirve, procesando la energía que puede estar estancada y quizás guiándote para encontrar tus propios avances.



## **TEMAZCALLI CEREMONY \***

CEREMONIA TEMAZCALLI \*

Temazcal is an ancient ceremony. It is similar to the sweat lodge ceremonies of other cultures and was practiced by many Mesoamerican cultures. The word comes from the pre-Hispanic Nahuatl language and translates as "house of heat." Mayans used Temazcal to treat illness, aid in childbirth, purification rituals, and recovery after the exertions of battle or sport.

El temazcal es una ceremonia ancestral. Es similar a las ceremonias de baños de vapor o calor de otras culturas y fue practicada por muchas culturas mesoamericanas. La palabra proviene del idioma náhuatl prehispánico y se traduce como "casa de calor". Los mayas usaban el temazcal para tratar enfermedades, ayudar en el parto, rituales de purificación y recuperación después de los esfuerzos de la batalla o el deporte.

\* Personalized quotes, please refer to the front desk.

\* Para tarifas personalizadas, por favor contacte con recepción.



# Ceremonies & Retreats

CEREMONIAS Y RETIROS | DURACIÓN VARIABLE

4 HR APPROX.

## SEA AND DESERT QIGONG JOURNEY

VIAJE MAR Y DESIERTO QIGONG

4,420 MXN

Receive the essential benefits of the delicate art of Qi Gong through the hands of our Traditional Chinese Medicine doctor. This journey will provide an exclusive insight into this fascinating culture while at the same time relaxing your mind. An acupressure massage will complete the treatment for an overall balancing effect. After your treatment, you can enjoy 30 minutes of relaxation in our desert garden with a healthy spa snack.

Reciba los beneficios esenciales del delicado arte del Qi Gong a través de las manos de nuestra especialista en medicina tradicional china. Este viaje le proporcionará una visión exclusiva de esta fascinante cultura y, al mismo tiempo, relajará su mente. Un masaje de acupresión completará el tratamiento para lograr un efecto de equilibrio general. Después de su tratamiento, puede disfrutar de 30 minutos de relajación en nuestro jardín del desierto con un saludable refrigerio de spa.

## SACRED PLANT MEDICINE CEREMONIES

CEREMONIAS DE MEDICINAS SAGRADAS

Further information is available upon request through our front desk.

Más información disponible, solicitándola a través de recepción.

\* Available for guests only.

\* Disponible solo para huéspedes.

Prices are in Mexican pesos with taxes included \* Ask for daily exchange rate.

Los precios están cotizados en pesos mexicanos incluyen impuestos. Pregunte por el tipo de cambio al día

# Ceremonies & Retreats

CEREMONIAS Y RETIROS | DURACIÓN VARIABLE

## ZENICA SIGNATURE RETREAT RETIRO ZENICA

9,180 MXN

A full day health retreat that integrates a range of healthy elements including massages, meditation, foot soak, and juice cleansing, among others. Designed by Dr. Sara Chung this 1-day health experience also includes all meals individually planned to suit your personal health goals.

A breathing meditation session is scheduled for mid-morning, during which you will be able to relax, regulate your blood pressure, detox, and boost your metabolism. Deep tissue massage will support your mid-afternoon detox and finally right before bed, a herbal foot soak will help you relax and promote quality sleep.

Four tonics and vegetable juices will appear magically during your day at The White Lodge. All three meals will be cooked for your unique needs and will be ready for you at the restaurant.

Un retiro de salud de día completo que integra una variedad de elementos saludables que incluyen masajes, meditación, remojo de pies y limpieza con jugos, entre otros. Diseñado por la Dra. Sara Chung, esta experiencia de salud de 1 día también incluye todas las comidas planificadas individualmente para adaptarse a sus objetivos de salud personales.

Una sesión de meditación respiratoria está programada para media mañana, durante la cual podrá relajarse, regular su presión arterial, desintoxicarse y acelerar su metabolismo. El masaje de tejido profundo apoyará su desintoxicación a media tarde y, finalmente, justo antes de acostarse, un baño de pies a base de hierbas lo ayudará a relajarse y promover un sueño de calidad.

Cuatro tónicos y jugos de vegetales aparecerán mágicamente durante su día en The White Lodge. Las tres comidas se cocinarán para sus necesidades únicas y estarán listas para usted en el restaurante.

\* Available for guests only.

\* Disponible solo para huéspedes.

Prices are in Mexican pesos with taxes included \* Ask for daily exchange rate.

Los precios están cotizados en pesos mexicanos incluyen impuestos. Pregunte por el tipo de cambio al dia

# Relaxation

Skin Care



Embark on a holistic journey of transformation with our EMINENCE® line of certified organic facial and body wraps, expertly administered by our therapists.

Experience the transformative power of touch as our therapists skillfully apply these revitalizing masques, activating their enzymatic processes through a sequence of invigorating movements.

Without the need for machinery, our treatments achieve their medical-aesthetic objectives in an integral manner, addressing the physical, emotional, and spiritual aspects of well-being.

Each treatment is designed to nourish and rejuvenate, leaving you feeling refreshed, revitalized, and deeply connected to your inner essence.

Indulge in the luxury of our EMINENCE® masques and let our expert therapists guide you on a path to holistic wellness.

# Skin Care



\$3,800 MXN

## EIGHT GREENS HORMONAL ANTI-AGING

Indulge in a pampering experience tailored to both men and women with this revitalizing mask infused with the invigorating essence of eight green plants, seeds, and fruits, including açai, blueberry, raspberry, and sunflower. Awaken your senses with the mask's refreshing aroma and gentle thermal sensation, as its potent blend of antioxidants and phytoestrogens works to enhance hydration, improve elasticity, normalize oily skin, and diminish the visible signs of aging.

While your skin basks in the restorative benefits of the mask, surrender to the tranquility of a craniosacral massage, a delicate symphony of touch that honors and nurtures your spirit from within.

# Skin Care



90 MIN | 60 MIN Optional.  
\$4,000.00 MXN | \$3,800.00 MXN

## MICROGREENS DETOX FACIAL.

Unclog and revitalize your skin with a lymphatic drainage massage that promotes the elimination of free radicals from the deeper layers of your skin, stimulates collagen production at the cellular level, and enhances circulation. Infuse your skin with new life with the nourishing benefits of Stone Crop mask, a rich source of vitamins and minerals that penetrate deep into the dermis, leaving your complexion revitalized and radiant.

As your skin absorbs the restorative essence of the mask, surrender to the gentle touch of a craniosacral massage, a soothing symphony of touch that honors and nurtures your spirit from within.

# Skin Care



90 MIN\$ | 4,800.00 MXN

## MADRE TIERRA BODY WRAP.

Embark on an ancestral journey of purification and rejuvenation, enveloped in the loving embrace of Mother Earth.

Begin your reconnection with nature through a Hungarian mud body wrap, harnessing the healing properties of mud, a natural source of minerals and nutrients.

Immerse yourself in the restorative embrace of this mud mask, allowing the rich blend of calcium, magnesium, and potassium to gently draw out toxins, leaving your skin smooth, toned, and radiantly healthy.

The mud's anti-inflammatory and antiseptic properties work in harmony to soothe and calm any signs of irritation, restoring your skin to its natural balance.

Embrace the transformative power of this ancestral ritual and emerge feeling refreshed, revitalized, and deeply connected to the wisdom of nature.

# Skin Care



90MIN | \$4,800.00 MXN

## **CHOCOLATE & CHERRIES BODY WRAP**

Immerse yourself in a symphony of textures and aromas that will transport you to your own realm of wellness and delight.

With this sublime wrap, your skin will be gently exfoliated with a blend of blueberries, strawberries, and cacao seeds, all brimming with antioxidants, vitamins, and minerals. The blueberry exfoliation will slough away dead skin cells, revealing a smooth, supple surface.

Strawberries, rich in vitamin C, a potent antioxidant, will shield your skin from the sun's harmful rays.

Cacao seeds, teeming with antioxidants and minerals like magnesium and iron, will enhance circulation and hydration, leaving your skin feeling nourished and revitalized.

Indulge in a massage that will awaken your spirit, reaching depths that only cacao can touch.

Let the transformative power of cacao envelop you, leaving you feeling rejuvenated, serene, and at peace.