



Treat yourself; try one of our luxury massages in a calming and soothing environment in our Health Club.

Located at 3rd floor or in the comfort of your room.

Ubicado en el 3er piso o en la privacidad de su habitación.

Disfrute de unos de nuestros reparadores masajes en un relajante y acogedor ambiente en nuestro Health Club.





## MENÚ DE MASAJES:

**Sueco**, clásico masaje de relajación que además de liberar el estrés y los puntos de tensión, mejora la circulación.

**Deportivo**, ideal para antes o después de la actividad física, esta técnica libera el ácido láctico y toxinas que causan el dolor muscular por un entrenamiento exigente, dejándolo lleno de energía.

**Shiatzu**, antigua técnica japonesa en la que estirando y sosteniendo la presión sobre ciertos músculos y puntos del cuerpo alivia la tensión, mejora la circulación y se restablecen los canales energéticos.

**Tejido Profundo**, maravilloso masaje terapéutico que mediante firmes presiones calma dolores crónicos causados por una mala postura, tensión o cansancio.

**Reflexología**, técnica china que aplica presión sobre puntos en pies y manos que corresponden con órganos específicos del cuerpo, restableciendo el flujo de energía y equilibrando el cuerpo desde el interior. Es además absolutamente relajante y excelente para liberar el estrés.

**Piedras Calientes**, uso de piedras calientes que ayudan a nuestros expertos terapeutas a trabajar con mayor profundidad y lograr aliviar aquellos intensos dolores musculares. Es sabido que las piedras generan energía, brindando un profundo sentimiento de relajación y bienestar.

**A Cuatro Manos**, experiencia única, dos terapeutas trabajan al unísono realizando movimientos armónicos y sincronizados que crean un efecto sumamente relajante y devuelve el equilibrio perfecto. La mente se eleva, el cuerpo se energiza y deja la piel suavemente perfumada.

## MASSAGE MENU:

**Swedish**, this classic relaxing massage relieves tension, detoxifies the body, eases sore muscles, and improves circulation.

**Sport**, perfect before or after a physical activity, this firm technique releases lactic acid and toxins that cause muscle pain due to demanding workout training, leaving you re-energized.

**Shiatzu**, ancient Japanese technique that stretches and holds pressure into various muscles and body points, improving circulation and restoring your energy flow.

**Deep tissue**, fantastic therapeutic massage that works through firm pressure, relieves tension and eases chronic pain, muscle fatigue and fluid retention.

**Reflexology**, Chinese technique focuses on reflex points on the feet and hands that correlate to specific organs and integral body systems, enhancing body circulation and creating balance from within.

**Steaming stones**, the use of stones aids the therapist to work deeper, giving relief to deep-seated muscle tension. Stones are known generators of energy, creating a sense of balance and calm.

**Four hands**, a unique experience, four hands work in perfect unison, inspiring a harmony of the senses and balances the body perfectly. The mind is uplifted, the body energized and the skin is left slightly fragrant.

## Algunas sugerencias para ayudarlo a disfrutar su visita al Health Club del JW Marriott Hotel Lima

### Previo a su tratamiento

Le recomendamos llegar 15 minutos antes de su cita. Si desea disfrutar de la sauna o sala de vapor le sugerimos llegar al menos con 30 minutos de anticipación. Su tratamiento culminará en hora para no retrasar la próxima cita. Si necesita aplazar o cancelar su cita, rogamos nos lo notifique con al menos 4 horas de antelación para evitar que le carguemos la tarifa completa.

### Edad requerida

La edad mínima normalmente es 18 años.

**Escape to this perfect destination; a very elegant and comfortable place where harmony and luxury are combined and warm service will make you feel at home.**

To ensure your visit to the Health Club at the JW Marriott Hotel Lima is a flawless and soothing experience.

### Before your treatment

Please arrive 15 minutes before your scheduled treatment, this will allow time to prepare you and relax. If you would like to use the sauna or the steam room, please be at least 30 minutes earlier. Your treatment will end on time so the next guest will not be delayed. If you must reschedule or cancel your appointment, please notify the Health Club at least four hours in advance to avoid being charged the full service fee.

### Age requirements

The minimum required is 18 years old.

Malecón de la Reserva 615, Miraflores.  
Reservation: 217-7000 - ext. 6300  
[www.jwmarriottlima.com](http://www.jwmarriottlima.com)