

GRUMSSPA



Mediterranean Wellness



MASSAGES / MASAJES

Signature journey

120 min. | 165€

A totally luxurious and uplifting journey using local ingredients to leave the body wonderfully balanced. A welcoming foot ritual, using local mint and sage is followed by an olive oil, wild mint and salt scrub, which serves to invigorate and soothe. 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 de bienvenida con menta y salvia 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. | 120€

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. | 74€ 80 min. | 114€

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 esenciales transmitan las propiedades curativas, armonizadoras y rejuvenecedoras en el cuerpo mediante un toque rítmico.

Anti-stress head, neck and shoulder massage

30 min. | 47€

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

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

Deep tissue massage

50 min. | 74€ 80 min. | 114€

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. | 47€ 50 min. | 74€

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.

Time ritual

60 min. | 87€ 90 min. | 127€

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. | 74€

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.

FACIALS / FACIALES

Personalized facial (Men & Women) 30 min. | 60 €
60 min. | 100 €

If you don't want to worry about choosing the most appropriate facial treatment for your skin, let us decide for you. Relax while a specialized therapist analyzes the needs of your skin and suggests a treatment tailored for you. Immerse yourself in an absolute state of well-being.

Si no quiere preocuparse por escoger el tratamiento facial más adecuado para su piel, déjenos decidir por usted. Relájese mientras un terapeuta especializado analiza las necesidades de su piel y le diseña un tratamiento a medida. Sumérjase en un auténtico estado de absoluto mimo y bienestar.

Age defying firming facial 60 min. | 100 €

Reclaim your skin's youth. This advanced treatment featuring the regenerative properties of organic plant extracts feels luxurious but acts powerfully, instantly exfoliating, firming and improving skin's tone and texture. Combining focused massage therapies with our potent skin-tightening mask, the facial defies gravity and restores radiance.

Recupera la juventud de tu piel. Este tratamiento avanzado con las propiedades regenerativas de extractos orgánicos de plantas, actúa poderosamente, exfoliando, reafirmando y mejorando el tono y la textura de la piel. Combinando terapias de masajes enfocadas con nuestra potente máscara para estirar la piel y restaurar la luminosidad.

Intensive healing facial 60 min. | 100 €

Purify even the most delicate skin—by sharing the benefits of organic plant extracts combine with soothing oils to heal, hydrate and firm—restoring balance to sensitive or irritated skin, regaining strength and its youthful glow.

Purifique incluso la piel más delicada, compartiendo los beneficios de extractos de plantas naturales. Los extractos orgánicos de plantas se combinan con aceites calmantes para curar, hidratar y reafirmar, restableciendo el equilibrio en la piel sensible o irritada, recuperando la fuerza y su resistencia con un resplandor juvenil.

Gentlemen's facial 30 min. | 60 €
60 min. | 100 €

A targeted face, eye and neck treatment for the unique needs of men's skin. Keeps skin fit with a nutrient infusion and intense enzyme exfoliation; firms, smoothes and energizes; leaves skin cleansed, hydrated and fresh.

Un tratamiento específico para la cara, los ojos y el cuello para las necesidades únicas de la piel masculina. Mantiene la piel en forma con una infusión de nutrientes y una intensa exfoliación de enzimas; reafirma, suaviza y energiza; Deja la piel limpia, hidratada y fresca.

Firming eye treatment (Men & Women) 30 min. | 55 €

An effective treatment that improve the appearance of the eye contour area. Specially formulated, combat dryness, wrinkles, dark circles and puffiness, restoring the eyes sparkle.

Efectivo tratamiento para mejorar el aspecto del contorno de los ojos. Especialmente formulado para el ojo, combate la sequedad, arrugas, ojeras e hinchazón, restaurando el brillo de los ojos.



BEAUTY / BELLEZA

Orange & coffee body scrub 40 min. | 64€

Shed those dead layers of skin with a thorough body exfoliation using sweet orange oil and coffee beans. This treatment cleanses and invigorates the body and leaves your skin feeling smooth, soft and saturated with antioxidants.

Elimine esas capas muertas de piel con una exfoliación corporal completa utilizando aceite esencial de naranja dulce y granos de café. Este tratamiento limpia y vigoriza el cuerpo y deja su piel con una sensación suave, suave y saturada de antioxidantes.

GrapeSeed renewal body scrub 40 min. | 64€

The scrub is a cocktail of sea salt and crushed grape seed, which is both hydrating and great for skin tightening and antiaging benefits. Enjoy indulging in this exfoliating treatment before a massage.

Este exfoliante es un cóctel de sal marina y semilla de uva triturada, que es a la vez hidratante y excelente para el estiramiento de la piel y los beneficios antiedad. Disfrute de este tratamiento exfoliante antes de un masaje.

Honey & Sesamebody Glow 40 min. | 64€

A sweet smelling scrub ideal for dry to normal skin. The ingredients of this invigorating body treatment are natural skin healers, softeners and moisturizers.

Un exfoliante dulce ideal para pieles secas o normales. Los ingredientes de este vigorizante tratamiento corporal son ideales para la piel, suavizándola e hidratándola.

Manicure Xpress 20 min. | 28€

Nail shaping, cuticle treatment and polish.

Modelado de uñas, tratamiento de cutículas y esmalte.

Manicure SPA 40 min. | 39€

Nail shaping, cuticle care, a moisture scrub that will gently polish and deep condition your hands, a hand massage with rejuvenating hand lotion. Nails are buffed or polished for a clean finish.

"Modelado de uñas y cuidado de la cutícula con un exfoliante húmedo que pulirá suavemente y acondicionará sus manos en profundidad. Terminando con un masaje de manos con crema rejuvenecedora".

Pedicure Xpress 30 min. | 39€

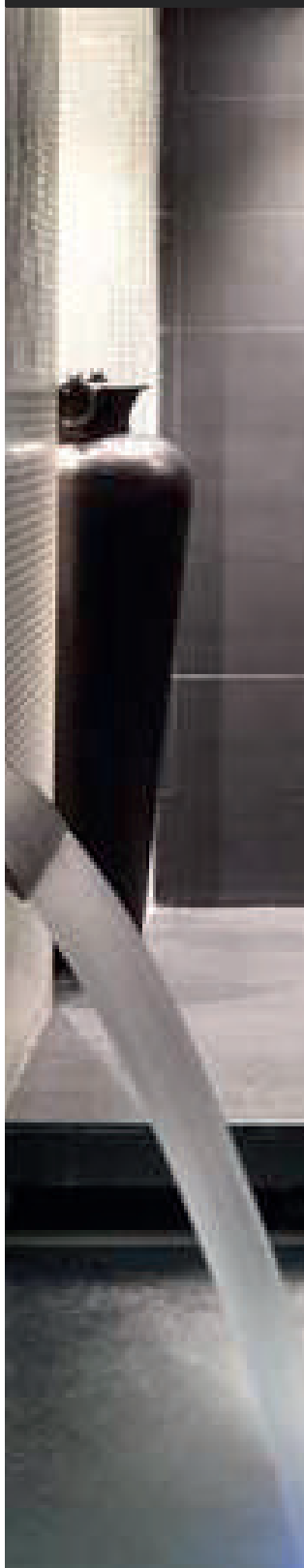
Nail shaping, cuticle treatment and polish.

Modelado de uñas, tratamiento de cutículas y esmalte.

Pedicure SPA 60 min. | 79€

An exclusive pedicure that begins with a deep exfoliation followed by nail and cuticle care. A hydrating massage and the application of the nail polish of your choice complete this treatment.

Exclusiva pedicura que empieza con una exfoliación profunda seguida de un eficaz cuidado de las uñas y cutículas. Para finalizar se realiza un masaje hidratante y se aplica el esmalte elegido.



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. Las citas no presentadas se cobrarán 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.*
- *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 (internal guest) 75 min. | 15€
Entrada SPA (cliente hotel)

SPA Entrance (external guest) 75 min. | 18€
Entrada SPA (cliente externo)



HOTELGRUMS
BARCELONA

Carrer Palaudàries, 26 - 08004 Barcelona

spa@hotelgrums.com - (+34) 934 420 666

www.hotelgrums.com