

## Dile adiós al estrés en el Jasha Spa

¿Cansado del bullicio de las grandes ciudades y de las interminables jornadas labores? Dile adiós al estrés y escápate al Jasha Spa, un rincón relajante localizado en el hotel JW Marriott Los Cabos.

Este spa ofrece desde los tradicionales masajes hasta una ceremonia de temazcal, que además de relajarte te ayudará a equilibrar tu cuerpo, mente y espíritu.

### Ceremonias ancestrales en el Jasha Spa



Este spa de lujo, busca, a través de su ceremonia de temazcal, equilibrarte, así que solo tendrás que relajarte y vivir esta experiencia ancestral.

El olor del copal te conducirá a un área de relajación justo frente al temazcal. Antes de iniciar la ceremonia de sanación, quien guiará el ritual te limpiará a ti a los demás asistentes con el humo del copal. Después, los invitará a entrar al vientre de la madre tierra.



Recuerda que muchas culturas prehispánicas consideraban que el temazcal era justo un baño que te hacía renacer.

Varias personas ingresarán al temazcal, generalmente, nadie se conoce, así que el trabajo será aún más profundo. Tras recibir las piedras calientes, el guía cerrará la puerta del temazcal del Jasha Spa.

En total oscuridad, entenderás en que consiste esta ceremonia ancestral, también conocida como baño de vapor.

Dejarte fluir, dicen que ese es el éxito de la relajación y del trabajo interior que realizarás. La ceremonia de temazcal es un momento ideal para sanar y que cada persona tiene su propia experiencia.



Entre cantos y breves charlas, sudor y vapor, risas y lágrimas, se va sanado el cuerpo, la mente y el espíritu.

Un último canto anuncia que se abrirá la puerta, al mismo tiempo una voz suave, dice que se tomen el tiempo necesario antes de salir del temazcal y les recomienda darse un regaderazo de agua fría para cerrar los poros.

Cada participante se toma su tiempo, algunos respiran profundo y sonrían antes de salir, otros aprovechan para agradecer la experiencia y unos más salen en completo silencio.

## Masajes revitalizantes en el Jasha Spa



El trabajo de sanación en Jasha Spa, continúa, pero ahora en una sala de relajación, localizada frente a dos jacuzzis, uno de agua caliente y el otro fría, otro reto para el cuerpo.

Este escondite de relajación, diseñado por la firma consultora Spa Strategy, sumerge a los huéspedes en una atmósfera de sanación inspirada en la herbolaria mexicana.

En sus 12 cabinas, todas con terrazas privadas, el Jasha Spa brinda tratamientos corporales, masajes y faciales.



La oferta del Jasha Spa es basta y hay desde los tradicionales masajes relajantes hasta aquellos tratamientos basados en técnicas milenarias.

Puedes optar por un masaje restaurador y balanceado que utiliza aceites esenciales naturales hasta un tratamiento corporal que incluye una exfoliación de semilla de oliva pulverizada.

Tras varios días bajo el sol radiante de Los Cabos, una opción hidratante es un tratamiento que aplica sábila y aceite esencial de lavanda.

Si lo que quieres es un fácil, también hay varias opciones. Uno de los más recomendables de Jasha Spa es el facial de prescripción, totalmente personalizado.

Otra alternativa de relajación son los tratamientos de reflexología. Jasha Spa cuenta con diferentes tipos que van desde masajes tanto en cabeza como pies. Es importante que consideres que este tipo de tratamientos utiliza una presión más fuerte de lo normal. Y es que el objetivo es que a través de la presión sanes diversas partes del cuerpo.

Así que, si tú eres de los que fácilmente siente dolor por la presión, este no es un masaje para ti.

## Las instalaciones del Jasha Spa



Los más de 2,000 metros cuadrados en los que se extiende el spa, están dotados de espacios verdes y albercas de vitalidad.

El Jasha Spa, también cuenta con zonas de relajación que, además de alejarte del estrés, te cautivan con sus paisajes.

Otro de los valores agregados del Jasha Spa son sus amenidades revitalizantes que van desde jugos hasta frutos secos y galletas de avena.

En sus instalaciones, también destacan el vapor de agua de mar, sauna y un carril de nado con vista al mar.



Otro de los grandes atractivos del JW Marriott Los Cabos es su diseño. El hotel fue diseñado por el arquitecto Jim Olson, quien a través de estructuras horizontales destaca las texturas y colores del desierto de Baja California.

Así que si realmente quieres decirle adiós al estrés, no lo pienses más y escápate al Jasha Spa. Ahí, te consentirán con sus menú de tratamientos y después anímate a explorar Los Cabos.