

ALTEREGO SPA

HOTEL MIRAMAR

BARCELONA

Treatment Collection

ALTEREGO

A sanctuary where contemporary wellness meets high-performance skincare.

In partnership with Natura Bissé, every treatment combines advanced skincare, expert techniques and personalised care to restore balance, radiance and wellbeing.

Un sanctuaire où le bien-être contemporain rencontre la haute cosmétique.

En partenariat avec Natura Bissé, chaque soin associe une haute cosmétique, des techniques expertes et une approche personnalisée pour restaurer l'équilibre, révéler l'éclat de la peau et procurer une profonde sensation de bien-être.



Wellbeing Rituals

Thermal Experience

Begin your experience in our wellness circuit, where warmth, water and silence invite you to unwind.

Heated indoor pool, Finnish sauna, steam bath and relaxation lounge.

Included with all ALTEREGO treatments

Commencez votre expérience dans notre parcours bien-être, où la chaleur, l'eau et le silence invitent à la détente.

Piscine intérieure chauffée, sauna finlandais, hammam et espace de relaxation.

Inclus avec tous les soins ALTEREGO.

90 mins

GA 45€ | IH 35€

ALTEREGO Signature Ritual

A neurosensory ritual designed to reduce stress and restore harmony.

Guided breathing, regulating massage techniques and Natura Bissé Diamond Extreme Oil calm the nervous system while improving hydration and skin comfort.

Un rituel neurosensoriel conçu pour réduire le stress et rétablir l'harmonie.

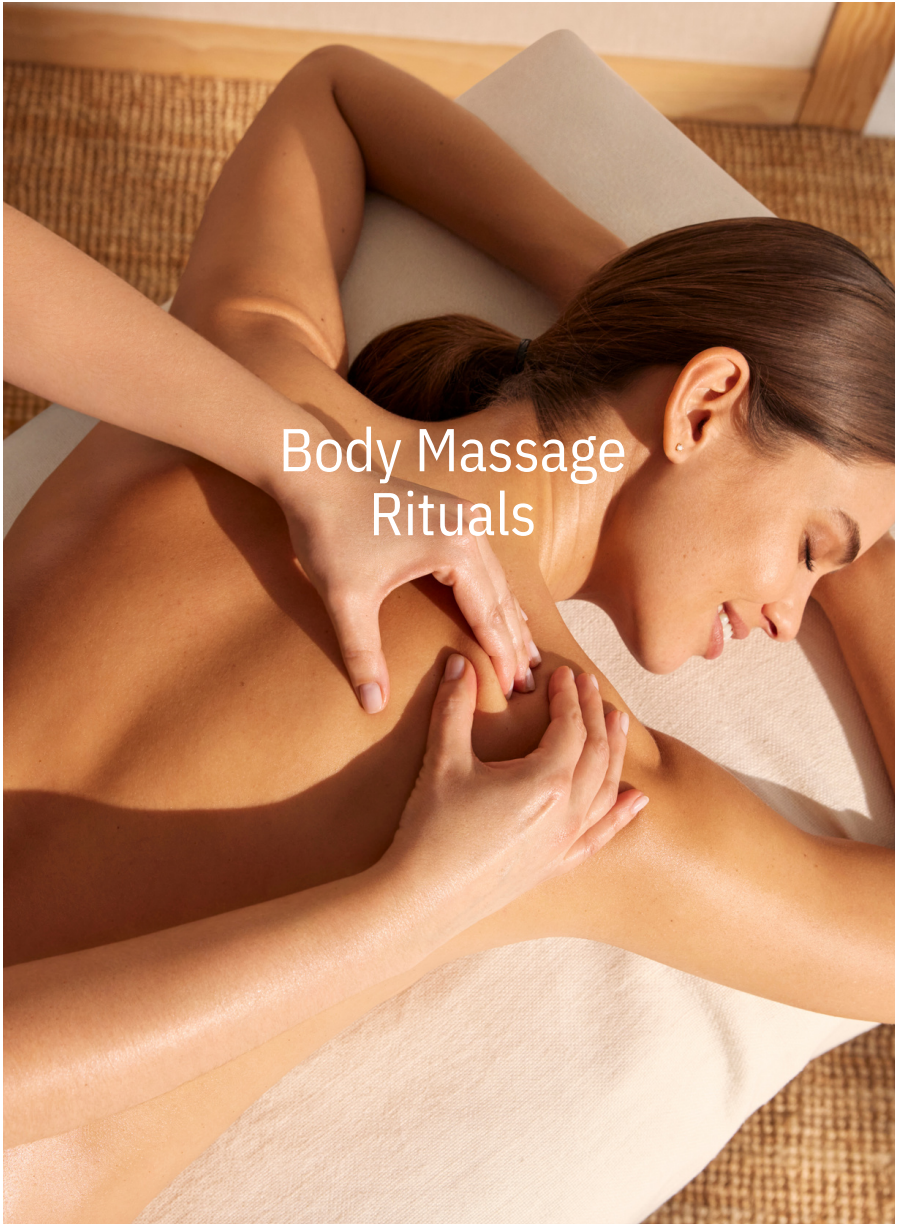
La respiration guidée, les techniques de massage régulatrices et l'huile Diamond Extreme Oil de Natura Bissé apaisent le système nerveux tout en améliorant l'hydratation et le confort de la peau.

90 mins

230€

GA: General Admission | Accès général

IH: In-house Guests | Clients de l'hôtel



Body Massage Rituals

Slow Calm RELAX

Slow, enveloping massage that relieves physical and mental tension while encouraging deep relaxation.

Un massage lent et enveloppant qui libère les tensions physiques et mentales tout en favorisant une profonde relaxation.

60 mins 155€

90 mins 215€

Harmony Ritual RELAX

Himalayan salt hot stone massage that releases muscular tension and promotes a profound sense of calm and wellbeing.

Un massage aux pierres chaudes de sel de l'Himalaya qui libère les tensions musculaires et procure une profonde sensation de calme et de bien-être.

90 mins 215€

Deep Release RECOVERY

Deep tissue massage that releases muscular tension, improves mobility and relieves fatigue for greater comfort and physical wellbeing.

Un massage des tissus profonds qui libère les tensions musculaires, améliore la mobilité et soulage la fatigue pour un confort durable et un bien-être physique retrouvé.

60 mins 165€

90 mins 225€

Essential Pause RECOVERY

Targeted massage for the legs, back or neck that relieves accumulated tension, stimulates circulation and provides an immediate feeling of relief and lightness.

Un massage ciblé des jambes, du dos ou de la nuque qui soulage les tensions accumulées, stimule la circulation et procure une sensation immédiate de légèreté et de bien-être.

30 mins 95€

Amber Flow BALANCE

Inspired by ancestral Lomi Lomi techniques, this balancing ritual combines flowing movements and the warmth of amber to restore harmony and deep relaxation.

Inspiré des techniques ancestrales du Lomi Lomi, ce rituel rééquilibrant associe des mouvements fluides à la chaleur de l'ambre pour rétablir l'harmonie et inviter à une profonde relaxation.

60 mins 155€

Mother To Be PRENATAL

Pregnancy-adapted body treatment that relieves lower back tension, improves circulation and eases heaviness, promoting comfort and wellbeing.

Un soin du corps spécialement adapté à la grossesse, qui soulage les tensions lombaires, stimule la circulation et apaise la sensation de jambes lourdes, pour un confort et un bien-être absolus.

60 mins 155€

Ritual Enhancements

Reflexology Massage
Massage de réflexologie

15 mins +35€

Instant Glow Facial
Soin éclat immédiat du visage

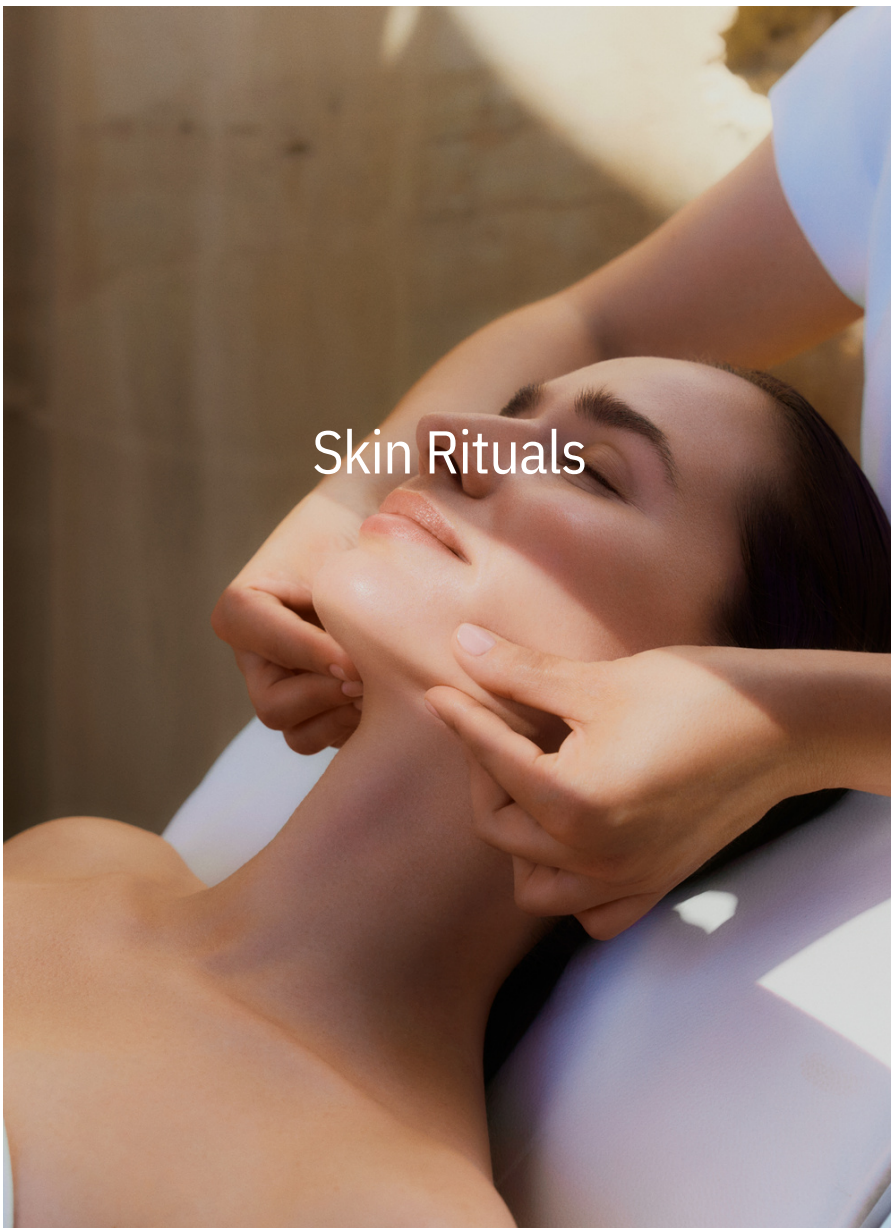
15 mins +45€

Head Spa · Hair & Scalp
Head Spa · Cheveux & cuir chevelu

20 mins +55€

Private Jacuzzi Suite
Suite privée avec jacuzzi

30 mins +110€



Advanced facial rituals developed with Natura Bissé, tailored to your skin's unique needs for visible, lasting results.

Des rituels de soin du visage d'exception développés avec Natura Bissé, personnalisés selon les besoins uniques de votre peau pour des résultats visibles et durables.

The Reset Cure

Purifying facial treatment that rebalances the skin, refines texture and restores radiance. Advanced skincare helps minimise impurities for a clearer, healthier complexion.

Un soin purifiant du visage qui rééquilibre la peau, affine son grain et ravive son éclat. Une expertise cosmétique avancée aide à réduire les imperfections pour un teint plus net et visiblement plus sain.

70 mins 135€

Collagen Lift

Firming facial combining advanced skincare and Kobido massage to boost collagen, improve firmness and redefine the facial contours for visibly smoother, revitalised skin.

Un soin raffermissant du visage qui associe une expertise cosmétique avancée au massage Kobido pour stimuler la production de collagène, améliorer la fermeté et redessiner les contours du visage, révélant une peau visiblement plus lisse et revitalisée.

60 mins 170€

Citrus Radiance

Antioxidant vitamin C facial that revives tired, dull skin, boosts firmness and restores natural radiance for a fresher, more luminous complexion.

Un soin du visage à la vitamine C antioxydante qui revitalise les peaux fatiguées et ternes, améliore la fermeté et révèle l'éclat naturel de la peau pour un teint plus frais et lumineux.

60 mins 145€

Ritual Enhancements

Reflexology Massage
Massage de réflexologie

15 mins +35€

Instant Glow Facial
Soin éclat immédiat du visage

15 mins +45€

Head Spa · Hair & Scalp
Head Spa · Cheveux & cuir chevelu

20 mins +55€

Private Jacuzzi Suite
Suite privée avec jacuzzi

30 mins +110€



Morjana Signature

Detox Body Ritual

Draining body ritual inspired by traditional Chinese techniques. Bamboo massage and detoxifying actives stimulate circulation, relieve heaviness and restore balance.

Un rituel drainant inspiré des techniques traditionnelles chinoises. Le massage au bambou et les actifs détoxifiants stimulent la circulation, soulagent les jambes lourdes et rétablissent l'équilibre.

90 mins 225€

Advanced Sculpt Protocol

Advanced body and facial sculpting ritual combining draining techniques and sculpting massage to redefine contours, improve firmness and enhance vitality.

Un rituel sculptant visage et corps qui associe des techniques drainantes à un massage remodelant pour redessiner les contours, raffermir la peau et révéler toute sa vitalité.

150 mins 330€

The Citrus Infusion Ritual

Antioxidant ritual inspired by vitamin C and citrus actives, combining exfoliation, body massage and a revitalising facial to restore radiance to face and body.

Un rituel antioxydant inspiré de la vitamine C et des actifs d'agrumes, associant exfoliation, massage du corps et soin du visage revitalisant pour révéler l'éclat du visage et du corps

120 mins 265€



Honey Suite Ritual

A private ritual for two, designed to nourish the skin and prolong a feeling of calm and disconnection. The ritual combines a private aromatic jacuzzi, an enveloping body massage and a revitalising facial treatment to enhance luminosity, softness and comfort within an intimate and sensorial atmosphere.

Un rituel privé pour deux, conçu pour nourrir la peau et prolonger une profonde sensation de bien-être. Il associe un jacuzzi aromatique privatif, un massage enveloppant du corps et un soin du visage revitalisant pour révéler l'éclat, la douceur et le confort de la peau, dans une atmosphère intime et sensorielle.

90 mins 450€



Beauty Essentials

SPA Manicure

Complete nail and cuticle care with nourishing hydration for beautifully groomed hands.

Soin complet des ongles et des cuticules avec une hydratation nourrissante pour des mains sublimes.

55€

SPA Pedicure

A restorative treatment to soften, smooth and revive tired feet.

Un soin réparateur pour retrouver des pieds doux, lisses et revitalisés.

65€

Body Exfoliation

Gentle exfoliation followed by deep hydration for soft, radiant skin.

Une exfoliation délicate suivie d'une hydratation intense pour une peau douce et éclatante.

95€

Spa Guidelines

A Gentle Reminder

At ALTEREGO, every experience is designed to restore calm, balance and wellbeing. We kindly invite you to help us preserve this tranquil atmosphere for all our guests.

Chez ALTEREGO, chaque expérience est pensée pour restaurer le calme, l'équilibre et le bien-être. Nous vous invitons à contribuer à préserver cette atmosphère de sérénité, afin que chacun puisse pleinement en profiter.

Arrival | Arrivée

Please arrive at least 10 minutes before your appointment to enjoy your experience without rushing.

Merci d'arriver au moins 10 minutes avant votre rendez-vous afin de profiter pleinement de votre expérience.

Silence | Silence

We kindly ask you to keep mobile devices on silent and respect the peaceful atmosphere.

Nous vous remercions de mettre votre téléphone portable en mode silencieux et de respecter la quiétude des lieux.

Health & Pregnancy | Santé & grossesse

Please inform your therapist of any medical condition, injury, allergy or pregnancy before your treatment so we can personalise your experience safely.

Merci d'informer votre thérapeute de toute condition médicale, blessure, allergie ou grossesse avant votre soin, afin que nous puissions personnaliser votre expérience en toute sécurité.

Age Policy | Âge minimum

Access to ALTEREGO Spa is reserved for guests aged 16 and over.

L'accès à ALTEREGO Spa est réservé aux clients âgés de 16 ans et plus.

Cancellations | Annulations

Treatments cancelled with less than 24 hours' notice will be charged in full.

Toute annulation effectuée moins de 24 heures avant le soin sera facturée dans son intégralité.

Thank you for helping us preserve the peaceful spirit of ALTEREGO.

Nous vous remercions de contribuer à préserver l'esprit de sérénité d'ALTEREGO

Continue caring for your skin at home with the same Natura Bissé products used during your treatment.

Our therapists will be delighted to recommend a personalised skincare routine tailored to your skin's needs.

Available at ALTEREGO Spa

Prolongez les bienfaits de votre soin à la maison grâce aux produits Natura Bissé utilisés lors de votre expérience.

Nos thérapeutes seront ravis de vous conseiller une routine de soins personnalisée, adaptée aux besoins de votre peau.

Disponible à ALTEREGO Spa

ALTEREGO

A Mediterranean House of Wellbeing

HOTEL MIRAMAR

BARCELONA

★★★★★ GL



World's
Best Spa Brand

Plaza de Carlos Ibáñez, 3, Sants-Montjuïc, 08038 Barcelona

(+34) 616 591 232 | spa@hotelmiramarbarcelona.com

hotelmiramarbarcelona.com