

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 santuario donde el bienestar contemporáneo se une a la alta cosmética.

En colaboración con Natura Bissé, cada tratamiento combina alta cosmética, técnicas expertas y un cuidado personalizado para devolver el equilibrio, la luminosidad y el bienestar.



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

Comience su experiencia en nuestro circuito termal, donde el calor, el agua y el silencio invitan a desconectar.

Piscina climatizada, sauna finlandesa, baño de vapor y espacio de relajación.

Incluido con todos los tratamientos ALTEREGO

90 mins GA 45€ | IH 35€

ALTEREGO Signature Ritual

A neurosensory ritual designed to reduce stress and restore harmony.

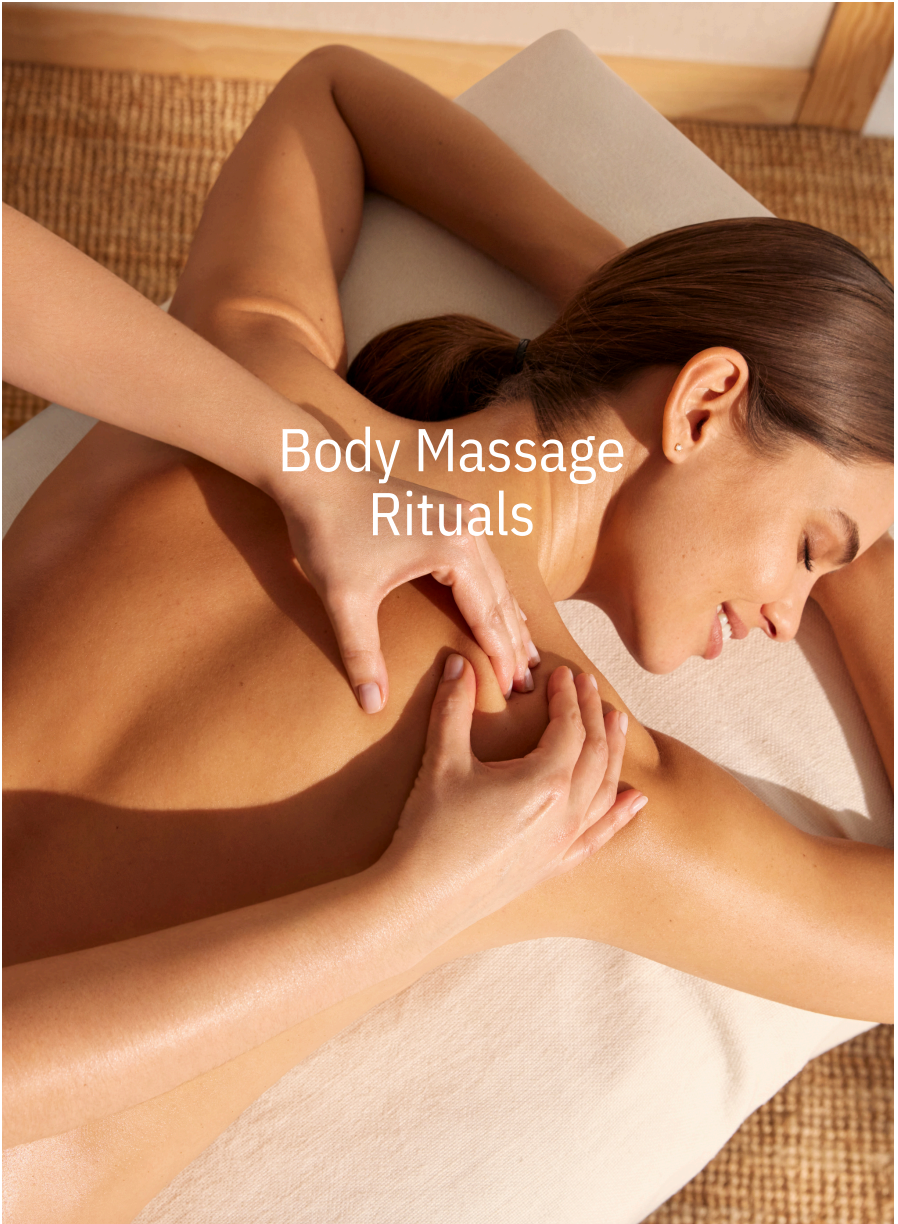
Guided breathing, regulating massage techniques and Natura Bissé Diamond Extreme Oil calm the nervous system while improving hydration and skin comfort.

Un ritual neurosensorial diseñado para reducir el estrés y restaurar el equilibrio.

La respiración guiada, las técnicas de masaje reguladoras y Diamond Extreme Oil de Natura Bissé calman el sistema nervioso mientras mejoran la hidratación y el confort de la piel.

90 mins 230€

*GA: General Admission | Admisión General
IH: In-house Guests | Huéspedes del hotel*



Body Massage Rituals

Slow Calm RELAX

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

Masaje lento y envolvente que alivia la tensión física y mental, favoreciendo una profunda relajación.

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.

Masaje con piedras calientes de sal del Himalaya que libera la tensión muscular y favorece una profunda sensación de calma y bienestar.

90 mins 215€

Deep Release RECOVERY

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

Masaje de tejido profundo que libera la tensión muscular, mejora la movilidad y alivia la fatiga, devolviendo el confort y el bienestar físico.

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.

Masaje localizado en piernas, espalda o cuello que alivia la tensión acumulada, estimula la circulación y proporciona una inmediata sensación de alivio y ligereza.

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.

Inspirado en las técnicas ancestrales Lomi Lomi, este ritual combina movimientos fluidos y el calor del ámbar para restaurar la armonía y proporcionar una profunda relajación.

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.

Tratamiento corporal adaptado al embarazo que alivia la tensión lumbar, mejora la circulación y proporciona una profunda sensación de confort y bienestar.

60 mins 155€

Ritual Enhancements

Reflexology Massage
Masaje de reflexología

15 mins +35€

Instant Glow Facial
Facial efecto glow inmediato

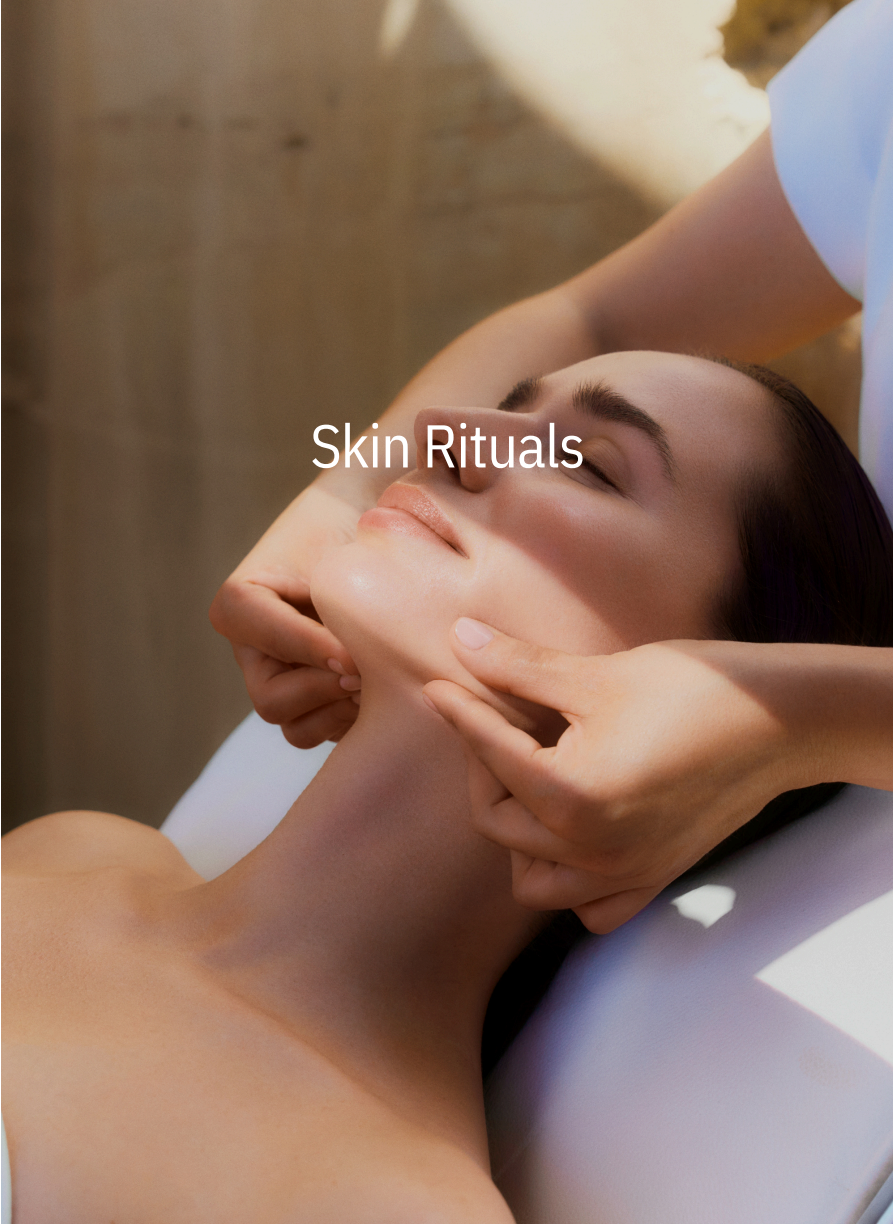
15 mins +45€

Head Spa · Hair & Scalp
Head Spa · Cabello y cuero cabelludo

20 mins +55€

Private Jacuzzi Suite
Suite privada con jacuzzi

30 mins +110€

A close-up photograph of a woman lying down, receiving a facial massage. Her eyes are closed, and her expression is relaxed. Two hands are visible, gently massaging her jawline and neck. The lighting is soft and warm, creating a serene atmosphere. The text "Skin Rituals" is overlaid in the center of the image in a white, sans-serif font.

Skin Rituals

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

Rituales faciales avanzados desarrollados en colaboración con Natura Bissé, adaptados a las necesidades de su piel para lograr resultados visibles y duraderos.

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.

Tratamiento facial purificante que reequilibra la piel, mejora su textura y devuelve su luminosidad. La alta cosmética minimiza las impurezas para lograr una piel más uniforme y saludable.

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.

Tratamiento facial reafirmante que combina alta cosmética y masaje Kobido para estimular el colágeno, mejorar la firmeza y redefinir el óvalo facial para conseguir una piel más lisa y revitalizada.

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.

Tratamiento facial antioxidante con vitamina C que revitaliza las pieles apagadas, mejora la firmeza y devuelve la luminosidad natural para un rostro más fresco y radiante.

60 mins 145€

Ritual Enhancements

Reflexology Massage
Masaje de reflexología

15 mins +35€

Instant Glow Facial
Facial efecto glow inmediato

15 mins +45€

Head Spa · Hair & Scalp
Head Spa · Cabello y cuero cabelludo

20 mins +55€

Private Jacuzzi Suite
Suite privada con 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.

Ritual corporal drenante inspirado en técnicas tradicionales chinas. El masaje con bambú y los activos detox estimulan la circulación, alivian la pesadez y restauran el equilibrio.

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.

Ritual avanzado de remodelación corporal y facial que combina técnicas drenantes y masaje remodelante para redefinir la silueta, mejorar la firmeza y devolver vitalidad.

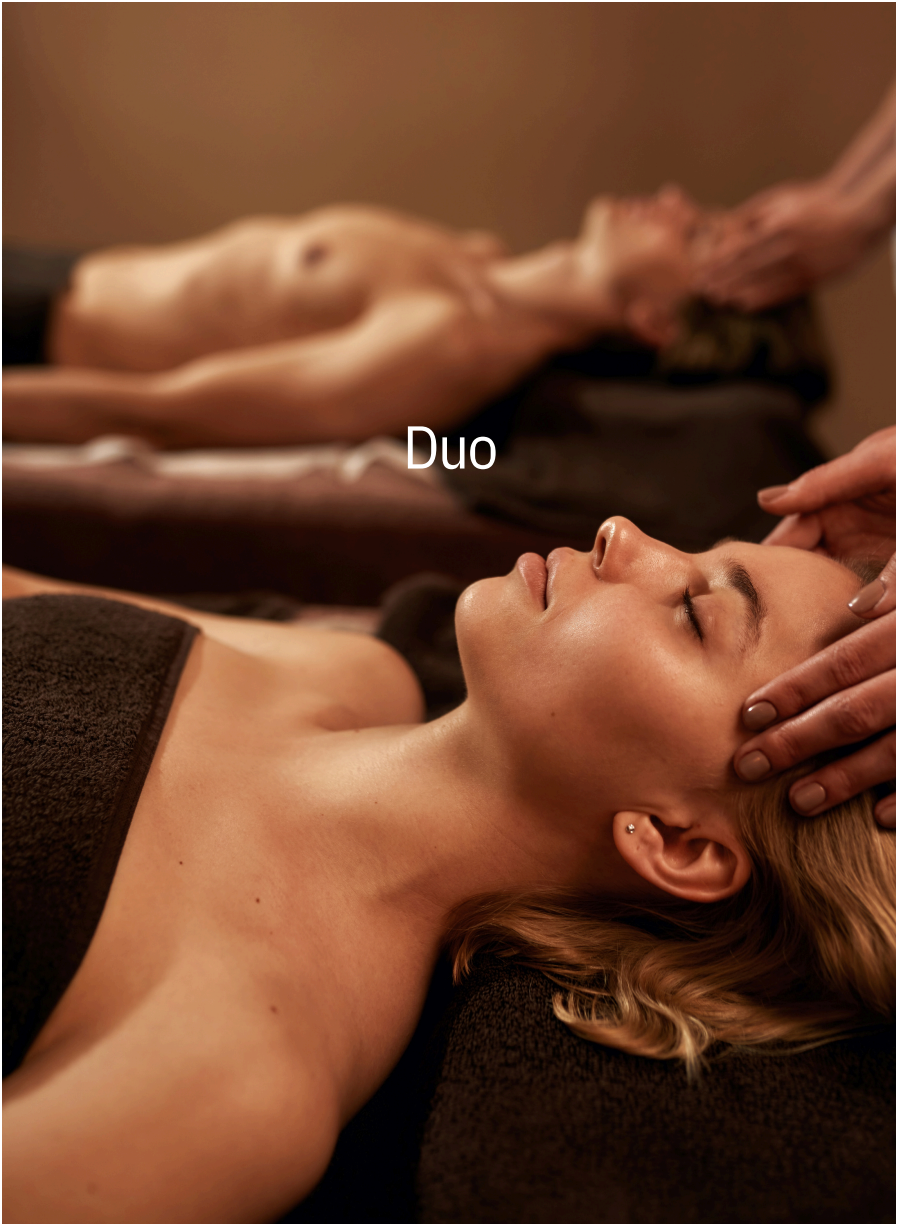
150 mins 330€

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.

Ritual antioxidante inspirado en la vitamina C y los activos cítricos que combina exfoliación, masaje corporal y tratamiento facial para devolver la luminosidad al rostro y al cuerpo.

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.

Ritual privado para dos, diseñado para nutrir la piel y prolongar una sensación de calma y desconexión. El ritual combina un jacuzzi aromático privado, un masaje corporal envolvente y un tratamiento facial revitalizante que aporta luminosidad, suavidad y confort a la piel, todo ello en una atmósfera íntima y sensorial.

90 mins 450€



Beauty Essentials

SPA Manicure

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

Cuidado completo de uñas y cutículas con una hidratación nutritiva para unas manos impecablemente cuidadas.

55€

SPA Pedicure

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

Tratamiento reparador para suavizar, renovar y devolver confort a los pies.

65€

Body Exfoliation

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

Exfoliación suave seguida de una hidratación intensa para conseguir una piel suave y luminosa.

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.

En ALTEREGO, cada experiencia está concebida para recuperar la calma, el equilibrio y el bienestar. Le agradecemos su colaboración para preservar esta atmósfera de serenidad para todos nuestros huéspedes.

Arrival | Llegada

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

Le recomendamos llegar 10 minutos antes de su tratamiento para comenzar su experiencia con tranquilidad.

Silence | Silencio

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

Le invitamos a mantener los dispositivos electrónicos en silencio y a respetar el ambiente de calma.

Health & Pregnancy | Salud y embarazo

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

Le rogamos informe a nuestro terapeuta de cualquier condición médica, lesión, alergia o embarazo antes de su tratamiento para poder adaptar la experiencia de forma segura.

Age Policy | Edad mínima

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

El acceso a ALTEREGO Spa está reservado a mayores de 16 años.

Cancellations | Cancelaciones

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

Las cancelaciones realizadas con menos de 24 horas de antelación supondrán el cargo íntegro del tratamiento.

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

Gracias por ayudarnos a preservar la esencia de calma y bienestar de 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.

Continúe cuidando su piel en casa con los mismos productos Natura Bissé utilizados durante su tratamiento.

Nuestros terapeutas estarán encantados de recomendarle una rutina personalizada adaptada a las necesidades de su piel.

Disponibles en 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