



ROSEWOOD

MAYAKOBA

*RIVIERA MAYA*

UN DESTINO DE BIENESTAR



# ÍNDICE

---

05

07

11

15

18

22

27

29



BIENVENIDOS A  
ROSEWOOD MAYAKOBA

---

Emprenda un camino de equilibrio, autodescubrimiento y renovación. Elija las bondadosas influencias curativas de nuestra experiencia de Bienestar Ayurvédico, el auto compromiso de Cásate Contigo, un viaje inmersivo y expansivo a través de Camino a la Resiliencia o una Ruta al Bienestar personalizada.





## EXPERIENCIAS DE BIENESTAR

Rosewood Mayakoba es un destino de bienestar completo que ofrece una amplia gamade experiencias transformadoras para expandir, iluminar y guiar sucamino hacia la fuerza, el equilibrio y la salud de manera renovadora. Emprenda una travesía de sanación personalizada entre manglares y lagunas. Todas las experiencias personalizados a sus necesidades únicas.





UN REGALO PARA LA MENTE, EL CUERPO Y EL ALMA

---

REVITALICE Y EQUILIBRE SU ENERGÍA

---

EMPRENDA UNA TRAVESÍA PERSONAL DE AUTOACEPTACIÓN  
Y AMOR PROPIO QUE CAMBIARÁ SU VIDA

---

MEJORE SU ESTANCIA CON UN CAMINO DE  
AUTODESCUBRIMIENTO PERSONALIZADO

---



## CAMINO A LA RESILIENCIA

---

### UNA TRAVESÍA DE BIENESTAR

La experiencia Camino a la Resiliencia lo invita a sumergirse en la naturaleza siguiendo los pasos de antiguos curanderos, experimentar los beneficios de hierbas curativas locales y de prácticas de bienestar, y renovar la resistencia natural de su cuerpo a infecciones y enfermedades. Los beneficios purificadores y fortalecedores de la meditación guiada junto con el agua, el vapor y el contacto físico han sido venerados durante mucho tiempo en las culturas antiguas. Ubicado en un entorno sagrado donde las fuerzas de la naturaleza liberan el alma, despejan la mente y crean tiempo y espacio para una purificación profunda, Sense Spa es un destino de serenidad en donde se desarrollan prácticas que elevan la respuesta inmunológica, restauran el equilibrio y aumentan el bienestar.



## EXPERIENCIA CAMINO A LA RESILIENCIA

---

### CONOCIMIENTOS DE RESILIENCIA

Una reunión privada con Daniel Seymour, especialista en ayurveda y aromaterapia clínica, para tener una introducción a Camino a la Resiliencia y alinear el programa con las intenciones personales del huésped. Los huéspedes adquirirán una comprensión más profunda de los fundamentos la resiliencia desde una perspectiva ayurvédica, cultivando cuatro pilares conductuales.

### ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD

Cada mañana se enfoca en el estiramiento y la movilidad en una serie de clases dedicadas a enseñar a la mente y el cuerpo a conectarse, alineando intenciones, decisiones y comportamientos. Promover la estabilidad, el ritmo y la adaptabilidad, crear una conexión positiva entre la mente y el cuerpo.

### RITUAL DE CONCIENCIA CORPORAL

Una colección de once mezclas de aceites esenciales únicos que han sido creados para ayudar a restaurar el equilibrio en puntos clave de presión sobre el cuerpo. El ritual también incluye drenaje linfático para ayudar a remover toxinas del cuerpo.

### MASAJE DE AROMATERAPIA AYURVÉDICA

Esta experiencia básica de Camino a la Resiliencia comienza con un suave estiramiento del cuello para eliminar las tensiones seguido de un masaje Ayurveda de cuerpo completo, equilibrando los diferentes puntos de energía del cuerpo. El tratamiento alivia la fatiga física y mental y aumenta la salud digestiva, del sueño y el bienestar de las articulaciones, disminuyendo la inflamación, el dolor articular y la rigidez muscular.

### RITUAL PRANA

Prana, que significa aliento, permite a los huéspedes enfocarse en su energía habitual, restaurando sus sentidos para ayudarlos a alcanzar un estado de felicidad. Enfocándose en los aromas, el Ritual Prana es una inmersión de aromaterapia intensiva que despierta la memoria al mismo tiempo que reinicia el sistema límbico del cerebro equilibrando las emociones y la energía del cuerpo.

### LOS RITMOS DE LA NATURALEZA

Incorporando una práctica védica antigua; una forma primitiva de sánscrito que se enfoca en los sonidos, Ritmos de la Naturaleza es una terapia de vibraciones que eleva la consciencia. Viaje a la Resiliencia culmina con esta meditación vespertina de cuerpo completo preparando a cada huésped para un sueño profundo y relajante.

*\*Los huéspedes tendrán tiempo libre para disfrutar de las instalaciones del resort y para reflexionar sobre las enseñanzas del día.*



## AYURVEDA

---

Ayurveda es conocido como el sistema universal más antiguo de medicina natural. Provee perspectivas claras sobre los componentes más fundamentales de la fisiología y prescribe procedimientos y tratamientos para restaurar y mantener el equilibrio cuerpo-mente y el bienestar general.



## TRATAMIENTOS AYURVEDA

Recibirá una consulta de Ayurveda de 40 minutos orientada a la prevención en la que aprenderá más sobre usted mismo a partir de la visión ayurvédica, seguida de un programa de tratamientos de tres sesiones con dos opciones a elegir:

### CONSCIOUS BODY RITUAL TM 120 MINUTOS

Conscious Body Ritual elimina el estrés que se almacena profundamente en las áreas clave del cuerpo. Es un ritual holístico e innovador con resultados duraderos, reiniciando percepciones y emociones, equilibrando la mente y el desarrollo de nuestras perspectivas espirituales.

El estrés y las emociones tienden a acumularse en puntos específicos del cuerpo alternando nuestras percepciones y valores. Conscious Body Ritual es una combinación de cinco tipos de tratamientos que trabajan en sinergia para ayudar a restaurar el balance y promover un contacto más profundo con el ser interior: acupresión, reflexología, aromaterapia, logoterapia y masaje. La experiencia utiliza 11 aceites esenciales puros y remedios especialmente diseñados que crean beneficios para el cuerpo, mente y espíritu.

### ROYAL BODY MASSAGE TM Y SHIRODHARA 120 MINUTOS

Este tratamiento ayudará a su cuerpo a permanecer en el flujo del bienestar total al crear una experiencia de sanación profunda y auténtica para que la mente y el espíritu alcancen una calma absoluta. Nuestras técnicas holísticas de trabajo corporal, combinadas con remedios creados de forma personalizada, aportan fuerza, relajación y una nueva sensación de profunda auto reparación.

## REMEDIOS DE MASAJE AYURVÉDICOS

En cada sesión, usted podrá elegir entre uno de nuestros tres remedios de masaje: Bhakti, Shakti y Moksha. Los aceites esenciales y los aceites vegetales empleados funcionan en sinergia con los más profundos conocimientos de la aromaterapia moderna y los principios a base de hierbas más antiguos conocidos en Ayurveda.

### BHAKTI

Este es un tratamiento ideal para reducir el exceso de ruido de la mente y del cuerpo, dominar los impulsos y abrir el corazón a niveles más elevados de armonía y conexión con el entorno al derredor.

### SHAKTI

Shakti aporta fortaleza física y mental, eleva la autoconfianza y el optimismo y prepara a la mente y al cuerpo hacia logros superiores. Además, despierta la valentía interior, fortalece el sistema inmunológico y promueve la expresión de energía positiva.

### MOKSHA

Moksha encamina a recibir influencias equilibrantes en nuestra fisiología y favorece el necesario cambio de conciencia que libera de la tensión, la ansiedad y el miedo mientras desarrolla la intuición y estimula la creatividad para ayudarnos a alcanzar nuestras metas con serenidad y dignidad.

# TRAVESÍA CÁDATE CONTIGO

---

Emprenda un viaje personal de auto aceptación y amor propio que lo transformará. Dirigido por el chamán de Rosewood Mayakoba y el personal del galardonado Sense, A Rosewood Spa®, esta travesía lo guiará a través de experiencias únicas dentro de cuatro pilares: Encuentro con el Chamán, Elementos de la Naturaleza, Rituales de Contacto y la culminante ceremonia de casarse y comprometerse con uno mismo.

Esta travesía está diseñada para ser experimentada de manera individual con una combinación de rituales programados y actividades de spa al igual que tiempo libre para absorber las enseñanzas del día y disfrutar de las instalaciones del resort. Cada experiencia está inspirada en la sabiduría y enseñanzas antiguas de culturas prehispánicas. Su itinerario de cuatro días se personaliza con base en sus objetivos personales.



## ENCUENTRO CHAMÁN

Comience con una consulta privada con nuestro chamán para determinar patrones personales, así como sus objetivos para elevar su amor propio. Esto le permitirá al chamán crear un programa de experiencias personalizadas para usted que contribuirá a su travesía individual de autodescubrimiento, utilizando los elementos de la naturaleza y las enseñanzas prehispanicas antiguas.

## ELEMENTOS DE LA NATURALEZA

Lecciones en forma de experiencias vivenciales le permitirán aprender de la sabiduría prehispanica y su veneración a los elementos.

- Agua – “Flujo y evolución”
- Aire – “El poder de escuchar”
- Tierra – “Caminata del silencio”
- Fuego – “Temazcal del fuego nuevo”

## RITUALES DE CONTACTO

Los rituales de contacto lo inspirarán a tratar a su cuerpo con amor y afecto. Esto servirá como recordatorio que el amor verdadero empieza desde adentro, preparando el camino hacia la ceremonia de culminación Cásate Contigo.

- Masaje apotecario
- Tratamiento corporal Luces de Estaciones
- Facial 360° Skin Care
- Reflexología Grounded Roots

## CEREMONIA CÁSTATE CONTIGO

La experiencia finaliza con una ceremonia de auto compromiso. Inspirado en los rituales de las bodas prehispanicas, este evento será el momento cumbre del retiro y una verdadera celebración del amor propio incondicional y la aceptación liderada por el chamán. Esta celebración individual será una ceremonia voluntaria y un compromiso de por vida con su felicidad.

## RUTA DE BIENESTAR

---

En Rosewood Mayakoba creemos que no existe un camino igual para convertirse en su versión más energética, fuerte y serena. Es por ello, que nuestra travesía Ruta de Bienestar le permite elegir la experiencia que más resuene con usted.

De la bienvenida a este poder transformativo en anticipación a su retiro al agregar elementos de restauración personalizados a su hospedaje.

### BALANCE INTERIOR

El camino para incrementar el conocimiento y el equilibrio que necesita para vivir de una manera más saludable. Las distracciones pueden causar estragos en nuestros objetivos, debilitar nuestros recursos emocionales y desplazar nuestras intenciones de sanación fuera de nosotros. Disfrute del beneficio de escapar de la rutina para fortalecer sus cimientos internos. Aprenda a acceder a la autoconciencia y a la alegría para que sean la base de sus prácticas de bienestar, establezca el uso de límites para ganar tiempo y fortalecer relaciones y aproveche oportunidades que le permitan involucrarse con la comunidad y con el medio ambiente para obtener un bienestar mutuo.

Actividades:

#### Ritual de conciencia corporal

Una combinación armoniosa de cinco tratamientos que trabajan en sinergia para restaurar el balance y promover un contacto más profundo con su yo interior. (120 minutos)

#### Cenote Yoga

Mejore su fuerza, balance y flexibilidad dentro de un estado de claridad mental. (45 minutos)

#### Balance Flotante

Utilizando un tapete de yoga flotante durante una práctica inspirada en yoga y pilates, esta actividad se concentra en la respiración y el movimiento. Los niveles de intensidad pueden ser ajustados de acuerdo a su condición física. (45 minutos)



## NUTRICIÓN Y EJERCICIO

Nuestro enfoque multifuncional toma en consideración las necesidades de su cuerpo desde adentro hacia afuera y viceversa, integrando entrenamientos personalizados y clases de cocina personalizadas enfocadas en el valor nutricional de los alimentos y explorando su relación con la comida. Obtendrá un mayor nivel de autoconciencia, así como habilidades nuevas para poner en marcha sus objetivos hacia el éxito.

### Actividades:

#### Aqua Physical Workout

Utilizando un tapete de ejercicio flotante, esta estimulante sesión sobre el agua incluye ejercicios con intervalos de alta intensidad tales como sentadillas, burpees, abdominales y escaladores. (45 minutos)

#### Masaje Intuitivo

Una experiencia altamente personalizada que combina una selección de técnicas corporales con aceites esenciales para una completa relajación y una profunda restauración. (60 minutos)

#### Clase de Cocina Maya

Aprenda antiguas técnicas de cocina maya al preparar algunas de nuestras recetas mexicanas favoritas junto a uno de nuestros chefs. (90 minutos)

## AVENTURA

Nuestro chamán le guiará a través de aventuras únicas que le ayudarán a enfrentar lo desconocido con curiosidad y con un sentido de autodescubrimiento. Adquiera una sensación de empoderamiento y libertad emocional a medida que reestablece su vínculo con la naturaleza. Sumérjase en experiencias atemporales que van desde un poderoso ritual de vapor entre los manglares a las curativas propiedades de un antiguo yacimiento de agua.

### Activities:

#### Ritual Maya de los Cuatro Elementos

Esta tradicional práctica de sanación comienza con una elección de plantas medicinales que dan lugar una infusión herbal la cual que es llevada a la ebullición por medio de piedras volcánicas dentro de estructura indígena para crear un baño de vapor desintoxicante y aromático. El proceso es enriquecido con la aplicación de un exfoliante natural sobre la piel. (60 minutos).

#### Caminata en la Naturaleza

Reconecte con el mundo viviente durante una caminata guiada por el sendero de dos kilómetros de largo de Mayakoba y una visita al cenote Burrodromo. (60 minutos).

#### Terapia Fuego y Hielo

Inspirado en medicina antigua maya, esta terapia contrastante utiliza piedras calientes y frías para relajar los músculos y brindar una sensación de relajación profunda. (90 minutos)

## WELLNESS SUITES

Nuestras Wellness Suites son un santuario inspirador para volver a comprometerse con el amor propio y la sanación, y conectarse con la esencia de su propio espíritu.

Con vistas hacia a una laguna de color esmeralda y abrazadas por la cautivante naturaleza de su entorno, las Wellness Suite cuenta con diversos elementos de que le brindarán bienestar de día y de noche. Un Mayordomo de Bienestar le apoyará en su viaje, y, adicionalmente tendrá acceso en a las clases de acondicionamiento físico y de bienestar que se ofrecen en Sense, A Rosewood Spa®

### CARACTERÍSTICAS Y BENEFICIOS

Sumérgase en la belleza natural de cada una de nuestras ocho Wellness Suites, distribuidas en la orilla de la laguna a manera de lofts de dos pisos. Estas suites de una habitación y dos baños han sido cuidadosamente diseñadas con detalles interiores y exteriores tales como piscina de inmersión climatizada, un pabellón de meditación y una fuente de reflexología.

En las Wellness Suites, cada elemento de su experiencia ha sido considerado cuidadosamente para maximizar su relajación e inspirarlo a renovarse.

### SUEÑO

Déjese llevar a un estado de total de tranquilidad con esencias de aromaterapia y una exclusiva selección de música. Una lámpara de luz circadiana maximiza los efectos benéficos de la luz solar, mientras que las fundas de microfibra de las almohadas ayudan a prevenir arrugas y pérdida de humedad de la piel durante el descanso.

### AUTO CUIDADO

Amenidades ayurvédicas en su habitación y en la ducha brindan propiedades regenerativas tanto en la piel como en su bienestar interior, utilizando aceites esenciales y hierbas de nuestro jardín.

### RITUALES

Las amenidades artesanales de bienvenida incluyen piedras para armonizar los chakras e inciensos, permitiéndole personalizar su santuario de descanso y sus prácticas de bienestar. Al aire libre, un pabellón de serenidad y una estimulante fuente de reflexología, le brindarán un espacio para llevar a cabo rituales personales o meditación





## TOUCHPOINTS

---

### PABELLÓN DE MEDITACIÓN

Lleve el tapete de yoga de su Wellness Suite a este sereno espacio diseñado para la meditación, sesiones de yoga personalizadas, consultas privadas y silenciosos momentos de reflexión.

### FUENTE DE REFLEXOLOGÍA

Active puntos de acupresión en las plantas de sus pies al caminar por el sendero de la fuente, estimulando zonas neurológicas y meridianos de energía, un relajante beneficio para su sistema inmunológico y balance general. Las rocas de río suaves y lisas se colocan en la fuente para crear la trayectoria del pie de reflexología, lo que ayuda a estimular las zonas reflejas neurológicas. Esta estimulación puede crear inicialmente una sensación de dolor y malestar. Con el tiempo, esta sensación tiende a desaparecer en uno de los casos de presión aplicada.

La Fuente de Reflexología también está vestida con piedras de cuarzo transparente, que se ha descubierto que tienen la capacidad de absorber, almacenar, liberar y regular energía mientras estimulan el sistema inmunológico y equilibran el cuerpo en su conjunto.



## CÁPSULAS DE AROMATERAPIA SKINJAY

---

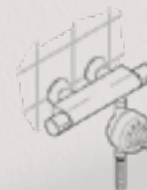
Utilizando las reconocidas virtudes de los aceites esenciales, nuestras cápsulas de aromaterapia producen efectos beneficiosos en el cuerpo a través del poder de las esencias extraídas de plantas, difundiendo combinación ideal y la dosis exacta de aceites durante la ducha.

### PARA ACTIVAR LAS CÁPSULAS

---

Una vez que el agua de la ducha fluya a temperatura caliente, cierre la llave del agua, agite la cápsula para asegurarse de que los aceites esenciales estén bien mezclados e inserte la cápsula en el módulo. Para ello, deslice la base de la cápsula en el espacio designado para este propósito. Después, simplemente gire 180° la manija del módulo (el barril que dice SKINJAY). Abra de nuevo la llave del agua y disfrute de su baño.

I



II



III







## PARCHES NATURALES DE ACEITES ESENCIALES

---

Los exclusivos parches corporales de aromaterapia incluyen diferentes combinaciones de aceites esenciales enfocados en brindar diversos beneficios. Simplemente coloque el parche en la parte superior del pecho, en cualquier punto de pulsación o en la ubicación indicada en el empaque. Una vez que los aceites son activados por el calor de su cuerpo, comenzarán a liberarse sus propiedades terapéuticas.





## CUENTAS DE MALA

---

Las cuentas de mala se utilizan como objetos sagrados de poder, así como para utilizar mantras con el fin de crear nuevos patrones de pensamiento.

## SELECCIÓN DE MANTRAS

---

Probablemente usted sepa lo que desea crear en su vida, entonces cree una afirmación que manifieste que ya ha obtenido el resultado deseado. La repetición de esta afirmación en este simple proceso tendrá un efecto directo en el subconsciente.

Utilizar un mantra creará una nueva realidad para usted.

Ahora, pronuncie el mantra para cada cuenta por lo menos una vez al día. Pase las cuentas entre su dedo medio y su pulgar. Con el tiempo, comenzará a sentir el mantra y empezará a ver cambios en su vida. Muchas culturas han utilizado alguna forma de meditación con cuentas a lo largo del tiempo.





SELECTION OF MANTRAS  
MANTRAS CHACRA

Una muy buena forma de comenzar esta práctica es utilizando los mantras tradicionales de alineamiento de chakras. Esto lo llevará a abrazar una gran variedad de aspectos de la vida humana.

Al centrar su atención en la zona de cada chacra y pronunciar el mantra que está asociado con dicha zona, comenzará a avivar el chacra, desbloquearlo y liberar sus cualidades. El siguiente conjunto de mantras es para uso diario. Comience con el chacra más bajo (primer chacra). Lleve su atención a cada zona del cuerpo y repita el sonido de una a tres veces en voz alta o en silencio.

Chacra	Ubicación	Asociación	Mantra
Primer Chacra	Base de la columna	Instintos de Supervivencia	LAAM
Segundo Chacra	(Zona Sacra)	Inspiraciones Sensuales	VAAM
Tercer Chacra	(Plexo solar, Ombligo)	Poder Personal / Ego	RAAM
Cuarto Chacra	(Centro del Pecho)	Amor Incondicional / Compasión	YAAM
Quinto Chacra	(Garganta)	Creatividad/Comunicación	KAA GAA GHA
Sexto Chacra	(Entre las Cejas)	Percepción/Inspiración	KSHAAM
Séptimo Chacra	(Corona, Parte Superior de la Cabeza)	Unión Espiritual	OMM

PORTA INCIENSO CON  
BARRA DE COPAL

En las culturas antiguas, la resina de copal era considerada un elemento que inducía la conexión con el mundo espiritual. Prender incienso durante la meditación o práctica de mantras es altamente recomendado y se ha encontrado que tiene un gran efecto en la circulación cerebral y, por consecuencia, en brindar claridad a la mente facilitando el mantenerse enfocado durante este tipo de sesiones.



## PIEDRAS DE ELEMENTOS

---

Cada punto cardinal es pintado a mano en una piedra de río con un símbolo alquímico. Se utiliza dentro del Feng Shui para adquirir un gran entendimiento de la naturaleza, en especial para crear conciencia de que la tierra está viva y llena de energía o Chi.

Las piedras elementales no sólo lo protegen, sino que lo guían en todos sus viajes espirituales. Las piedras pueden utilizarse para orientarse de acuerdo a los cuatro puntos cardinales y para crear un espacio de quietud que lo inspire a practicar meditación.

## KIT DE CUARZO CHAKRA

---

Para colocarlos dentro de la Fuente de Reflexología. Ayudan a liberar el estrés y a balancear los canales de energía. Las piedras de cuarzo son conocidas por sus cualidades terapéuticas para limpiar la radiación proveniente de dispositivos electrónicos.





## PROGRAMA DE AROMATERAPIA LUNAR

---

Así como la gravedad de la luna influye en el océano, su energía nos influye de manera electromagnética. La luna marca ciclos de vida que se relacionan con nuestro bienestar y en ocasiones pueden conducir a estados meditativos. Cuando usted sigue y comprende los ciclos de la luna también comprende sus propios cambios emocionales. Cada fase en el ciclo de la luna tiene una característica visual única y un significado espiritual.

La luna también representa nuestras necesidades personales más profundas. Podemos utilizar el conocimiento y la energía del ciclo lunar para conectar de mejor manera con nosotros mismos y encontrar el balance que buscamos.

En colaboración con nuestro chamán residente, hemos creado un programa de aromaterapia para equilibrar los efectos que cada uno de los ciclos lunares tiene en nuestros niveles de energía a lo largo del día además de mejorar la calidad del sueño.



## LUNA NUEVA

---

Se trata de un momento en el que la luna está en una posición centrada y el sol no se puede ver a simple vista desde la Tierra. Es el comienzo del ciclo lunar un momento perfecto para honrar todo lo que hemos vivido y liberar patrones viejos que ya no nos sirven.

- Realice una intención
- Respire profundamente y recárguese
- Medite y visualice

## PODER DE LUNA LLENA

---

La luna llena simboliza el clímax de cualquier dada la situación, está expandiendo la energía. Su el momento en que las intenciones y las emociones detonar. La luna llena atrae las mareas altera los sentidos y nos conecta con el mundo mágico.

El sol ilumina toda la luna. Esta fase significa empoderamiento y el sellado de intenciones establecidas.

- Celebre las victorias
- Toma conciencia de lo que logras
- Florecer

## LUNA CRECIENTE CRECIMIENTO ESPIRITUAL

---

A medida que la luna crece, su fuerza y poder aumentan. Es una energía espiritual, una imposición grandiosa. El ímpetu es característico de esta fase en particular. Cree un plan de acción y camine hacia sus metas.

- Defina una intención
- Tome decisiones
- Alinee su mente y espíritu con el universo

## LUNA MENGUANTE EQUILIBRIO Y FLUIDEZ

---

El decrecimiento de la luna nos da la oportunidad de liberar, deshacernos de pendientes, expectativas y problemas. Limpiar y despejar el ambiente, encontrar balance y fluidez. La palabra menguante se refiere a la disminución en la iluminación de la luna.

Esta fase representa gratitud.

- Recargar
- Gratitud
- Valoración
- Equilibrio





#RWmayakoba #RWjourneys

Rosewood Mayakoba  
Ctra. Federal Cancún-Playa del Carmen  
Km 298 Solidaridad, Q. Roo,  
CP 77710 Mexico  
T. +(52) 984 875 8000