

REVISTA

armonía

Para mamá.  
Para ti.



Mayo 2026



# Masaje Relajante

Un masaje terapéutico actúa directamente sobre el sistema nervioso: el cortisol baja, la circulación mejora y el cuerpo entra en modo reparación real.



Duración  
60 min.



Aceites  
coporales



Ambiente  
aromático



Música  
ambiental



Ambiente  
privado

## ¿QUÉ PASA EN TU CUERPO DURANTE UN MASAJE?

La presión arterial disminuye de forma medible durante y después de la sesión

El sistema linfático se activa – reduce retención de líquidos e inflamación

La frecuencia cardíaca desciende, el ritmo respiratorio se vuelve más lento y profundo

### Antes de tu sesión

- Evita comer abundante al menos 1 hora antes
- Llega con ropa cómoda y sin prisa
- Avísanos si tienes alguna zona con dolor, lesión o cirugía reciente
- Evita cafeína ese día – aumenta la sensibilidad y tensión muscular

### Después de tu sesión

- Toma agua – el cuerpo la necesita para eliminar lo que el drenaje activó
- Evita actividad física intensa las siguientes 4 horas
- Es normal sentir somnolencia ligera – es tu sistema nervioso en modo reparación
- Evita el sol directo y temperaturas extremas el resto del día

# Un momento para mamá

---

Compartan un momento especial juntas

## 2 Masajes

+ Copa de Vino

## \$1,400

RESERVA  
AQUÍ



SOLO EN  
MAYO



# Tres momentos para ella

---

3 Masajes Relajantes

\$2,500

Precio original ~~\$2,970~~

RESERVA  
AQUÍ



SOLO EN  
MAYO





# De la cabina a tu vida

## Hábitos que transforman tu piel

**La piel es el órgano más grande del cuerpo – y el más ignorado en hidratación.** Aplicar crema corporal en piel húmeda (justo después del baño) sella la humedad y mejora la absorción hasta un 60% más que aplicarla en piel seca.

**El agua fría al final del baño no es un mito.** Contrae los poros, activa la circulación superficial y reduce la inflamación cutánea. 30 segundos son suficientes para notar el efecto.

**La ropa ajustada de forma crónica afecta la circulación linfática.** Prendas muy ceñidas en zonas como muslos y abdomen pueden dificultar el drenaje natural, favoreciendo retención de líquidos y celulitis.

**El estrés crónico se manifiesta primero en la piel del cuerpo.** Eccema, psoriasis, urticaria y sequedad extrema tienen un componente neuroinmune documentado. Reducir cortisol mejora estas condiciones de forma medible.

Crema Facial · Ácido Hialurónico

# HIDRATACIÓN QUE SE QUEDA

Rellena, suaviza y fortalece la barrera cutánea desde la primera aplicación. Sin parabenos.



Hidratación de larga duración



Reduce líneas de expresión



Más elasticidad y firmeza



Adquiere-la en tu próxima visita en Armonía Spa

# Facial Básico

Limpia en profundidad, exfolia suavemente y cierra con hidratación – dejando la piel equilibrada, luminosa y lista para absorber mejor cualquier producto que uses en casa.



Limpieza profunda y desmaquillante



Hidratación y protección final



Mascarilla según tipo de piel



Exfoliación suave



Extracción de impurezas

## ¿Cada cuánto hacerlo?

La piel completa su ciclo natural de renovación cada 3 a 4 semanas.

**Una sesión mensual es suficiente** para mantener la piel limpia, equilibrada y con luminosidad constante.



### Antes de tu sesión

- Sin maquillaje el día de la sesión
- Avísanos si tienes piel sensible o alguna condición activa
- No uses exfoliantes 48 horas antes

### Después de tu sesión

- Evita el maquillaje las siguientes 12 horas
- No te expongas al sol directo el resto del día
- Usa protector solar SPF 50 si vas a salir

# Un respiro para mamá

---

Masaje Relajante  
+ Facial Básico

\$1,300

RESERVA  
AQUÍ



SOLO EN  
MAYO





# Más allá de la crema

## Hábitos que transforman tu piel

¿Te ha pasado que tienes varios productos y no sabes en qué orden usarlos – o si realmente están funcionando? El problema muchas veces no es el producto, es el orden. Aplicarlos incorrectamente puede anular su efecto o incluso irritar la piel. Aquí va la secuencia correcta.



### 1. Limpiador

Elimina el sebo acumulado durante la noche y prepara la piel para absorber lo que sigue.



### 2. Tónico

Equilibra el pH después de la limpieza y potencia la absorción de los siguientes pasos.



### 3. Sérum

Textura ligera que penetra profundo – aquí van los activos que trabajan de verdad sobre la piel.



### 4. Crema hidratante

Sella los activos anteriores y refuerza la barrera cutánea durante el día.



### 5. Protector solar SPF 50

El paso más importante de toda la rutina – protege todo lo que hiciste antes.



# Tostadas de Aguacate con Huevo Pochado

☀️ Desayuno · 🕒 15 min

1 porción · ~350 kcal · Alta proteína

## INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral o de centeno
- 1 aguacate maduro
- 2 huevos
- Sal de mar y pimienta al gusto
- Hojuelas de chile seco (opcional)
- Semillas de ajonjolí al gusto
- Jugo de ½ limón

## PREPARACIÓN

1. Tuesta el pan hasta obtener la consistencia deseada
2. Aplasta el aguacate con el limón, sal y pimienta
3. Pocha los huevos en agua con un chorrito de vinagre blanco durante 3 minutos
4. Unta el aguacate sobre las tostadas y coloca el huevo encima
5. Termina con chile, ajonjolí y una pizca de sal de mar

## ¿POR QUÉ LE HACE BIEN A TU PIEL?

- Aguacate: vitamina E y grasas monoinsaturadas que mantienen la barrera cutánea hidratada y elástica
- Huevo: proteína completa con todos los aminoácidos necesarios para la síntesis de colágeno
- Pan integral: zinc y vitaminas del complejo B que regulan la producción de sebo
- Limón: vitamina C que potencia la absorción de hierro y apoya la producción de colágeno



# Depilación Bigote + Axilas

## Tecnología 4D Ice Laser



El bigote y las axilas son dos zonas que impactan directamente la confianza del día a día. El vello en estas áreas crece rápido, requiere atención constante y los métodos temporales generan irritación, vello encarnado y manchas por fricción acumulada. La depilación láser elimina el ciclo de rasurado o encerado repetitivo – y con él, todos los efectos secundarios que genera.

### Beneficios de la tecnología 4D Ice

**Prácticamente sin dolor** – el sistema de enfriamiento protege la piel mientras el láser actúa, haciendo estas zonas sensibles mucho más tolerables

**Apta para todo tipo de piel** – trabaja de forma segura en diferentes tonos sin riesgo de manchas

**Sesiones cortas** – al ser zonas pequeñas, cada sesión toma menos de 20 minutos

**Sin irritación post-sesión** – sin enrojecimiento, sin foliculitis, sin vello encarnado



### Antes de tu sesión

- Rasura la zona 24 a 48 horas antes
- Llega con la piel limpia, sin cremas ni aceites en la zona
- Avísanos si tomas algún medicamento
- Usa ropa suelta y cómoda ese día
- Sin desodorante, perfume ni maquillaje en la zona

### Después de tu sesión

- Evita el sol directo los primeros 3 a 4 días
- No te broncees hasta 4 semanas después de tu sesión
- Usa protector solar SPF 50 en las zonas tratadas
- Hidrata la piel a diario entre sesiones
- Nunca uses cera ni pinzas entre sesiones

# Mamá, piel perfecta

Resultados desde la primera sesión

Depilación láser

Axilas + Bigote

\$588

Precio original ~~\$980~~

RESERVA  
AQUÍ



SOLO EN  
MAYO



### EL CALOR DIRECTO ENVEJECE IGUAL QUE EL SOL

Hornos, secadoras y fuentes de calor intenso generan radiación infrarroja que daña el colágeno de forma acumulativa y silenciosa.



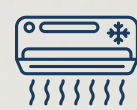
### EL CLORO RESECA Y DEBILITA LA BARRERA CUTÁNEA

Ducharse antes de entrar a la alberca reduce su absorción. Aplicar crema hidratante inmediatamente después sella y protege.



### LA ROPA SINTÉTICA IRRITA LAS ZONAS SENSIBLES

No transpira, genera fricción y acumula humedad — favoreciendo irritación y oscurecimiento en axilas e ingles. El algodón es mejor opción.



### EL AIRE ACONDICIONADO DESHIDRATA LA PIEL

Reduce la humedad del ambiente de forma imperceptible. Aumentar la hidratación tópica en espacios con AC compensa este efecto.

# De la cabina a tu vida

Hábitos que transforman tu piel



# Mayo tiene planes para ti

Lo mejor que está pasando en la ciudad este mes

## Festival del Helado y Verbena Artesanal

**JUL 17** 30 y 31 de mayo · 11am · Conv. Churubusco

Nieves, paletas, bolis, frappés y postres artesanales en un mismo lugar. También el Festival Colores de México y el Mundo con artesanías internacionales.

✓ Entrada libre

## Tecate Emblema

**JUL 17** 16 y 17 de mayo · Todo el día · Autódromo Hermanos R.

El festival de música más esperado del año. Dos días y la mejor cartelera del mes.

📌 Con costo · Boletos en línea

## PetFest

**JUL 17** 23 y 24 de mayo · Todo el día · Campo Marte, M. Hidalgo

Festival para amantes de las mascotas con adopción selectiva, Fashion Pet, talleres de bienestar animal y exhibición de perros del Ejército Mexicano.

📌 Con costo · \$350 adultos / \$75 niños

## Festival Cultura Sin Fronteras

**JUL 17** 29, 30 y 31 de mayo · 10am a 10pm · Mon. Revolución

Gastronomía, danza y música de todo el mundo. El plan perfecto para cerrar el mes.

✓ Entrada libre





55 1465 6585

[www.armonia-spa.mx](http://www.armonia-spa.mx)

C. Dr. José María Vértiz 1054, Narvarte Poniente,  
Benito Juárez, 03600, Ciudad de México



armnia\_spa



Armonía Spa