



tierra del agua



### CARTA DE MASAJES Y TRATAMIENTOS AYURVEDA

*Una experiencia personalizada e imperdible para disfrutar durante tu visita.*

#### MASAJES

- 1. Marma Abhyanga 90 min .....69€**  
Masaje Tradicional Ayurvédico de gran efecto rejuvenecedor. Realizado desde la punta de los pies hasta la coronilla, utilizando aceites vegetales y esencias que actúan terapéuticamente. Las maniobras ayurvédicas mezclan movimientos drenantes y armonizadores que proporcionan relajación general, eliminación de toxinas y tensiones físicas y mentales, activación de la circulación y del metabolismo y fortalecimiento del sistema inmunológico.
- 2. Ayurvédico Completo 60 min .....55€**  
Realizado con aceites y maniobras en todo el cuerpo. Un masaje para sentirse en una nube.
- 3. Pure relax 45 min .....45€**  
Relajante con aromaterapia y presiones que te harán despedirse de todas tus tensiones.
- 4. New Energy Espalda 30 min .....39€**  
Parcial en toda la espalda, que también trabaja escote, cara y cabeza. Transformador.
- 5. Shiro Abhyanga 30 min .....39€**  
Masaje tradicional ayurvédico del cráneo, cara, hombro y cuello. Elimina tensiones ¡ya!
- 6. Piernas Cansadas 30 min .....39€**  
Después de una ruta o para problemas como retenciones de líquido, este masaje es ideal.

#### TRATAMIENTOS

- 7. Shirodhara + Abhyanga 70 min..... 90€**  
Tratamiento estrella del Ayurveda, pacificador de los sentidos. Excelente para el sistema nervioso. Tras la aplicación de aceites por todo el cuerpo, un chorro de aceite tibio (u otro líquido, dependiendo del caso), preparado previamente según las necesidades que haya que trabajar, vierte sobre la frente de forma continuada, liberando endorfinas.
- 8. Garshana + Abhyanga 90 min.....75€**  
Masaje en seco, realizado con guantes de seda pura. Relajante, estimula el sistema linfático, la circulación y acelera el metabolismo. Tras el masaje se aplicará aceite en todo el cuerpo.

#### YOGA (1-8 pax)

- 9. Clase de Hatha Yoga 75 min .....60€**  
Ejercicios de respiración, posturas, relajación para cualquier nivel.
- 10. Clase de Yoga en Familia 65 min ..... 55€**  
Adultos, niñas y niños a partir de 4 años, disfrutando de una bella y divertida conexión.

#### OTROS SERVICIOS

- 11. Taller de Ayurveda 2 horas (para 2 personas).....80€**  
Introducción a esta ciencia de salud y longevidad, test dosha, elaboraciones sencillas.
- 12. Consultas y orientaciones personales 90 min.....60€**  
Diagnóstico ayurvédico de los doshas, orientación sobre dieta y estilo de vida.

Esta carta es ofrecida por nuestra terapeuta Marisol Dy Sanchez, titulada en Ayurveda e Yoga. Todos los servicios deben ser concretados previamente junto a la Dirección del hotel. Los servicios se darán en habitación, SPA, sala multiusos o en plena naturaleza, según disponibilidad. Para su comodidad, los costes se cargarán en la cuenta de su habitación. Si necesitas aclarar alguna cuestión, puedes consultar con ella directamente a través del teléfono/whatsapp 633 156 792

WWW.AYURVEDICAVIDA.COM