

# SPA - HAMMAM - AYURVEDA

Un hammam del siglo XXI  
Consiente tu cuerpo y espíritu...

Los beneficios de un *hammam* son tanto físicos como espirituales. Se trata de obtener un bienestar a través del calor y la humedad. El vapor relaja los músculos y articulaciones, trata los problemas respiratorios y ayuda a eliminar toxinas. El *hammam* va más allá de la limpieza y purificación del cuerpo y mente, llega al espíritu...

**SPA + RESTAURANTE 55 €**

Ritual del Baño + Comida o cena

**AYURVEDA DAY OUT 125 €**

Spa + Masaje Abhyanga 90 min + Menú Saludable

## AYURVEDA

Ayurveda significa el Conocimiento de la Vida.

Es una de las medicinas holísticas más antiguas y viene de la India.

El Ayurveda es una forma de vida que enfatiza la prevención mediante un estilo de vida saludable a través de nutrición, masajes, pranayama, meditación y yoga.

El Ayurveda se considera holístico ya que es un sistema integral de vida en armonía con uno mismo y con la naturaleza

**TRATAMIENTO FACIAL 55 €**

**MASAJE ABHYANGA 90 min 90 €**

**ritual DEL BAÑO - acceso spa -**

**90 min 27€**

Si escoges un tratamiento después del Ritual del baño, aplicaremos un descuento de 10€

**EL HAMMAM+RITUAL DEL BAÑO**

**90 min 75€**

**+ masaje 25 min 105€**

La piscina de hidroterapia a 32°C produce efectos estimulantes. En el siguiente paso el vapor es el protagonista y el agua fría su contraste. A 45°C el cuerpo elimina toxinas. Una exfoliación con jabón negro seguida de una mascarilla de rassoul que termina bajo la lluvia de la ducha Vichy es el colofón a una experiencia inolvidable.

**TRATAMIENTO FACIAL AYURVÉDICO**

**55€**

La piel es el primer reflejo de nuestra belleza exterior. Ayurveda dice "aplica en tu piel solo lo que comerías". Por tanto, con la aplicación de productos ecológicos se logra equilibrar el dosha, eliminar toxinas y nutrirlo. Durante la aplicación de la mascarilla te obsequiamos con un masaje de manos.

**MASAJE ABHYANGA**

**90 min 90€**

El Ayurveda es una serie de conocimientos milenarios sobre la vida que se siguen desarrollando hoy en día con el fin de encontrar la armonía entre el cuerpo físico y el espiritual. El masaje Abhyanga rejuvenece, alivia el estrés, favorece la microcirculación, nutre los tejidos, fortalece la inmunidad y equilibra todos los doshas. Los aceites ecológicos que se utilizan están infusionados con plantas y especias y son específicos para cada tipo de piel.

**LOMI LOMI**

**75 min 95€**

**a cuatro manos 75 min 145€**

Masaje integral hawaiano profundo, fluido y rítmico. La terapeuta utiliza sobre todo los antebrazos. Es un masaje firme que ayuda a conseguir una relajación total de cuerpo y mente. Restaura la circulación.

**EXFOLIACIÓN INTEGRAL EN DUCHA VICHY**

**50 min 55€**

Bajo la lluvia de la ducha vichy, los aceites esenciales vigorizan y estimulan la mente. La sal del Mar Muerto o el azúcar alisan la piel.

**MASAJE INTEGRATIVO 75 min 80€**

Masaje de todo el cuerpo, fluido y armonioso que relaja tanto a nivel físico como psíquico y emocional. Una técnica de enraizamiento y conexión para unificar la totalidad del ser.

**MASAJE METAMÓRFICO 50 min 55€**

**Ideal para embarazadas.** Se transforman los bloqueos desde la fase de embarazo y a través de la vida. Es una metamorfosis para el cliente donde se profundiza en la influencias que constituyen nuestra existencia.

**REFLEXOLOGÍA**

**50 min 55€**

La reflexóloga trabaja holísticamente para mejorar la salud del cliente mediante la estimulación de puntos sobre los pies que producen efectos específicos en otras partes del cuerpo.

**REIKI**

**50 min 50€**

Terapia milenaria japonesa que a través de la imposición de manos del terapeuta canaliza la energía vital universal. Ayuda a la sanación y al equilibrio emocional obteniendo una profunda relajación y sensación de bienestar.

**MASAJE RELAJANTE 50 min 55€**

**MASAJE DESCONTRACTURANTE  
31 aceites esenciales 50 min 55€**

**YOGA clase privada 90 min 55€**

**COACHING DE VIDA 90 min 150€**

**IMPRESINDIBLE CITA PREVIA reservas@laromanahotel.es 629 928 874**