

Abhyangam - Masaje con aceites calientes, adaptado a las características específicas de cada persona o tipología constitucional: Vata, Pitta y Kapha.

Nutre el cuerpo. Refuerza los músculos. Aumenta la resistencia, la vitalidad y la virilidad. También ayuda a eliminar los productos de desecho como el sudor, la orina, las heces. Aumenta la longevidad. Las funciones de los órganos y tejidos vitales pueden mejorarse, y la vida se alarga mediante la práctica de una terapia de masaje regular. Mejora el sueño. Deja la piel suave y sedosa. El masaje mejora la complejión de la piel y le da brillo y belleza. Retrasa la aparición de arrugas, de vello y verrugas. Aumenta la inmunidad contra enfermedades cutáneas. Da fuerza y robustez a la piel al eliminar convenientemente los productos de desecho, y nutrirla. Aumenta la resistencia contra la presión física y mental del estrés y la tensión, la angustia, las penas y la ansiedad. Mejora la tolerancia general y la paciencia. El masaje acelera la curación de heridas y fracturas y evita la debilidad o las deformaciones tras las fracturas y accidentes. Ayuda a superar y combatir la fatiga provocada por el estrés mental, trabajo rutinario y tensión. Evita y corrige las afecciones de Vata o trastornos nerviosos. Duración aproximada, 90 minutos. *Precio: 60 €*



Shirodhara - Se basa en dejar caer en la frente desde una distancia de unos 10 cm. un fluido que puede ser ghee, leche, aceite, suero de leche o yogurt medicados. El tratamiento es de gran utilidad para trastornos de la mente y de los sentidos. Apropiado para los desequilibrios en los que interviene el elemento movimiento: la epilepsia, disfunciones del sueño, parálisis, etc. Válido también para trastornos mentales, desórdenes de agresividad, ansiedad, depresión, migrañas, dolores de cabeza, dolores de oídos, de nariz, ojos y garganta. Cura el corazón y el exceso de temperatura del cuerpo. Disuelve la tensión de músculos y órganos. Se realiza por un periodo de entre 7 y 14 días. Duración aproximada, 90 minutos. *Precio: 80 €*



Angabhyangam - Masaje parcial de piernas, espalda o abdomen, brazos. Realizado con aceite medicado caliente. Duración aproximada: 30 minutos. *Precio: 30 €*



Neerabhyangam - Drenaje linfático. Realizado con aceite Kapha, apropiado para la disolución y drenaje de acúmulos de tejido muerto y linfa. Estimula el sistema linfático, y limpia el cuerpo de los fluidos tóxicos acumulados. Es apropiado tanto para personas sanas como para las que padecen trastornos tras largos periodos de inactividad a causa de enfermedad, intervención quirúrgica, etc. Duración aproximada: 60 minutos. *Precio: 60 €*

Marmabhyangam - Desbloqueo de los centros energéticos o marmas, a través del uso de la dígito puntura y aceites ayurvédicos. La acción sobre estos puntos influye sobre el funcionamiento del cuerpo, de la mente y sobre la energía de la persona. Duración aproximada: 60 minutos. *Precio: 60 €*

Abhyangam y Othadam - Taponamiento del cuerpo con bolsas calientes con hierbas. Relaja, mejora la circulación de la sangre, alivia los impedimentos para el movimiento y los dolores reumáticos, ayuda a eliminar las toxinas. Duración aproximada: 90 minutos. *Precio: 65 €*



Abhyangam y Swedana - Uso de la sauna como complemento al masaje con aceites. Ayuda a la relajación, a recuperar la flexibilidad de las articulaciones, permite que las toxinas adheridas a los tejidos se desprendan y puedan ser desalojadas del cuerpo, mejora la apariencia y la complejión de la piel, favorece la actividad metabólica. Duración: 90 minutos. *Precio: 70 €*

Champi o Shiroabhyangam - Masaje de la cabeza. Estimula el crecimiento del pelo y mejora su calidad. Alivia la fatiga mental, la irritabilidad, el estrés emocional, y está recomendado como terapia complementaria en casos de ansiedad y depresión. Induce la sensación de paz mental. Restablece la movilidad en el cuello y en las articulaciones de los hombros, reduce la tensión en los ojos, dolor de cabeza y migraña. Equilibra el sistema nervioso central, estimula los sistemas circulatorio y linfático, reduce los trastornos del sueño, e insomnio, mejora la concentración y el proceso del pensamiento. Duración: 20 minutos. *Precio: 30 €*



Masaje para la mujer embarazada - Además de los beneficios generales del abhyangam, esta modalidad de masaje fortalece y favorece la elasticidad de los músculos relacionados con el parto, para que no se produzcan distensiones y roturas, permite su relajación. Hace que la piel recupere elasticidad y, por tanto, se evita la formación de estrías en zonas sometidas a tensión como vientre y senos. Alivia los dolores característicos en espalda y hombros, provocados por el aumento de peso y por razones posturales. Se mejora la actividad metabólica, evitándose así digestiones lentas, acidez y náuseas, y se facilita la evacuación de los productos de desecho: heces, sudor y orina. Mejora la circulación de la sangre y estimula el movimiento de la linfa, lo que evita la congestión en las piernas y la aparición de varices o acúmulos de tejido (celulitis). Equilibra Apana vayu, energía responsable del mantenimiento del feto en el útero y que, más tarde, ayuda al parto. Mejora el sueño nocturno. El masaje se complementa con algunos consejos sobre la dieta apropiada. Duración: 60 minutos. *Precio: 60 €*

Masaje para los bebés - (y entrenamiento para las madres en la realización de este tipo de masaje). Ayuda al mantenimiento de la salud del bebé y, si está enfermo, a su recuperación. Mejora la formación de tejidos sanos y fuertes, hace que su musculatura sea más compacta y su sistema nervioso se desarrolle bien, estimula la inteligencia, incrementa Ojas y, por tanto, potencia el sistema inmunológico, favorece la dentición, mejora la elasticidad y la complejidad de su piel, facilita su sueño, ayuda a la eliminación de toxinas y de los productos de desecho, mejora su vista. Duración: 30 minutos. *Precio: 30 €*



Masaje exfoliante con hierbas y especias - Se combinan el masaje y la exfoliación total del cuerpo, mediante el uso de aceites e hierbas con una acción depurativa y tonificante. Estimula la absorción de líquido, grasa, celulitis; limpia y regenera los tejidos. Duración: 60 minutos. *Precio: 60 €*



Masaje nutritivo, cosmético - El uso de aceites ayurvédicos y de hierbas nutritivas mejora el aspecto y la consistencia de la piel, actúa sobre Vyana vayu mejorando la circulación de la sangre. Duración: 60 minutos. *Precio: 60 €*