

Terapias Ayurvédicas

Massagens Ayurvédicas (50 a 70 min.)

Técnica de Massagem com origem na Antiga Índia, aplicada a todo o corpo. É benéfica para problemas de stress, actuando sobre todos os músculos, pele e células nervosas. Activa a assimilação de oxigénio e dos nutrientes que o corpo necessita. Proporciona um relaxamento geral.

60,00€ e 70,00€

Massagem Indiana de Relaxamento - Joyti (50 min.)

Consiste numa massagem delicada, aplicada a todo o corpo. Através de técnicas de deslizamentos longos, por todo o corpo, realiza-se uma pressão muscular leve e fluida, tornando a massagem num momento único de relaxamento e bem-estar.

60,00€

Massagem Neerabhyanga (50 min.)

Consiste numa massagem delicada, aplicada a todo o corpo. As técnicas manuais que são utilizadas facilitam o fluxo do sistema linfático, reduzem o stress, fortalecem o sistema imunitário e transformam as toxinas em anti-corpos. É uma massagem muito eficaz na diminuição da retenção de líquidos e activa o metabolismo. Produz um relaxamento profundo.

60,00€

Terapias Ayurvédicas

Massagem Siro (25 min.)

Consiste numa massagem profundamente relaxante e apaziguadora, aplicada ao crânio, face e pescoço, dando especial importância aos 32 pontos de pressão Marma (pontos energéticos) identificados naquelas zonas. Auxilia nas dores de cabeça e enxaquecas, no relaxamento dos músculos do pescoço, ombros e musculatura facial.

35,00€

Massagem Ayurvédica Localizada (costas) (25 min.)

Massagem terapêutica realizada ao longo de toda a coluna. É uma massagem indicada para aliviar dores nas costas, calmante, combatendo com grande eficácia o stress, estabilizando o sistema nervoso e diminuindo tensões localizadas. Melhora o tônus muscular e a circulação sanguínea.

35,00€

Massagens Ayurvédicas para Crianças (30 min.)

É uma técnica de massagem leve e suave, que alia o toque com as manobras da massagem ayurvédica. Esta massagem é indicada para crianças a partir dos 2 anos de idade, promovendo o relaxamento, ajudando também nos problemas respiratórios, distúrbios do sono, constipação, digestão, cólicas, irritabilidade, agressividade, ansiedade, medo. Aumenta a percepção corporal da criança.

30,00€