

# Beauté ayurvédique

## Soin du visage aux plantes (Mukhalepam)

Un soin du visage ayurvédique nourrissant qui nettoie, détoxifie et redonne un éclat naturel tout en améliorant la texture de la peau.

**30 min – €50**

## Gommage corporel ayurvédique

Un soin revitalisant conçu pour exfolier, détoxifier et nourrir la peau à l'aide d'ingrédients ayurvédiques naturels. Laisse la peau douce et lumineuse.

**45 min – €70**

## Enveloppement corporel régénérant au riz Navara

Une thérapie profondément nourrissante à base de riz médicinal et d'infusions de plantes pour hydrater la peau et favoriser la régénération de tout le corps.

**45 min – €80 (réservation à l'avance)**

## Accès au spa Jacuzzi | Hammam | Sauna

FORFAIT	1 JOUR	3 JOURS	6 JOURS
1 PERSONNE	€10	€25	€50
2 PERSONNES	€20	€45	€80


\* Une visite par jour





## Emplacement


MGM Muthu Hotels  
4th Floor, Grand Muthu Oura View  
Beach Club,  
Rua Ramalho Ortigão,  
8200-604 Albufeira.



 siddhaayurspa

 Algarve Ayurveda Spa

 booking@siddhaayurspa.com

 +351 962038774

 +351 962038774 / +44 7515136834

## Contactez-nous sur WhatsApp

La manière la plus simple de nous contacter si le signal téléphonique est faible



FR



10 % DE  
RÉDUCTION  
sur certaines  
thérapies  
cet été



# Thérapies ayurvédiques d'été

Détendez-vous. Revitalisez-vous. Régénérez-vous

Des soins rafraîchissants, apaisants et profondément réparateurs inspirés par l'Ayurveda.

[www.siddhaayurspa.com](http://www.siddhaayurspa.com)



## Combattez la chaleur avec les thérapies ayurvédiques

### Massage ayurvédique rafraîchissant corps entier

Un massage doux du corps entier pour rafraîchir, apaiser et revitaliser le corps tout en nourrissant la peau. Laisse le corps et l'esprit frais et détendus pendant l'été.

**45 min – Solo €80 | Couple €150**

### Massage ayurvédique aux pierres froides de l'Himalaya

Des pierres froides associées à des huiles aux plantes pour réduire la chaleur, apaiser les muscles et détendre le corps.

**45 min – Solo €80 | Couple €150**

### Enveloppement corporel ayurvédique apaisant

Un enveloppement rafraîchissant à l'argile et aux plantes pour éliminer la chaleur et les impuretés.

**45 min – €70**

### Massage ayurvédique rafraîchissant de la tête Champi

Un massage apaisant de la tête, du cou et des épaules avec des huiles végétales rafraîchissantes pour calmer l'esprit, libérer les tensions et revitaliser les sens.

**30 min – €50**

### Massage ayurvédique rafraîchissant des pieds (Padabhyanga)

Un massage des pieds profondément relaxant conçu pour calmer le système nerveux, réduire la chaleur du corps et favoriser un meilleur sommeil ainsi qu'un bon équilibre général.

**30 min – €50**

### Thérapie ayurvédique apaisante pour coups de soleil

Un soin doux et rafraîchissant pour apaiser la peau irritée, réduire les rougeurs et favoriser la régénération naturelle après l'exposition au soleil.

**20 min – €50**

### Massage ayurvédique anti-décalage horaire

Un massage ciblé du dos avec des huiles chaudes pour soulager les tensions, réduire les raideurs et aider le corps à récupérer après la fatigue du voyage.

**30 min – €50**

## Thérapies de rajeunissement, détox & soulagement de la douleur

### Massage ayurvédique complet & drainage lymphatique (Abhyangam)

Un massage traditionnel du corps entier avec des huiles végétales chaudes pour favoriser la circulation, stimuler le flux lymphatique et laisser le corps plus léger, équilibré et profondément détendu.

**45 min – €90 (10% de réduction)**

### Thérapie anti-stress / sommeil (Shirodhara)

Un soin profondément apaisant où de l'huile végétale chaude est versée délicatement sur le front pour calmer l'esprit et favoriser un meilleur sommeil.

**45 min – €100**

### Offre combo : relaxation corps entier + anti-stress (Abhyangam + Shirodhara - Sarvanga Abhyangam)

**€150**

### Massage tête, cou & épaules (Stanika Abhyangam)

Un massage ciblé sur le haut du corps pour soulager les tensions, réduire les raideurs, améliorer la circulation et favoriser la détente.

**45 min – €90 (10% de réduction)**

### Soulagement ayurvédique de la douleur / cataplasme chaud aux plantes (Kizhi)

Une thérapie chauffante avec des compresses aux plantes pour apaiser les tensions musculaires, réduire l'inconfort et soutenir la récupération. Comparable à un massage aux pierres chaudes.

**45 min – €90 (10% de réduction)**

### Massage ayurvédique des tissus profonds / sportif (Aveksha)

Un massage plus intense conçu pour libérer les tensions musculaires profondes, améliorer la souplesse et soutenir les corps actifs.

**45 min – €90 (10% de réduction)**

### Massage ayurvédique tonifiant / brûle-graisse (Udvarthanam)

Un soin énergisant qui stimule la circulation et soutient le raffermissement du corps grâce à des techniques traditionnelles aux plantes.

**45 min – €90 (10% de réduction)**

## Thérapies ayurvédiques express

### Massage de la tête (Shiro Basti)

Un soin ciblé de la tête et des épaules avec des huiles végétales chaudes pour calmer l'esprit, soulager les tensions et favoriser une relaxation profonde.

**30 min – €50**

### Massage du dos (Kati Basti)

Une thérapie ciblée du bas du dos avec des huiles végétales chaudes pour soulager les raideurs, réduire l'inconfort et favoriser la mobilité.

**30 min – €50**

### Massage des genoux aux pieds / réflexologie ayurvédique (Janu Basti)

Un soin apaisant pour les jambes et les articulations qui aide à réduire les tensions, améliorer la circulation et soulager les muscles fatigués.

**30 min – €50**

## Soins pour les mamans avec massage ayurvédique

### Massage prénatal

Un massage doux et enveloppant conçu pour favoriser la détente et le confort pendant la grossesse.

**45 min – €80**

### Massage post-partum

Une thérapie réparatrice pour aider le corps à récupérer, retrouver son équilibre et reprendre des forces après l'accouchement.

**45 min – €80**

### Massage pour enfants (5-15 ans)

Un massage doux et apaisant utilisant des techniques délicates pour favoriser la détente et le bien-être général.

**30 min – €50**

