

# Thérapie de Beauté Ayurvédique

## Soin du Visage Herbal

(30 min) €50

### Mukhalepam

Un soin du visage ayurvédique nourrissant utilisant un mélange de plantes médicinales naturelles pour nettoyer, détoxifier et revitaliser la peau. Ce rituel ancestral aide à réduire la pigmentation, à améliorer la texture de la peau et à restaurer son éclat naturel tout en favorisant une relaxation profonde.

(Choisissez parmi les packs : Nourrissant, Pigmentation, Coup de Soleil & Éclat de la Peau)

## Enveloppement Corporel avec Massage (45 min) €70

Cette thérapie utilise des pâtes et des huiles médicinales à base de plantes pour détoxifier, nourrir et tonifier la peau tout en favorisant une détente profonde.

L'enveloppement permet aux ingrédients naturels de pénétrer en profondeur, améliorant la circulation et revitalisant le corps. Ressentez une sensation de fraîcheur, d'équilibre et de bien-être ayurvédique. (Choisissez parmi les enveloppements : Argile, Riz ou Fruits)



## Gommage Corporel avec Massage (45 min) €70

Cette thérapie est conçue pour exfolier, détoxifier et nourrir la peau à l'aide de poudres et d'ingrédients naturels ayurvédiques.

Notre gommage élimine les cellules mortes, stimule la circulation et révèle un teint éclatant et uniforme.

(Choisissez parmi les gommages : Lait & Riz / Huile & Sel de l'Himalaya)

## Massage des Pieds Kansa Thali (20 min) €25

Le massage des pieds Kansa Thali est une thérapie ayurvédique unique utilisant un bol en bronze (Kansa) pour masser doucement la plante des pieds. Le Kansa, alliage sacré de cuivre, d'étain et de zinc, est reconnu pour ses propriétés curatives et équilibrantes. Cette technique ancienne aide à détoxifier, calmer le système nerveux et harmoniser les doshas du corps. Elle favorise la relaxation profonde, améliore le sommeil et restaure l'équilibre énergétique depuis la base du corps.

# Bains & Spa

	1 Jour	3 Jours	6 Jours
Individuel	€10	€25	€50
Couple	€20	€45	€80



Détendez-vous, Revivez,  
Régénérez-vous

## Localisation

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



info@siddhaayurspa.com

Algarve Ayurveda Spa

siddhaayurspa

+351 962 037 874 / +44 7515 136834

WhatsApp: +351 962 038 774

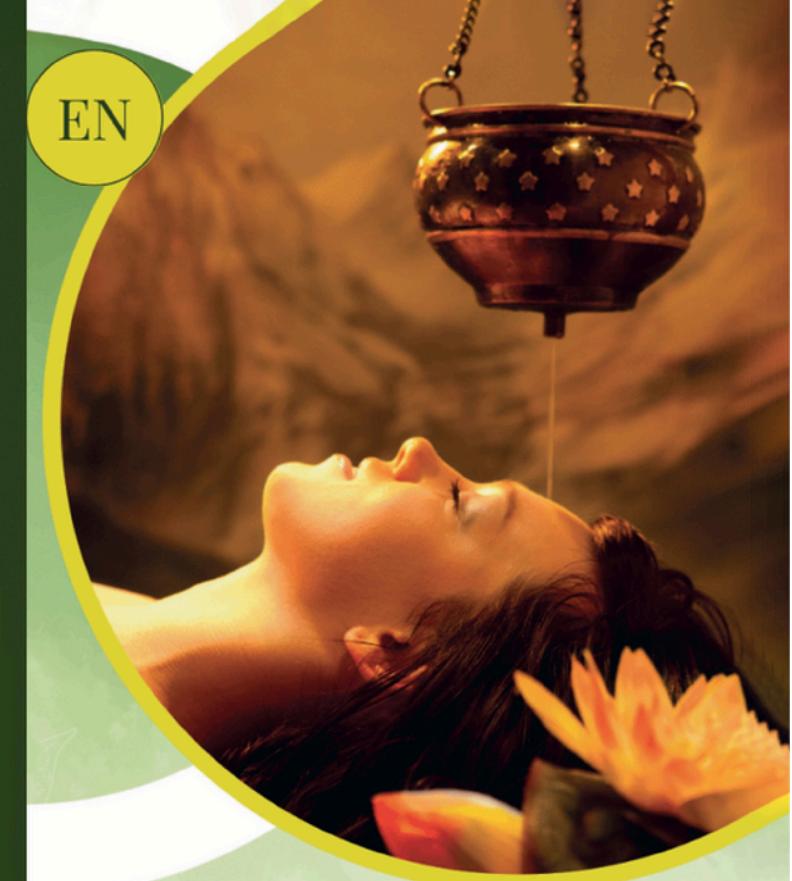


## Contactez-nous sur WhatsApp

Le moyen le plus simple de nous joindre si le signal téléphonique est faible.

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

EN



Détendez-vous, Retrouvez  
votre vitalité, Régénérez-vous

Spa ayurvédique et yoga.

# Thérapies de Rajeunissement et de Détoxicification

## Massage Relaxant Complet

**(Abhyangam)** (45 min) **€90**

Un massage ayurvédique complet à l'huile qui stimule la circulation, détoxifie le corps et favorise le bien-être général.

Souvent considéré comme une thérapie anti-âge, Abhyangam améliore la souplesse physique, le sommeil et la vision.

Il aide à réduire les rides et à régénérer les tissus prématûrement vieillis.

## Thérapie Anti-Stress

**(Shirodhara)** (45 min) **€100**

La thérapie ultime contre le stress. Découvrez une relaxation profonde avec le Shirodhara, un soin ayurvédique où un flux continu d'huile chaude à base de plantes est versé doucement sur le front.

Ce soin apaisant calme le système nerveux, soulage le stress, améliore la clarté mentale et favorise une détente profonde.

Retrouvez l'équilibre du corps et de l'esprit grâce au pouvoir du bien-être ayurvédique.

## Massage Relaxant Complet et Anti-Stress

**(Sarvanga Abhyangam)** (90 min) **€150**

Une combinaison du massage Abhyangam et du Shirodhara pour une expérience complète de détente.

Ces deux thérapies se complètent pour harmoniser le corps, le mental et l'esprit, procurant un état de calme et de régénération totale.

## Massage de la Tête, du Cou, des Épaules et du Dos

**(Sthanika Abhyangam)** (45 min) **€90**

Une variation du massage Abhyangam traditionnel, concentrée sur des zones spécifiques – tête, cou, épaules et dos – tout en utilisant une huile ayurvédique chaude.

Idéal pour ceux qui ne peuvent pas s'allonger longtemps ou qui souhaitent cibler les tensions localisées.

## Massage Anti-Douleur

**(Kizhi)** (45 min) **€90**

Le Kizhi est une thérapie utilisant des pochons chauds à base de plantes appliqués sur le corps avec différents niveaux de pression.

La séance débute par un massage adapté à votre dosha, suivi de l'application des pochons chauffés pour stimuler la transpiration et favoriser la circulation.

Ce traitement améliore la mobilité, soulage la douleur et la raideur musculaire. Traditionnellement utilisé pour traiter le rhumatisme, l'arthrite et les douleurs articulaires.

## Massage d'Équilibre Énergétique

**(Marma Abhyangam)** (45 min) **€90**

Une technique ayurvédique à l'huile qui stimule les points vitaux d'énergie appelés Marma. Les Marma sont les 107 zones clés du corps où circule le Prana (l'énergie vitale).

Pendant le massage, une pression douce sur ces points active la circulation du Prana dans le corps et l'esprit, apportant clarté, équilibre et harmonie intérieure.

Cette thérapie renforce les tissus, libère les blocages énergétiques physiques et mentaux, favorise le drainage lymphatique, détend les muscles et améliore la qualité du sommeil.



## Massage pour le Dos

**(Kati Basti)** (30 min) **€60**

Le Kati Basti est un soin ayurvédique thérapeutique à base d'huile chaude, conçu pour soulager les douleurs lombaires, la raideur musculaire et les troubles de la colonne vertébrale.

Le terme Kati signifie « bas du dos » et Basti « contenir ou retenir ». L'huile médicinale chaude est appliquée sur la zone lombaire à l'aide d'un anneau de pâte afin de permettre une pénétration en profondeur, soulageant les muscles, les nerfs et les articulations.

Idéal pour les douleurs lombaires chroniques, les désalignements posturaux ou les tensions dues à la fatigue.

## Massage pour les Genoux

**(Janu Basti)** (30 min) **€60**

Le Janu Basti est une thérapie ayurvédique traditionnelle concentrée sur les genoux.

Une huile médicinale chaude est versée sur l'articulation du genou, permettant une pénétration en profondeur pour soulager la douleur, la raideur et l'inflammation.

Recommandé pour l'inconfort articulaire, l'arthrite ou pour revitaliser les genoux fatigués.

## Massage Postnatal

**(Soothika Paricharanam)** (45 min) **€90**

Le Soothika Paricharanam est un soin postnatal ayurvédique spécialisé, destiné à accompagner les nouvelles mères dans leur rétablissement. Ce traitement holistique combine des huiles à base de plantes et des poudres médicinales, suivi d'un bain de vapeur douce.

Il aide à restaurer la force, la vitalité et l'équilibre hormonal du corps après l'accouchement.

L'application d'huiles médicinales chaudes joue un rôle essentiel pour réduire les vergetures, tonifier les tissus et rendre la peau douce et éclatante.

## Massage Sportif

**(Aveksha)**

Une combinaison de massages à l'huile ayurvédique visant à optimiser les mouvements musculaires et articulaires.

Ce soin utilise des techniques de manipulation douce pour favoriser la relaxation musculaire, prévenir les blessures et améliorer la récupération et la performance physique.

## Massage Tonifiant

**(Udwarshana)**

(45 min) **€90**  
Dans cette thérapie ayurvédique populaire, des poudres ou pâtes à base de plantes sont utilisées pour un massage profond au-dessus du cou.

Ce soin purifiant et revitalisant agit sur les tissus sous-cutanés, aidant à raffermer et à tonifier le corps.

Très prisé pour la perte de poids et la réduction de la cellulite, il stimule également les follicules pileux, favorise le nettoyage des tissus,

l'élimination des toxines et la restauration de la circulation lymphatique.



## Thérapies Complémentaires

### Massage des Tissus Profonds

(45 min) **€70**

Soulage les tensions musculaires profondes, la raideur et les douleurs liées au stress.

### Aromathérapie

(45 min) **€70**

Utilise des huiles essentielles et des techniques de massage pour renforcer la relaxation et le bien-être global.

### Massage aux Pierres Chaudes

(45 min) **€70**

Les pierres chauffées aident à détendre les muscles, à améliorer la circulation sanguine et à favoriser une relaxation profonde.

### Réflexologie

(30 min) **€50**

Stimule les points réflexes situés sur les pieds, les mains et les oreilles pour améliorer la circulation et favoriser la détente du corps entier.

