

Terapia de Beleza Ayurvédica

Herbal Facial

(30 min) €50

Mukhalepam

Um tratamento facial ayurvédico nutritivo que utiliza ervas potentes e ingredientes naturais para limpar, desintoxicar e rejuvenescer a pele. Esta antiga ciência natural ajuda a reduzir a pigmentação, melhora a textura da pele e restaura um brilho jovem com hidratação profunda.

(Escolha uma das opções: Clareamento da Pele, Rejuvenescimento, Pigmentação, Brilho da Pele / Reforço Solar.)

Envoltório Corporal Ayurvédico com

Massagem

(45 min) €70

Este tratamento utiliza pastas de ervas e óleos medicinais para desintoxicar, nutrir e tonificar a pele, promovendo um profundo relaxamento. O envoltório permite que os ingredientes naturais penetrem profundamente, enriquecendo a circulação sanguínea e eliminando toxinas. O resultado? Pele refrescada, reequilibrada e radiante com a riqueza do Ayurveda.

(Escolha uma das opções: Envoltório Corporal com Ervas, Leite e Frutas)



Esfoliação Corporal Ayurvédica

(45 min) €70

Esta terapia foi desenvolvida para esfoliar, desintoxicar e nutrir a pele utilizando pós de ervas ayurvédicas e ingredientes naturais. Nossa coroa armazena toxinas e células mortas, e essa esfoliação ajuda a renovar e restaurar a pele, deixando-a suave e com brilho natural.

(Escolha um dos aromas: Esfoliação Corporal com Leite & Arroz / Esfoliação Corporal com Sal do Himalaia.)

Massagem Kansa Thali nos Pés

(20 min) €25

A Massagem Kansa Thali nos Pés é uma terapia ayurvédica única que utiliza uma tigela de bronze (Kansa) para massagear suavemente as solas dos pés. O "Kansa" é uma liga metálica sagrada de cobre, estanho e zinco, conhecida pelas suas propriedades curativas e de equilíbrio. Esta técnica ancestral ajuda a desintoxicar, acalmar o sistema nervoso e equilibrar os doshas do corpo. Promove relaxamento profundo, melhora o sono e restaura a harmonia energética a partir da base.

Piscina de imersão e spa

	1 Dia	3 Dias	6 Dias
Solteiro(a)	€10	€25	€50
Casal	€20	€45	€80



Relaxar, Reviver, Rejuvenescer

Localização

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



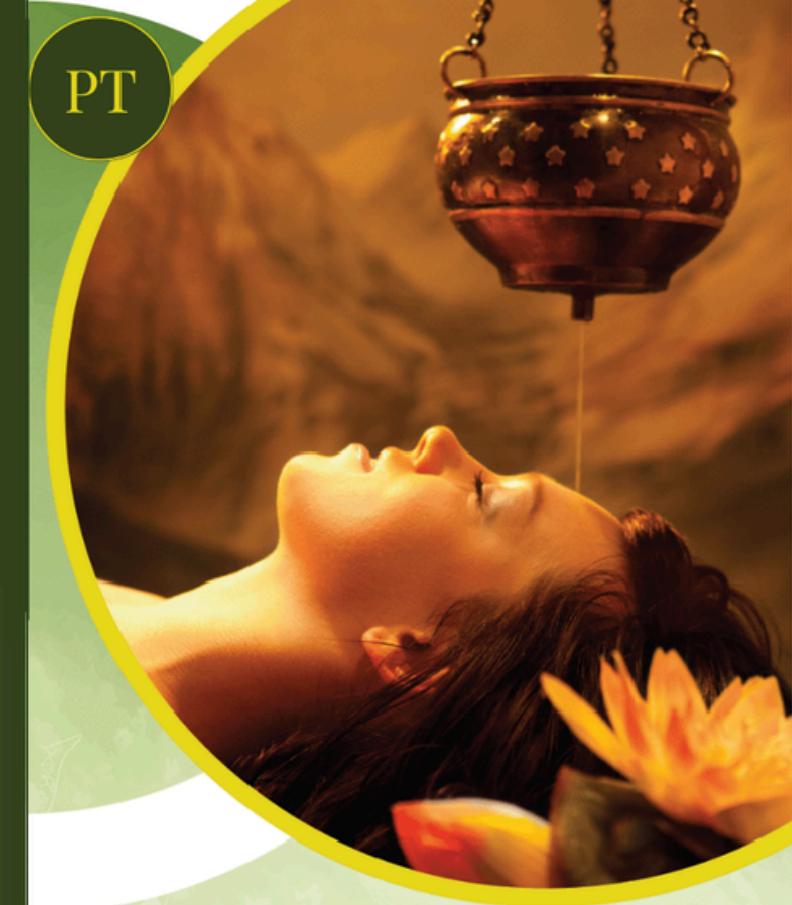
WhatsApp: +351 962 038 774



Fale connosco via WhatsApp

A forma mais fácil de nos contactar quando o sinal de rede é fraco.

PT



Relaxar, Reviver, Rejuvenescer

Massagem e Spa Ayurveda

Terapias Rejuvenescedoras e de Desintoxicação

Massagem Relaxante Corporal Completa

(Abhyangam) (45 min) **C90**

Uma massagem ayurvédica revigorante de corpo inteiro que melhora a circulação, desintoxica e promove o bem-estar geral. Também conhecida como terapia anti-envelhecimento, a Abhyanga ajuda a melhorar a consistência da pele, os padrões de sono e a visão. Reduz rugas e rejuvenesce tecidos envelhecidos precocemente.

Terapia para Alívio do Estresse

(Shirodhara) (45 min) **C100**

A terapia definitiva para o alívio do estresse. Experimente o relaxamento profundo com Shirodhara, um tratamento ayurvédico onde um fluxo contínuo de óleo de ervas morno é derramado suavemente sobre a testa. Este tratamento relaxante acalma o sistema nervoso, alivia o estresse, melhora a clareza mental e promove o relaxamento profundo. Restaure o equilíbrio da sua mente e corpo com o poder de cura do Ayurveda.

Massagem Relaxante Corporal Completa e Antiestresse

(Sarvanga Abhyangam) (90 min) **C150**

Uma combinação da massagem Abhyangam, Shirodhara e banho de vapor. Essa é a melhor escolha para quem deseja uma experiência completa de relaxamento.

Massagem Relaxante de Cabeça, PESCOÇO, Ombros e Costas

(Sthanika Abhyangam) (45 min) **C90**

Uma variação da tradicional massagem Abhyangam com óleos ayurvédicos de ervas. Essa massagem foca nas áreas onde o estresse e a tensão se acumulam. É especialmente benéfica para pessoas que trabalham sob condições médicas ou que preferem um tratamento direcionado na cabeça, pescoço, ombros e costas.

Massagem para Alívio da Dor

(Kizhi) (45 min) **C90**

Kizhi (trouxinhas de ervas quentes) são usadas para pressionar e esfregar áreas doloridas do corpo com movimentos rítmicos. O calor e as propriedades medicinais das ervas aliviam dores musculares, estimulam a circulação sanguínea e promovem o relaxamento. Tradicionalmente, essa terapia é usada para tratar reumatismo, artrite e lesões esportivas.

Massagem para Equilíbrio Energético

(Marma Abhyangam) (45 min) **C90**

Uma técnica de massagem ayurvédica com óleo que envolve a estimulação de pontos de energia vitais (pontos Marma). Os Marmas são 107 pontos-chave no corpo que transportam o Prana, ou energia vital. Durante a massagem, uma leve pressão sobre os pontos Marma traz energia Prana para o corpo e a mente, resultando em maior clareza dos sentidos e melhor saúde. Esta terapia fortalece os tecidos, remove bloqueios de energia física e mental, promove a drenagem linfática, relaxa os músculos e melhora a qualidade do sono.



Massagem para Dor nas Costas

(Kati Basti) (30 min) **C60**

Kati Basti é uma terapia ayurvédica profundamente terapêutica, desenvolvida para aliviar dores lombares, rigidez e problemas na coluna vertebral. O termo "Kati" refere-se à região lombar, e "Basti" significa reter ou manter. Esta terapia consiste na retenção de óleo medicado aquecido sobre a região lombar com o uso de um anel de massa, permitindo uma penetração profunda para acalmar músculos, nervos e articulações.

Massagem para Dor no Joelho

(Janu Basti) (30 min) **C60**

Janu Basti é uma terapia ayurvédica específica para aliviar dores no joelho, rigidez e inflamação. Assim como no Kati Basti, o óleo medicado aquecido é retido na região do joelho utilizando um anel de massa, promovendo alívio da dor e regeneração dos tecidos. Essa terapia melhora a circulação, reduz a inflamação e fortalece as articulações.

Massagem para Cuidados Pós-Parto

(Soothika Paricharanam) (45 min) **C90**

Soothika Paricharanam é uma terapia ayurvédica especializada no cuidado pós-natal, desenvolvida para apoiar as novas mães no processo de recuperação. Essa terapia holística utiliza óleos de ervas e pós medicinais, seguida por um banho turco suave, proporcionando às mães o melhor cuidado para restaurar a força e equilibrar os hormônios. A massagem com óleo medicado desempenha um papel essencial nessa recuperação, ajudando a reduzir estrias e mantendo a pele saudável e radiante.

Massagem Esportiva

(Aveksha) (45 min) **C90**

Uma combinação de óleos de ervas e movimentos de massagem para tonificar os músculos e articulações. Esse tipo de massagem usa manipulação dos tecidos moles para relaxamento muscular, prevenção de lesões, melhora da recuperação e aumento do desempenho físico.

Massagem Tonificante para o Corpo

(Udwarthana) (45 min) **C90**

Uma terapia ayurvédica especial onde pós de ervas ou pastas são usados para uma massagem intensa abaixo do pescoço. É um tratamento purificante, revitalizante e desintoxicante, com efeito tonificante na pele. Ajuda a reduzir a celulite, remover toxinas e melhorar a circulação linfática.



Terapias Complementares

Massagem Profunda

(45 min) **C70**

Alivia tensões musculares profundas, rigidez e dores relacionadas ao estresse.

Aromaterapia

(45 min) **C70**

Utiliza óleos essenciais e massagem para promover relaxamento e bem-estar.

Massagem com Pedras Quentes

(45 min) **C70**

Pedras aquecidas são usadas para aliviar tensões, melhorar a circulação e reduzir o estresse.

Reflexologia

(30 min) **C50**

Estimula pontos reflexos nos pés, mãos e orelhas para melhorar a circulação e promover relaxamento.

