

RITUAL DEL BAÑO

Acceso spa - 90 min - 27€

Si escoges un tratamiento después del Ritual del baño, aplicaremos un descuento de 10€

EL HAMMAN + RITUAL DEL BAÑO

90 min 75€ + masaje 25 min 105€

La piscina de hidroterapia a 32°C produce efectos estimulatorios. En el siguiente paso el vapor es el protagonista y el agua fría su contraste. A 45°C el cuerpo elimina toxinas. Una exfoliación con jabón negro seguida de una mascarilla de rassoul que termina bajo la lluvia de la ducha Vichy es el colofón a una experiencia inolvidable.

MASAJE INTEGRATIVO

90 min 90€

Masaje de todo el cuerpo, fluido y armonioso que relaja tanto a nivel físico como psíquico y emocional. Una técnica de enraizamiento y conexión para unificar la totalidad del ser.

IOMI IOMI

75 min 95€

a cuatro manos 75 min 145€

Masaje integral hawaiano profundo, fluido y rítmico. La terapeuta utiliza sobre todo los antebrazos. Es un masaje firme que ayuda a conseguir una relajación total de cuerpo y mente. Restaura la circulación.

Masaje Metamórfico

50 min 55€

Ideal para embarazadas. Se transforman los bloqueos desde la fase de embarazo y a través de la vida. Es una metamorfosis para la futura madre donde se profundiza en las influencias que constituyen nuestra existencia.

Reflexología

50 min 55€

La reflexóloga trabaja holísticamente para mejorar la salud del cliente mediante la estimulación de puntos sobre los pies que producen efectos específicos en otras partes del cuerpo.

Reiki

50 min 50€

Terapia milenaria japonesa que a través de la imposición de manos del terapeuta canaliza la energía vital universal. Ayuda a la sanación y al equilibrio emocional obteniendo una profunda relajación y sensación de bienestar.

Masaje Relajante 50 min 55€

Masaje Descontracturante 31 aceites esenciales 50 min 55€

Yoga Clase Privada 90 min 55€

Coaching De Vida 90 min 150€



DIVYA DRISHTI

Ayurveda + Hammam

Un hammam del siglo XXI
Consiente tu cuerpo y espíritu...

Los beneficios de un hammam son tanto físicos como espirituales. Se trata de obtener un bienestar a través del calor y la humedad. El vapor relaja los músculos y articulaciones, trata los problemas respiratorios y ayuda a eliminar toxinas.

El hammam va más allá de la limpieza y purificación del cuerpo y mente, llega al espíritu...

reservas@laromanahotel.es

629 928 874

¿Qué es el Ayurveda?

Ayurveda significa el Conocimiento de la Vida. Es una de las medicinas holísticas más antiguas y se origina en la cultura ancestral de la India. Es una serie de conocimientos milenarios sobre la vida que se siguen desarrollando hoy en día con el fin de encontrar la armonía entre el cuerpo físico y el espiritual.

El Ayurveda es una forma de vida que enfatiza la prevención de la enfermedad mediante un estilo de vida saludable a través de nutrición, masajes, pranayama, meditación y yoga.

El Ayurveda se considera holístico ya que es un sistema integral de vida en armonía con uno mismo y con la naturaleza. El equilibrio de la mente, cuerpo y espíritu nos ayuda a descifrar el lenguaje de la naturaleza para vivir en armonía.

Según el Ayurveda, cada persona tiene una combinación única de los 5 elementos que resulta en 3 fuerzas biológicas que se conocen como doshas: Vata, Pitta y Kapha. El Ayurveda ayuda al equilibrio de los 3 doshas.

LA ROMANA
hotel  spa

Tratamientos Ayurvédicos

Facial Ayurvédico 55€

La piel es el primer reflejo de nuestra belleza exterior.

Este tratamiento oxigena, estimula la microcirculación, tonifica e hidrata la piel.

A través del masaje facial los músculos se relajan y este efecto se extiende al resto del cuerpo de forma inmediata.

Masaje Abhyanga

90 min 90€ a 4 manos 90 min 150€

Masaje integral de la cabeza a los pies. El masaje Abhyanga rejuvenece, alivia el estrés, favorece la microcirculación, nutre los tejidos, fortalece la inmunidad y equilibra todos los doshas. Los aceites ecológicos que se utilizan están infundidos con plantas y especias y son específicos para cada tipo de piel.

Masaje De Pindas 50 min 60€

Masaje especialmente indicado contra el dolor. Las bolas de tela se preparan con diferentes fórmulas según lo que pretendemos mejorar: Psoriasis, Fibromialgia, dolor de articulaciones, artrosis, artritis o inflamación.

Udwartana 60 min 65€

Masaje adelgazante. Masaje exfoliante con polvo de hierbas. Es rejuvenecedor, favorece la microcirculación, mejora la celulitis, elimina líquidos y reduce la inflamación.

Ofertas Especiales

Te ofrecemos estos planes para pasar el día:

1. Spa + Restaurante 55€

Combina Relax y Gastronomía.

Incluye el acceso a las instalaciones del spa: piscina a 32°C con jacuzzi, cañón para cervicales, volcán de aire, cama de burbujas, piscina de contraste y baño turco + comida o cena.

2. Ayurveda Day Out 125€

Masaje Abhyanga de 90 min + Spa + Comida o Cena

Déjate mimar con este masaje integral ayurvédico seguido de una sesión de spa. Para comer o cenar te proponemos diferentes menús. Si eres vegetariano tenemos opciones para ti.

3. Adelgaza Con Ayurveda 350€

7 semanas

¿Estás a dieta y quieres potenciar su efecto? Este programa consta de 7 tratamientos UDWARTANA que te ayudarán a deshacer la grasa subcutánea. Además te explicaremos cómo funciona la nutrición Ayurveda y qué alimentos son más adecuados para tu constitución para mantener un cuerpo sano y saludable.