



# LISTE DES SOINS



# Traitements Classiques

**Massage Spécial Eden Roc** **80 min** **108.00 €**

Une combinaison relaxante de massage du corps, du crâne et podal réalisée avec des manœuvres subtiles visant à harmoniser le système nerveux, éliminer la fatigue physique et déconnecter l'esprit, afin de provoquer une profonde sensation de bien-être.

**Massage avec Bougies Parfumées** **50 min** **83.00 €**

Soin corporel relaxant qui combine l'effet des douces manœuvres de massage avec la somptuosité des huiles aromatiques des bougies.

**Massage Thérapeutique** **50 min** **90.00 €**

Massage qui a pour but principal de soulager les problèmes de différentes parties du corps provoqués par contractures, mauvaises postures et stress entre autres.

**Massage Thérapeutique partiel** **25 min** **55.00 €**

Massage qui vise à soulager la tension, principalement du dos ou des jambes.

**Massage Corporel Complet** **50 min** **77.00 €**

Massage du corps complet, réalisé pour soulager la tension et pour diminuer le niveau de stress du quotidien.

**Massage Corporel Partiel** **25 min** **50.00 €**

Massage relaxant appliqué sur une certaine zone du corps. Crâne, dos, jambes ou pieds. Il a un effet apaisant.

**Drainage Lymphatique** **50 min** **72.00 €**

Technique de massage manuel avec des manœuvres très douces, qui favorisent la circulation et aident à éliminer la rétention de liquides de l'organisme.

**Réflexothérapie des Pieds** **25 min** **55.00 €**

Technique qui favorise le traitement de diverses affections en stimulant les points aux pieds qui provoquent un réflexe dans d'autres zones du corps, permettant le soulagement du mal-être.

**Massage Craniopodal** **25 min** **50.00 €**

Une combinaison parfaite de massage crânien et podal qui aide à obtenir un état de relaxation à la fois physique et mentale.

**Massage Cranio-facial** **25 min** **50.00 €**

Relaxant combinaison de massage crânien et facial, apporte beaucoup d'avantages à la peau du visage et favorise le repos.

# Esthétique du corps

**Gommage Corps** 50 min 88.00 €

Soin exfoliant corporel à base de sels et d'huiles essentielles. Élimine les cellules mortes et apporte fraîcheur, douceur et hydratation à la peau.

**Massage Roll-Action** 50 min 74.00 €

Application de massage physiologique actif avec un appareil qui favorise la circulation sanguine dans la zone traitée pour lutter contre la cellulite, les contractures et le raffermissment. (Zones spécifiques).

**Radiofréquence Corporelle** 40 min 80.00€

Traitement corporel qui utilise la radiofréquence et courant galvanique avec différents effets. Raffermissant, anticellulite ou drainant. (Zones spécifiques)

**Soin Body Sculpteur** 50 min 108.00 €

Traitement corporel indiqué pour les personnes qui souhaitent réduire la graisse dans des zones localisées et modeler la silhouette.

# Soin du visage

**Hygiène du Visage** 75 min 85.00 €

Purification profonde de la peau du visage. Ne comprend pas l'épilation.

**Soin Raffermissant** 50 min 96.00 €

Traitement à effet hydratant, nourrissant, antioxydant et régénérant. Lisse visiblement l'apparence des rides existantes.

**Soin Hydratant** 50 min 91.00 €

Traitement hydratant qui aide à préserver la peau souple et jeune.

**Peaux Sensibles** 50 min 91.00 €

Indiqué pour les peaux sensibles, avec un effet calmant et décongestionnant.

**Radiofréquence Faciale** 40 min 79.00 €

Technique visant à traiter le relâchement cutané, provoquant un effet lifting sur l'ovale du visage. Améliore l'effet de la peau, obtenant une apparence plus jeune et plus ferme.

# Soin du visage

**Contour des Yeux Radiofréquence** 40 min 57.00 €

Un traitement vraiment efficace pour redonner à vos yeux la jeunesse et la santé d'avant. Draine, resserre et réduit les poches et les cernes des yeux.

**Lifting Kobido** 45 min 70.00 €

Ce massage facial japonais favorise la régénération des cellules de la peau et des tissus profonds, aide à la détente et à la relaxation des muscles du visage, de la tête et de la nuque, a un effet général de guérison et de rajeunissement.

# Rituels

**Oasis de Sérénité** 80 min 170.00 €

La combinaison idéale d'un soin du corps anti-stress et d'un soin du visage nourrissant et hydratant qui vous procurera le calme, la relaxation physique et mentale dont vous avez besoin.

**Essence de la Méditerranée** 80 min 170.00 €

Rituel du visage et du corps dont le but principal est d'atteindre un état de relaxation maximal tout en profitant d'un moment d'harmonie et de bien-être.

# Beauté

**Manicure semi-permanente** 50 min 46.00 €

**Pédicure semi-permanente** 50 min 52.00 €

# Ayurveda

## Révision Médicale Ayurveda 🌸

30 min/50 min 58 €/105.00 €

Notre docteur indien vous propose une détermination particulière de Dosha. Il vous conseillera également sur la nutrition, le yoga et les suppléments à base de plantes en fonction de la constitution de votre corps pour rétablir l'équilibre entre le corps et l'esprit.

## Abhyanga

50 min

91.00 €

C'est le massage de base en Ayurveda. Nos professionnels travailleront avec de l'huile ayurvédique tiède sur la tête et le corps en favorisant la circulation sanguine et la relaxation de l'esprit.

## Udvarthanam (Peeling à base de Plantes) 🌸

45 min

91.00 €

Massage à base de poudres spéciales à base de plantes à effet exfoliant. Recommandé pour briser les nodules de graisse et de cellulite. Il élimine les impuretés et les cellules mortes, et favorise la circulation. C'est le traitement approprié pour préparer la peau avant tout autre massage.

## Synchron (Massage Synchronisé à Quatre Mains)

50 min

145.00 €

Massage ayurvédique traditionnel à l'huile chaude à quatre mains à un rythme synchrone. Excellent pour la relaxation mentale et physique. Massage idéal pour renforcer votre système immunitaire.

## Kayasekam (Bain d'huile à Quatre Mains)

50 min

162.00 €

C'est la thérapie ayurvédique la plus exotique. Après un massage complet du corps, de l'huile tiède est versée en continu sur tout le corps. Il est recommandé en vue de renforcer tous les tissus corporels ainsi que pour soulager la douleur et d'autres troubles de Vata.

## Shirodara (Sérénité à Quatre Mains)

50 min

151.00 €

Massage complet et relaxant du corps, avec l'application d'huiles médicinales sur le front. Cette puissante thérapie relaxe l'esprit et est recommandée pour l'insomnie, l'anxiété, la dépression, les troubles nerveux et aussi pour améliorer la clarté mentale. Équilibrez les doshas "Vata" et "Pitta".

## Pinda Sveda (Massage à Base de Plantes)

50 min

125.00 €

Massage à l'huile et application de sachets d'herbes chaudes préparées avec du riz et des poudres médicinales. Soulage la raideur musculaire et les douleurs articulaires, en particulier les maux de dos.

# Ayurveda

<b>Marma (Massage Énergétique)</b>	<b>50 min</b>	<b>91.00 €</b>
En médecine ayurvédique, les points marma sont des endroits spécifiques du corps où se concentre l'énergie vitale. La masseuse applique de petites pressions avec les doigts, le pouce ou la paume sur certains points qui ont une forte concentration d'énergie vitale. Cela augmente le flux d'énergie et facilite la circulation.		
<b>Omkara (Massage Crânien Ayurvédique)</b>	<b>15 min</b>	<b>44.00 €</b>
Massage relaxant du crâne recommandé pour une bonne circulation de l'énergie dans le haut du corps et soulagement des tensions.		
<b>Kansa (massage ayurvédique des pieds)</b>	<b>20 min</b>	<b>44.00 €</b>
Massage des pieds au bois de Kansa, un mélange unique de métaux comme le cuivre, le zinc ou l'étain. Détend les pieds fatigués, améliore la circulation sanguine et lymphatique, améliore la mobilité articulaire des membres inférieurs. Aide à soulager la fatigue oculaire et les yeux fatigués.		
<b>Mukhalepa (Soin du Visage Ayurvédique)</b>	<b>50 min</b>	<b>91.00 €</b>
Rituel de beauté ayurvédique à base de poudres végétales et d'épices naturelles. Ce soin détoxifie la peau, nourrit les tissus, soulage le stress et atténue les rides.		
<b>Rasul</b>		<b>44.00€</b>
Traitement d'origine arabe avec effet purifiant. Dans un bain de différentes boues, combiné avec un bain de vapeur.		
<b>Steambath-Bain de Vapeur</b>	<b>10 min</b>	<b>28.00 €</b>
Augmente l'efficacité des massages ayurvédiques à l'huile.		
<b>Yoga (Session individuelle)</b>	<b>50 min</b>	<b>82.00 €</b>
Séance de yoga personnalisée avec un entraîneur de yoga international se concentrant principalement sur vos problèmes de santé.		

# Ayurveda

Seulement sur demande une fois au Centre et sur avis du médecin:

## **Nasya & Dhoomapana (Soin du Nez)** **46.00 €**

C'est l'un des traitements les plus importants de la médecine indienne. Comprend massage facial, application de vapeur, gouttes médicinales par voie nasale et enfin inhalation de vapeurs médicinales. Recommandé pour les personnes souffrant de lourdeur de la tête et du cou, migraine et autres problèmes respiratoires.

## **Basti** **52.00 €**

Nettoyage Ayurvédique de Côlon par un lavement indiqué pour éliminer les toxines.

## **Kati Basti ( Traitement Local du Dos)** **56.00 €**

Combinaison de massage dans la région de la colonne, bain d'huile tiède avec des herbes médicinales, et cataplasme à base de plantes. Indiqué pour soulager la tension, la rigidité, les spasmes et les douleurs.

## **Netra Basti ( Traitement des Yeux)** **64.00 €**

Soin ayurvédique traditionnel pour améliorer la vue, combattre la fatigue, la lourdeur et la sécheresse des yeux.

## **Jaanu Basti (Traitement Local des Genoux)** **56.00€**

Traitement ayurvédique spécifique pour les troubles du genou. Efficace dans l'arthrite dégénérative et pour la guérison des lésions osseuses du genou.

## **Raktamokshan (Nettoyage du Sang)** **68.00 €**

Thérapie efficace de purification du sang, dans lequel une collecte soigneusement contrôlée de petites quantités de sang est effectuée pour neutraliser les toxines Pitta accumulées de nombreuses maladies hématogènes.

## **Vaman (Vomissements Thérapeutiques)** **113.00 €**

Une des cinq thérapies de Pranchakarma à Ayurveda. Vaman signifie vomissement thérapeutique qui est un vomissement médicamenteux. Ce traitement est effectué pour le dosha kapha aggravé, qui évacue les toxines principalement des voies respiratoires et gastro-intestinales.

## **Virechana (Purge Médicamenteuse)** **68.00 €**

Il est défini comme la thérapie de purification médicamenteuse, qui nettoie le Pitta et purifie le sang, en éliminant les toxines du corps. Pendant la Virechana, les doshas viciés sont éliminés par le rectum.



Des soins exclusifs pour nos clients qui suivent une Cure Ayurvédique dans notre centre Ayurvédique de Port Salvi.



PUNTA PORT SALVI, S/N  
17220 SANT FELIU DE GUIXOLS  
TEL: +34 972 320 100  
[PORTSALVI@BRAVAHOTELES.COM](mailto:PORTSALVI@BRAVAHOTELES.COM)