



Alsándara vida & veda

CENTRO DE TERAPIAS
NATURALES Y
AYURVÉDICAS

CENTER AYURVEDIC MASSAGE

2025
EDICIÓN N.º 1



eco

C/ NÉSTOR ÁLAMO 8 TELDE 928 02 13 84 - 600 01 54 30



Ayurveda significa ciencia de la vida. Con un antigüedad de más de 5.000 años nos enseña una forma de cooperar con la naturaleza y vivir en armonía con ella. El Ayurveda considera al ser humano como una totalidad, una combinación de mente y alma dentro del universo. Para estar realmente sano el cuerpo físico ha de estar en equilibrio con la Naturaleza, la mente en armonía y el alma mantener una relación de unión con el Alma Universal.



Udvaartana

Masaje exfoliante, limpia, elimina toxinas, mejora nuestra circulación y nos aporta vitalidad.

Se aplica polvo de plantas secas ayurvédicas y ecológicas.

60 MIN 48€



éco



Abhyanga

Equilibrio de todos nuestros cuerpos físico, energético y emocional, nos aporta vitalidad y nutrición, masaje ayurveda por excelencia.

Se aplican aceites ayurvédico de plantas ecológicas

60 MIN 48€



éco



Pindas Sweda

Equilibrio del dolor y sistema nervioso, masaje con pindas. Se utilizan aceites, plantas o frutos depende de las dolencias.

60 MIN 59€



éco



Nasya

Purgativa, calmante y nutritivo, aplicación vía nasal.

30 MIN 25€



éco



Karna Poorana

Espacio para el oído, aplicación de aceite ecológico de plantas ayurvédicas.

45 MIN 30€



éco



Shirodhara

Cura para desequilibrios y enfermedades.
Se aplica aceite, leche o infusiones ecológicas y medicadas con plantas ayurvédicas.

60 MIN 63€



éco



Shiroabhyanga(Champi)

Fortalecedor de la mente y cabello, sistema nervioso.
Indicado para estrés, ansiedad e insomnio.
Se aplican aceites medicados con plantas ayurvédicas ecológicas.

40 MIN 35€



éco



Mukhalepa

Belleza Ayurveda, limpia y nutre la piel.
Se aplican productos ayurvédicos, ecológicos y veganos.

40 MIN 39€



éco



Netra Basti

Libera tensión y sequedad, elimina toxinas y nutre nuestra visión.
Se aplica una sustancia medicada natural y ecológica para ojos.

45 MIN 35€



éco



Hrud Basti

Para tratamiento de cardiopatía física o emocional.
Se aplican aceites medicados de plantas ayurvédicas ecológicas.

45 MIN 38€



éco



Kati Basti

Zona sacro lumbar, dolor puntual o crónico en la zona o en zonas cercanas.

Se aplican aceites medicados con plantas ayurvédicas ecológicas.

45 MIN 38€



éco



Manya Basti

Zona cervical, dolor puntual o crónico en la zona o zonas cercanas.

Se aplican aceites medicados con plantas ayurvédicas ecológicas.

45 MIN 38€



éco



Janu Basti

Rodillas, dolor puntual o crónico en la zona o zonas cercanas.

Se aplican aceites medicados con plantas ayurvédicas ecológicas.

45 MIN 38€



éco



Lepas

Aplicar emplaste de plantas medicinales ayurvédicas.

30 MIN 35€



éco



Exfoliación + Detox

Eliminación de impurezas y desintoxicación.

Se aplican arcillas y polvo seco de plantas ayurvédicas, ecológicas.

90 MIN 69€



éco



-MASAJE A 4 MANOS-

Equilibrio de todos nuestros cuerpos físico, energético y emocional, nos aporta vitalidad y nutrición, masaje ayurveda por excelencia.

Se aplican aceites ayurvédico de plantas ecológicas

50 MIN 65€



éco



MASAJE DESCONTRACTURANTE

Elimina las contracturas, la pesadez y el dolor en la zona.

Se aplican aceites ayurvédico de plantas ecológicas.

30 MIN 35€



éco



REFLEXOLOGÍA PODAL

Alivia y ayuda a sanar ciertas dolencias a través de los pies.

Se aplican aceites medicados con plantas ayurvédicas ecológicas.

40 MIN 38€



éco



MASAJE ABDOMINAL

Alivia el dolor, ayuda a mejorar digestión.

Calma sistema nervioso.

Se aplican aceites medicados con plantas ayurvédicas ecológicas.

25 MIN 22€



éco



MASAJE CIRCULATORIO DE PIERNAS

Para problemas de circulación, retención y pesadez.

Se aplican aceites medicados con plantas ayurvédicas ecológicas.

40 MIN 38€



éco





Alsándara

vida & veda

NUESTROS PACKS DE TRATAMIENTOS

2025
EDICIÓN N.º 1



eco

C/ NÉSTOR ÁLAMO 8 TELDE 928 02 13 84 - 600 01 54 30

PACK DETOX



21 DÍAS 237€

INDICACIONES:

- Limpieza orgánica de hígado, riñón e intestino.
- Parasitosis y eliminación de metales pesados.
- Pérdida de peso.
- Problemas digestivos, disbiosis intestinal, pesadez, hinchazón...
- Curas de limpieza cambios de estación.

TRATAMIENTO INCLUYE:

- Consulta + plan nutricional + seguimiento.
- 4 tratamientos corporales de masaje:
Detoxificante de arcillas + masaje de polvo seco (Udvaartana) + reflexología podal + masaje de aceite tibio de plantas (Abhyanga) + sauna.
- Recomendaciones y rutinas para después del tratamiento.

INCLUYE PLANTAS AYURVÉDICAS RECOMENDADAS

El precio incluye todo a excepción de la suplementación recomendada adicional



PACK PANCHAKARMA 8 DÍAS 335€

El propósito del Panchakarma es eliminar toxinas, purificarnos, desintoxicarnos y limpiarnos a nivel de cuerpo, mente y emociones.

INDICACIONES:

- Cambios de estación para equilibrar doshas.
- Purificación del organismo y limpieza orgánica.
- Cansancio, falta de vitalidad y energía.
- Dolor corporal y enfermedades crónicas y degenerativas.
- Inflamación corporal y mucho más.

TRATAMIENTO:

- Consulta ayurvédica + plan nutricional durante el panchakarma.
- 4 Masajes de aceite tibio de plantas a 4 manos (abhyanga)
- 2 Terapias de Rasayana (rejuvenecimiento) post tratamiento.
- Saunas (swedana) durante el proceso.
- Recomendaciones según su dosha (constitución) para después del panchakarma.

INCLUYE PLANTAS AYURVÉDICAS RECOMENDADAS

El precio incluye todo a excepción de la suplementación recomendada adicional



PACK RELAX



21 DÍAS 235€

INDICACIONES:

- Calma y equilibra el sistema nervioso.
- Insomnio.
- Estrés.
- Ansiedad.

TRATAMIENTO INCLUYE:

- Consulta + plan nutricional + seguimiento.
- 4 tratamientos corporales de masaje:
Masaje Hindú de cabeza (champi) + reflexología podal + Shirodhara + masaje con aceite tibio de plantas (Abhyanga) + sauna.
- Recomendaciones y rutinas para después del tratamiento.

INCLUYE PLANTAS AYURVÉDICAS RECOMENDADAS

El precio incluye todo a excepción de la suplementación recomendada adicional

PACK BELLEZA

21 DÍAS 251€



INDICACIONES:

- Belleza interna y externa.
- Piel sensible, seca, grasa y mixta.
- Nutre nuestro interno y externo.
- Limpia y sana nuestra piel.
- Calma sistema nervioso.

TRATAMIENTO INCLUYE:

- Consulta + plan nutricional + seguimiento.
- 4 tratamientos corporales de masaje:

Pindas hechas con plantas y aceites ayurvédicos + masaje con aceite tibio de plantas (Abhyanga) + sauna + masaje facial ayurvédico + Tratamiento con arcilla.

- Recomendaciones y rutinas para después del tratamiento.

INCLUYE PLANTAS AYURVÉDICAS RECOMENDADAS

El precio incluye todo a excepción de la suplementación recomendada adicional





Contacta con nosotros

Calle Néstor Álamo 8, Telde

928 02 13 84 | 600 01 54 30

www.alsandara.com

[@centro.alsandara](https://www.instagram.com/centro.alsandara)

