



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.



Udvartana

Masaje exfoliante, limpia, elimina toxinas, mejora nuestra circulación y nos aporta vitalidad.
Se aplica polvo de plantas secas ayurvédicas y ecológicas.

60 MIN 55€    **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 55€    **éco**



Pindas Sweda

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

60 MIN 60€    **éco**



Nasya

Purgativa, calmante y nutritivo, aplicación vía nasal.

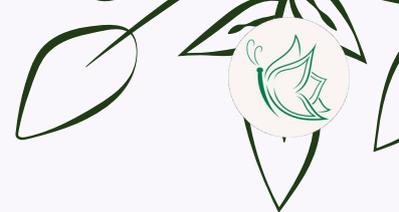
30 MIN 25€    **éco**



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 70€    **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 40€    **éco**



Netra Basti

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

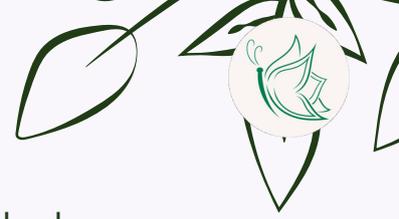
45 MIN 35€   **éco**

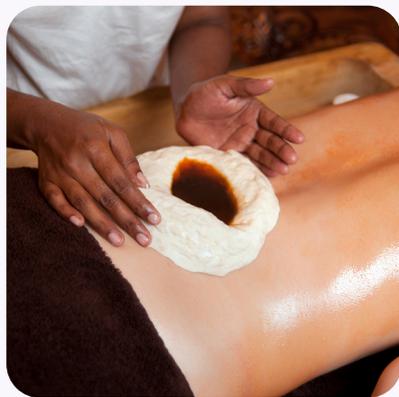


Hrud Basti

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

45 MIN 40€    **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 40€    **éco**

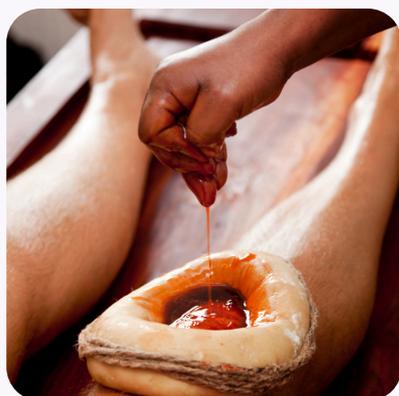


Manya Basti

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

Se aplican aceites medicados con plantas ayurvédicas ecológicas.

45 MIN 40€    **éco**



Janu Basti

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

Se aplican aceites medicados con plantas ayurvédicas ecológicas.

45 MIN 40€    **éco**



Lepas

Aplicar emplaste de plantas medicinales ayurvédicas.

30 MIN 35€    **éco**

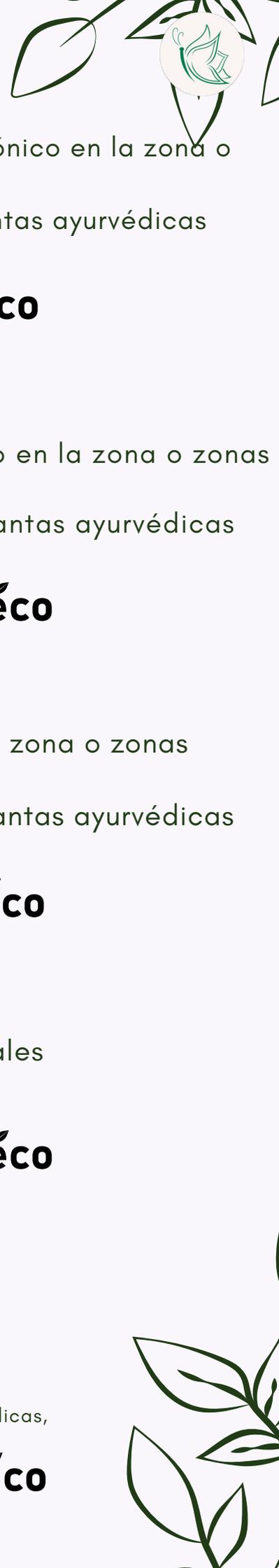


Exfoliación + Detox PREMIUM

Eliminación de impurezas y desintoxicación.

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

90 MIN 80€    **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 25€    **éco**

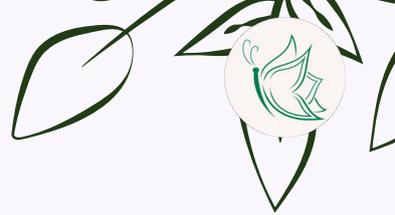


MASAJE CIRCULATORIO DE PIERNAS

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 259€

INDICACIONES:

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

TRATAMIENTO

- 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 PACK

Flores de Bach, raspador de cobre, aceite de sésamo ayurvédico, recetas ayurvédicas y agua Kangen.

El precio incluye todo a excepción de la suplementación recomendada adicional

PACK PANCHAKARMA 8 DÍAS 310€

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.
- 3 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 PACK

Flores de Bach, raspador de cobre, aceite de sésamo ayurvédico, recetas ayurvédicas y agua Kangen.

El precio incluye todo a excepción de la suplementación recomendada adicional

PACK SISTEMA



NERVIOSO

21 DÍAS 175€

INDICACIONES:

INDICACIONES:

- Calma y equilibra el sistema nervioso.
- Insomnio.
- Estrés.
- Ansiedad.
- Fatiga mental
- Agotamiento

TRATAMIENTO:

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

Masaje Hindú de cabeza (champi) + reflexología podal + masaje con aceite tibio de plantas (Abhyanga) + sauna.

- Recomendaciones y rutinas para después del tratamiento.

INCLUYE PACK

Flores de Bach, aceite de sésamo ayurvédico, y agua Kangen.

El precio incluye todo a excepción de la suplementación recomendada adicional



PACK BELLEZA

21 DÍAS 97€



INDICACIONES:

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

TRATAMIENTO

- Plan nutricional.
- 3 tratamientos corporales de masaje:

Masaje con aceite tibio de plantas (Abhyanga) +
Exfoliante corporal + sauna + masaje facial
ayurvédico.

- Recomendaciones y rutinas para después del
tratamiento.

INCLUYE PACK

Flores de Bach, exfoliante ayurvédico,
y agua Kangen.

*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)

