

*Hotel Hacienda de Abajo*

*Wellness Area*

*&*

*Treatments*

*La Palma*

## *Welcome*

Thank you for being here at Hotel Hacienda de Abajo. This is a place where time slows down, and every space invites you to breathe calmly.

Our wish is that you find a moment just for yourself: a moment of silence, of pause, of softness.

The team that will accompany you works with dedication, care and respect.

Each treatment is offered while listening to what your body and your state of mind need—without haste, without pressure, with the delicacy of someone caring for something precious.

We want you to feel comfortable, peaceful and welcomed here...

as one feels when entering a home where warmth and kindness await.

This small booklet gathers experiences designed for your well-being.

Choose calmly. Choose what feels right for you today.

We are here for you.

# Relax - Massages

· **RELAXING MASSAGE C.C. 1H ... 80 €**

· **RELAXING MASSAGE 1H 30 MIN ... 110 €**

A gentle, harmonious massage that helps reduce stress, release accumulated tension and promote a deep state of calm.

· **DEEP TISSUE MASSAGE C.C. 1H ... 90 €**

· **DEEP TISSUE MASSAGE 1H 30 MIN ... 120 €**

A technique focused on relieving muscular knots, stiffness and discomfort caused by stress or physical exertion.

· **TRADITIONAL THAI MASSAGE 1H ... 120 €**

· **TRADITIONAL THAI MASSAGE 1H 30 MIN ... 140 €**

An ancient massage that combines pressure, stretches and passive movements to improve flexibility, energy flow and overall body balance.

· **OSTHEOTHAY MASSAGE 1H ... 140 €**

· **OSTHEOTHAY MASSAGE 1H 30 MIN ... 160 €**

A fusion of osteopathy and Thai massage techniques, ideal for releasing muscular and joint blockages while improving mobility.

· **LYMPHATIC DRAINAGE MASSAGE 1H ... 120 €**

· **LYMPHATIC DRAINAGE MASSAGE 1H 30 MIN ... 160 €**

A gentle technique that stimulates the lymphatic system, promoting the elimination of fluids and toxins while improving circulation.

· **LYMPHATIC DRAINAGE MASSAGE + DETOX ... 140 €**

A combination of lymphatic drainage with detoxifying techniques to enhance the body's natural cleansing process.

# Relax - Massages

## **KOBIDO MASSAGE ... 90 €**

A Japanese facial massage that stimulates circulation, rejuvenates the skin and provides a natural lifting effect.

## **• SPORTS MASSAGE ... 100 €**

Ideal for those who practice physical activity; it helps prepare the muscles, prevent injuries and speed up recovery.

## **• FOOT REFLEXOLOGY ... 70 €**

A foot therapy that stimulates reflex points connected to organs and body systems, promoting balance and well-being.

## **• CUSTOMIZED MASSAGE (C.M.) ... 110 €**

A massage tailored to each person's specific needs, combining relaxing, deep-tissue and general wellness techniques.

## **• MOANA MASSAGE ... 110 €**

A massage inspired by Lomi-Lomi, using long, fluid and enveloping movements to relax the body, release energetic blockages and harmonize body, mind and spirit.

## **• BALINESE MASSAGE ... 120 €**

A traditional technique from Bali combining pressure, stretches and aromatherapy, designed to deeply relax and revitalize the body.

## **• COUPLES MASSAGE ...**

Mother & daughter (relaxing) - **150 €**

Father & son (relaxing) - **150 €**

# Rituals

• **SEA & BREEZE RITUAL - C.C. 90 MIN - 237 €**

• **65 MIN WITHOUT EXFOLIATION ... 147 €**

Exfoliation with algae and mineral oils, followed by a massage that mimics the movement of ocean waves with a fresh marine and fruity touch.

• **LIVING VOLCANO RITUAL - C.C. 90 MIN ... 217 €**

Exfoliation with volcanic salts and a deep massage using hot stones, finishing with a local herbal infusion or a traditional “palmero” shot.

• **GREEN LA PALMA RITUAL - C.C. 70 MIN ... 167 €**

A relaxing massage with pine and eucalyptus oils, natural aromatherapy, and a closing touch with honey and gofio — an ancestral homage to La Palma.

• **PALMA ALOE RITUAL - C.C. 95 MIN ... 247 €**

Massage with oils and aloe vera gel, a soothing mini facial, and an aloe shot — ideal for sensitive or sun-exposed skin.

## Body Treatments

• **Body Wrap... - 95€**

# *Nails*

- CLASSIC MANICURE ... 36 €
- MANICURE WITHOUT POLISH ... 30 €
- SEMI-PERMANENT MANICURE ... 45 €
- NAIL RECONSTRUCTION ... 15 €
- CLASSIC PEDICURE ... 54 €
- PEDICURE WITHOUT POLISH ... 42 €
- SEMI-PERMANENT PEDICURE ... 63 €
- SEMI-PERMANENT REMOVAL ... 30 €

# *Waxing*

- UPPER LIP ... 12 €
- CHIN ... 12 €
- EYEBROWS ... 12 €
- UNDERARMS ... 24 €
- FOREARM ... 30 €
- FULL ARM ... 45 €
- HALF LEG ... 45 €
- FULL LEG ... 70 €
- INTIMATE WAXING ... 35 €
- BACK ... 60 €
- CHEST ... 40 €

# *Hairdressing*

- ROOT COLOR ... 80 €
- FULL HEAD COLOR – SHORT HAIR ... 100 €
- FULL HEAD COLOR – MEDIUM HAIR ... 120 €
- FULL HEAD COLOR – LONG HAIR ... 150 €
- CUT & BLOW-DRY – SHORT HAIR ... 60 €
- CUT & BLOW-DRY – MEDIUM HAIR ... 90 €
- CUT & BLOW-DRY – LONG HAIR ... 120 €
- SHAMPOO & BLOW-DRY – SHORT HAIR ... 60 €
- SHAMPOO & BLOW-DRY – MEDIUM HAIR ... 90 €
- SHAMPOO & BLOW-DRY – LONG HAIR ... 120 €
- DRY STYLING – SHORT HAIR ... 60 €
- DRY STYLING – MEDIUM HAIR ... 90 €
- DRY STYLING – LONG HAIR ... 120 €
- UPDO – MEDIUM HAIR ... 90 €
- UPDO – LONG HAIR ... 120 €
- HAIR SPA ... 150 €
- HAIR SPA + WASH & BLOW-DRY ... 220 €

*Hotel Hacienda de Abaja*

*Wellnessbereich*

*&*

*Behandlungen*

*La Palma*

## Willkommen

Danke, dass Sie hier im Hotel Hacienda de Abajo sind.  
Dies ist ein Ort, an dem die Zeit langsamer vergeht und jeder  
Raum dazu einlädt, ruhig durchzuatmen.

Unser Wunsch ist, dass Sie einen Moment ganz für sich finden:  
einen Augenblick der Stille, der Pause, der Sanftheit.

Das Team, das Sie begleiten wird, arbeitet mit Hingabe, Nähe  
und Respekt.

Jede Behandlung wird so angeboten, dass wir auf das hören,  
was Ihr Körper und Ihre Stimmung benötigen – ohne Eile,  
ohne Erwartungen, mit der Zartheit dessen, der etwas  
Wertvolles pflegt.

Wir möchten, dass Sie sich hier wohl, ruhig und geborgen  
fühlen ...

so wie man sich fühlt, wenn man ein Zuhause betritt, in dem  
man mit Wärme empfangen wird.

Dieses kleine Buch enthält Erlebnisse, die auf Ihr  
Wohlbefinden ausgerichtet sind.

Wählen Sie in Ruhe. Wählen Sie, was Ihnen heute gut tut.

Wir sind für Sie da.

# Entspannung · Massagen

## ·**KOBIDO - MASSAGE...- 90€**

·Japanische Gesichtsmassage, die die Durchblutung anregt, die Haut verjüngt und einen natürlichen Lifting-Effekt fördert.

## ·**SPORTMASSAGE... - 100€**

Ideal für sportlich aktive Personen: Sie bereitet die Muskulatur vor, beugt Verletzungen vor und unterstützt eine schnellere Regeneration..

## ·**FUSSREFLEXZONENMASSAGE...- 70€**

Therapie an den Füßen, die Reflexpunkte stimuliert, die mit Organen und Körpersystemen verbunden sind und so Gleichgewicht und Wohlbefinden fördert.

## ·**PERSONALISIERTE MASSAGE - 110€**

Eine individuell auf die Bedürfnisse jeder Person abgestimmte Massage, die entspannende, entlastende und ganzheitliche Wohlfühltechniken kombiniert.

## · **MOANA-MASSAGE... - 110€**

Diese Massage ist vom Lomi-Lomi inspiriert und verwendet lange, fließende und umhüllende Bewegungen, um den Körper zu entspannen, energetische Blockaden zu lösen und Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen.

## ·**BALINESISCHE MASSAGE... - 120€**

Traditionelle Technik aus Bali, die Druck, Dehnungen und Aromatherapie kombiniert, um tief zu entspannen und den Körper zu revitalisieren

## · **PARTNERMASSAGE...**

Mutter & Tochter – entspannend -**150€**

Vater & Sohn – entspannend - **150€**

# Detox Gesichts- und Körperbehandlung

## •GESICHTSREINIGUNG ... 110€

Behandlung zur Entfernung von Unreinheiten, Mitessern und abgestorbenen Hautzellen. Sie hinterlässt die Haut sauber, gut durchatmet und optimal vorbereitet, um kosmetische Produkte besser aufzunehmen.

## • FEUCHTIGKEITSPFLEGE... - 90€

Spezielle Sitzung, die der Haut Elastizität, Geschmeidigkeit und Frische zurückgibt und sofortige Leuchtkraft sowie ein angenehmes Hautgefühl verleiht.

## •HYDRAVACUUM... - 120€

Fortgeschrittene Therapie, die eine Tiefenreinigung und intensive Hydratation durch sanfte Vakuumsaugung und moderne Geräte verbindet. Ergebnis: ein gleichmäßigeres und revitalisiertes Hautbild

## • BDR (BEAUTY DEFECT REPAIR) ...- 140€

Behandlung, die die Zellregeneration anregt und das Erscheinungsbild von Falten, Pigmentflecken und Narben verbessert – für einen sichtbar verjüngenden Effekt.

## •KÖRPERPEELING 60€

## • GESICHTSPEELING ... 90€

Exfoliation, die abgestorbene Hautzellen entfernt und die Hauterneuerung fördert, wodurch die Haut glatter, gleichmäßiger und strahlender wird.

## •GESICHTS-DRAINAGEMASSAGE... - 80€

Massage zur Anregung der lymphatischen Zirkulation im Gesicht; reduziert Schwellungen und hinterlässt die Haut weicher, ausgeglichener und strahlender.

## •INTENSIVE REINIGENDE GESICHTSBEHANDLUNG ...- 80€

Tiefenreinigung für Haut mit Unreinheiten, überschüssigem Fett oder Neigung zu Akne. Entfernt Mitesser, reguliert die Talgproduktion, lindert Entzündungen und hinterlässt die Haut sauber, frisch und ausgeglichen.

## • HIDRAFACIAL...- 140€

Fortschrittliche, nicht-invasive Behandlung, die Tiefenreinigung, Peeling, Entfernung von Unreinheiten, Hydratation und Nährstoffzufuhr kombiniert – mittels sanfter Vakuumtechnologie und verschiedener Seren.

## • BRASILIANISCHE KÖRPER-DRAINAGE...- 60€

Massage, die auf die Formung der Silhouette, die Reduktion von Wassereinlagerungen und die Anregung der Entgiftung abzielt – mit sichtbar entschlackendem und straffendem Effekt.

## • 3 SITZUNGEN ZUR FIGURFORMUNG MIT GERÄTETECHNIK ODER HOLZTHERAPIE. - 350€

Körperbehandlungen zur Reduzierung von Umfang, Cellulite und zur Straffung. Eine natürliche Technik, die den Lymphfluss stimuliert und die Hautstruktur sichtbar verbessert.

# Rituale

• **RITUAL MEER & BRISE - C.C 90 MIN - 237€**

• **65 MIN OHNE PEELING ...-147€**

Peeling mit Algen und Mineralölen, gefolgt von einer Massage, deren Bewegungen die sanften Wellen des Meeres mit einer frischen, maritimen und fruchtigen Note nachahmen.

• **RITUAL LEBENDIGER VULKAN C.C 90 MIN...- 217€**

Peeling mit Vulkansalzen und Tiefenmassage mit heißen Steinen, abgerundet mit einem palmerischen Tee oder Likör.

• **RITUAL GRÜNES LA PALMA C.C 70MIN... - 167€**

Entspannungsmassage mit Kiefern- und Eukalyptusölen, natürlicher Aromatherapie und einem Abschluss mit Honig und Gofio – eine traditionelle Hommage an La Palma

• **PALMA-ALOE-RITUAL C.C 95 MIN... - 247€**

Massage mit Ölen und Aloe-Vera-Gel, beruhigendes Mini-Facial und ein Aloe-Shot – ideal für empfindliche oder sonnenbeanspruchte Haut.

# Nägel

- KLASSISCHE MANIKÜRE... - 36€
- MANIKÜRE OHNE LACK... - 30€
- SEMI-PERMANENTE MANIKÜRE...-45€
- NAGELREKONSTRUKTION...- 15€
- KLASSISCHE PEDIKÜRE...- 54€
- PEDIKÜRE OHNE LACK...- 42€
- SEMI-PERMANENTE PEDIKÜRE... -63€
- ENTFERNUNG VON SEMI-PERMANENTEM LACK...-30€

# Haarentfernung

- OBERLIPPE...- 12€
- KINN... - 12€
- AUGENBRAUEN...12€
- ACHSELN... -24€
- UNTERARM...-30€
- GANZER ARM...- 45€
- UNTERBEIN...- 45€
- GANZES BEIN...- 70€
- INTIMBEREICH...35€
- RÜCKEN...60€
- BRUST... 40€

# *Friseur*

- **ANSATZFÄRBUNG ... 80 €**
- **GANZKOPFFARBE – KURZES HAAR ... 100 €**
- **GANZKOPFFARBE – MITTELLANGES HAAR ... 120 €**
- **GANZKOPFFARBE – LANGES HAAR ... 150 €**
- **SCHNITT & FÖHNEN – KURZES HAAR ... 60 €**
- **SCHNITT & FÖHNEN – MITTELLANGES HAAR ... 90 €**
- **SCHNITT & FÖHNEN – LANGES HAAR ... 120 €**
- **WASCHEN & FÖHNEN – KURZES HAAR ... 60 €**
- **WASCHEN & FÖHNEN – MITTELLANGES HAAR ... 90 €**
- **WASCHEN & FÖHNEN – LANGES HAAR ... 120 €**
- **TROCKENSTYLING – KURZES HAAR ... 60 €**
- **TROCKENSTYLING – MITTELLANGES HAAR ... 90 €**
- **TROCKENSTYLING – LANGES HAAR ... 120 €**
- **HOCHSTECKFRISUR – MITTELLANGES HAAR ... 90 €**
- **HOCHSTECKFRISUR – LANGES HAAR ... 120 €**
- **KOPFHAUT-SPA ... 150 €**
- **KOPFHAUT-SPA + WASCHEN & FÖHNEN ... 220 €**

*Hotel Hacienda de Abajo*

*Zona de Bienestar*

*&*

*Tratamientos*

*La Palma*

## *Bienvenidos/as*

Gracias por estar aquí, en el Hotel Hacienda de Abajo.  
Este es un lugar donde el tiempo se vuelve más lento, y cada  
espacio invita a respirar con calma.

Nuestro deseo es que encuentre un momento para usted: un  
instante de silencio, de pausa, de suavidad.

El equipo que le acompañará trabaja con dedicación, cercanía y  
respeto.

Cada tratamiento se ofrece escuchando lo que su cuerpo y su  
ánimo necesitan, sin prisa, sin exigencias, con la delicadeza de  
quien cuida algo valioso.

Queremos que aquí se sienta cómodo/a, tranquilo/a, acogido/a...  
como cuando uno entra en un hogar donde se le recibe con  
calidez.

Este pequeño libro recoge experiencias pensadas para su  
bienestar.

Elija con calma. Elija lo que le haga bien hoy.

Estamos aquí para usted

# *Relax · Masajes*

**MASAJE RELAJANTE C.C 1H... - 80€**

·**MASAJE RELAJANTE 1H 30 MIN... - 110€**

Masaje suave y armonioso que ayuda a reducir el estrés, liberar tensión acumulada y promover un estado de calma profunda.

·**MASAJE DESCONTRACTURANTE C.C 1H... - 90€**

·**MASAJE DESCONTRACTURANTE 1H 30 MIN... -120€**

Técnica enfocada en aliviar contracturas musculares, rigidez y molestias provocadas por el estrés o esfuerzo físico.

·**MASAJE THAI TRADICIONAL 1H... - 120€**

·**MASAJE THAI TRADICIONAL 1H 30 MIN...- 140€**

Masaje ancestral que combinas presiones, estiramientos y movimientos pasivos para mejorar la flexibilidad, energía y equilibrio corporal.

·**MASAJE OSTHEOTHAY 1H... - 140€**

·**MASAJE OSTHEOTHAY 1H 30 MIN... 160€**

Fusión de técnicas de osteopatía y masaje thai, ideal para liberar bloqueos musculares y articulares, mejorando la movilidad.

·**MASAJE DRENAJE LINFÁTICO 1H...- 120€**

·**MASAJE DRENAJE LINFÁTICO 1H Y 30 MIN... - 160€**

Técnica suave que estimula el sistema linfático, favorece la eliminación de líquidos y toxinas, y mejora la circulación.

·**MASAJE DRENAJE LINFÁTICO + DETOX... 140€**

Combinación del drenaje linfático con técnicas de desintoxicación para potenciar la depuración del organismo.

# Relax · Masajes

## ·MASAJE KOBIDO...- 90€

·Masaje facial japonés que estimula la circulación, rejuvenece la piel y proporciona un efecto lifting natural.

## ·MASAJE DEPORTIVO... - 100€

Ideal para quienes practican actividad física, ayuda a preparar los músculos, prevenir lesiones y acelerar la recuperación.

## ·REFLEXOLOGÍA PODAL...- 70€

Terapia en los pies que estimula puntos reflejos conectados con órganos y sistemas del cuerpo, promoviendo equilibrio y bienestar.

## ·MASAJE PERSONALIZADO (M.P) - 110€

Masaje adaptado a las necesidades específicas de cada persona, combinando técnicas relajantes, descontracturantes y de bienestar general.

## ·MASAJE MOANA... - 110€

Este masaje está inspirado en el Lomi-Lomi con movimientos largos, fluidos y envolventes para relajar el cuerpo, librar bloqueos energéticos y armonizar cuerpo, mente y espíritu que armonizan cuerpo, mente y espíritu.

## ·MASAJE BALINÉS... - 120€

Técnica tradicional de Bali que combina presión, estiramientos y aromaterapia, diseñada para relajar profundamente y revitalizar el cuerpo.

## · MASAJE EN PAREJAS...

Madre e hija relajantes -150€

Padre e hijo relajantes - 150€

# Rituales

• **RITUAL MAR Y BRISA - C.C 90 MIN - 237€**

• **65 MIN SIN EXFOLIACION ...-147€**

Exfoliación con algas y aceites minerales, seguida de un masaje que imita el movimiento de las olas con frescura marina y frutal.

• **RITUAL VOLCÁN VIVO C.C 90 MIN...- 217€**

Exfoliación con sales volcánicas y masaje profundo con piedras calientes, finalizando con una infusión o chupito palmero.

• **RITUAL VERDE PALMERO C.C 70MIN... - 167€**

Masaje relajante con aceites de pino y eucalipto, aromaterapia natural y cierre con miel y gofio, homenaje ancestral de La Palma.

• **RITUAL PALMERO ALOE C.C 95 MIN... - 247€**

Masaje con aceites y gel de aloe vera, mini facial calmante y chupito de aloe, ideal para pieles sensibles o expuestas al sol.

## Tratamientos Corporales

• **Envoltura... - 95€**

# Uñas

- MANICURA NORMAL... - 36€
- MANICURA SIN ESMALTAR... - 30€
  - MANICURA SEMI...-45€
- RECONSTRUCCIÓN UÑA...- 15€
- PEDICURA NORMAL...- 54€
- PEDICURA SIN ESMALTAR...- 42€
  - PEDICURA SEMI... -63€
  - RETIRADO SEMI...-30€

# Depilación

- PARA LABIOS...- 12€
- DE BARBILLA... - 12€
  - DE CEJAS...12-€
  - AXILAS... -24€
  - ANTEBRAZO...-30€
- BRAZO COMPLETO...- 45€
  - MEDIA PIERNA...- 45€
- PIERNA COMPLETA...- 70€
- DEPILACIÓN ÍNTIMA...35€
- DEPILACIÓN DE ESPALDA...60€
  - DE PECHO... 40€

# *Peluquería*

- **TINTE DE RAÍZ... - 80€**
- **COLOR COMPLETO DE LA CABEZA - PELO CORTO... -100€**
- **COLOR COMPLETO DE LA CABEZA - PELO MEDIO... 120 €**
- **COLOR COMPLETO DE LA CABEZA - PELO LARGO...150€**
- **CORTAR Y SECAR - PELO CORTO...60€**
- **CORTAR Y SECAR - PELO MEDIO...90€**
- **CORTAR Y SECAR - PELO LARGO...120€**
- **CHAMPÚ Y SECADO - PELO CORTO... 60€**
- **CHAMPÚ Y SECADO - PELO MEDIO...90€**
- **CHAMPÚ Y SECADO - PELO LARGO... 120€**
- **PEINADO EN SECO - PELO CORTO... 60€**
- **PEINADO EN SECO - PELO MEDIO...90€**
- **PEINADO EN SECO - PELO LARGO...120€**
- **PEINADO RECOGIDO - PELO MEDIO... 90€**
- **PEINADO RECOGIDO - PELO LARGO... 120€**
- **SPA CAPILAR ... - 150€**
- **SPA CAPILAR + LAVADO Y SECADO...- 220€**