



# Massages Menu

HEALTH & WELLNESS

## Relaxing massage

 30 min. / 1 hour

This massage aims to relieve muscle tension, relax and increase the production of endorphins through gentle movements and using essential oils.

**Lavender:** Sedative, soothing and energy balancing. Indicated to relieve insomnia and anxiety.

**Rosemary:** Strong and fresh aroma. Stimulant, antioxidant and fatigue release.



## Sports massage

 40 min. / 1 hour

Ideal to relax and dissolve the muscular contraction through focused movements in the affected areas. Indicated to relieve the most tense areas of the body.



## Ayurveda massage

 1 hour

The term "Ayurveda" comes from the traditional Indian medicine and means "the science of life". It is made through the use of aromatic and warm oils. The intensity varies according to the body type (3 doshas). Its purpose is the general body and mind well-being.



## Circulatory massage MLD (Manual Lymphatic Drainage) 30 min. / 1 hour

The DLM is a technique whose purpose is to activate blood and lymph flow. It improves the inflammation and fluid retention. Ideal for tired legs and lower back pain.



## Foot reflexology

 30 min.

This therapeutic technique is based on the stimulation of certain areas of the feet, known as "reflex areas". This massage causes specific effects in other parts of the body.

## Kids massage

🕒 20 min.

Full body massage that provides well-being and relaxation for body and mind. It helps children adopt habits that are beneficial for their health.



## Family Pack

🕒 30 min. / 1 hour

This massage for 2 adults and 1 child is the perfect plan if you want to have a different and lovely family holiday. The goal is to relax body and mind through gentle movements and using essential oils.



## Holistic massage

🕒 1 hour

This massage combines different techniques in the same session. It is a personalized massage that activates circulation where most needed. The rhythm of the massage depends on the desired effect, whether it is sedative or stimulant.



Please book your massage at reception: +34 971 34 43 90

Massage Type	Time	Price	Packs
Relaxing	30 min.	40 €	2 for 70 €
	1 hour	70 €	2 for 120 €
Sports Massage	40 min.	45 €	2 for 80 €
	1 hour	70 €	2 for 120 €
Ayurveda	1 hour	70 €	2 for 120 €
Circulatory MLD	30 min.	40 €	2 for 70 €
	1 hour	70 €	2 for 120 €
Foot Reflexology	30 min.	35 €	2 for 60€
Kids* Massage	20 min.	20 €	2 for 35€
Family Pack	30 min.	80 €	Price for 2 adults and 1 kid*
	1 hour	140 €	
Holistic	1 hour	70 €	2 for 120 €

\* Kids between 3 and 14 years old.

# Carta de masajes

SALUD Y BIENESTAR

## Masaje relajante

🕒 30 min. / 1 hora

Este masaje tiene la finalidad de aliviar la tensión muscular, relajar y aumentar la producción de endorfinas mediante manipulaciones con aceites esenciales y movimientos suaves.

**Lavanda:** Sedante, calmante y equilibra la energía. Indicado para aliviar insomnio y ansiedad.

**Romero:** Aroma fuerte y fresco. Estimulante, antioxidante y alivia la fatiga mental y muscular.



## Masaje descontracturante

🕒 40 min. / 1 hora

Ideal para relajar la musculatura y disolver contracturas mediante movimientos focalizados en las zonas afectadas. Indicado para aliviar las zonas más tensas y contracturadas del cuerpo.



## Masaje Ayurveda

🕒 1 hora

El término "Ayurveda" proviene de la medicina tradicional India y significa "la ciencia de la vida".

Se realiza mediante el uso de aceites aromáticos y tibios. La intensidad varía según el tipo corporal (3 doshas). Su finalidad es el bienestar general de cuerpo y mente.



## Masaje circulatorio DLM (Drenaje Linfático Manual)

🕒 30 min. / 1 hora

El DLM es una técnica cuya finalidad es la de activar el riego sanguíneo y linfático. Mejora las inflamaciones y retención de líquidos. Muy indicado para piernas cansadas y dolor lumbar.



## Reflexología podal

🕒 30 min.

Esta técnica terapéutica está basada en la estimulación de ciertas áreas en los pies, conocidas como "zonas reflejas". Este masaje provoca efectos específicos en otras partes del cuerpo.

## Masaje para niños

 20 min.

Masaje corporal completo que aporta bienestar y relajación para cuerpo y mente. Ayuda a que los niños adopten hábitos beneficiosos para su salud.



## Pack familiar

 30 min. / 1 hora

Este masaje para 2 adultos y 1 niño es el plan perfecto si quieres tener unas vacaciones diferentes y relajadas en familia. El objetivo es relajar cuerpo y mente mediante manipulaciones con aceites esenciales y movimientos suaves.



## Holístico

 1 hora

Combina diferentes técnicas en una misma sesión. Es un masaje personalizado que activa la circulación donde más se necesite. El ritmo del masaje depende del efecto deseado, ya sea este sedante o estimulante.



Por favor, reserve su masaje en la recepción: +34 971 34 43 90

Tipo de Masaje	Tiempo	Precio	Packs
Relajante	30 min.	40 €	2 por 70 €
	1 hora	70 €	2 por 120 €
Descontracturante	40 min.	45 €	2 por 80 €
	1 hora	70 €	2 por 120 €
Ayurveda	1 hora	70 €	2 por 120 €
Circulatorio DLM	30 min.	40 €	2 por 70 €
	1 hora	70 €	2 por 120 €
Reflexología podal	30 min.	35 €	2 por 60€
Para niños*	20 min.	20 €	2 por 35€
Pack familiar	30 min.	80 €	Precio para 2 adultos y 1 niño*
	1 hora	140 €	
Holístico	1 hora	70 €	2 por 120 €

\*Niños entre 3 y 14 años.