



*wellness &
experiences
menu*

Este menú de spa fue diseñado para brindar una experiencia terapéutica y sensorial única. A partir de la integración de diferentes técnicas y conocimientos de diferentes partes del mundo, combinándolos con los beneficios terapéuticos de la aromaterapia y la fitoterapia, promoviendo un momento de bienestar físico, mental y emocional, adecuado a la individualidad de cada ser.

Menu

—

spa

Re-start Body & Mind

Relajación | 30 min

Precio: 45€

Este ritual tiene como objetivo dar la bienvenida a los huéspedes, invitándolos a bajar el ritmo, brindándoles alivio de los síntomas de estrés y tensión que muchas veces les causan malestar en su vida diaria, a través de la aplicación de breves presiones en todo el cuerpo seguidas de un masaje, que combina técnicas relajantes y tonificantes localizadas en la espalda, hombros, cuello y cabeza.

Este momento invita a estar presente y disfrutar.

Ocyan

Precio: **85€**

Refrescante | 60 min

Este es el masaje exclusivo de CNS Santa Cruz - Movement & Nature House.

Un masaje que combina técnicas de estiramiento suave con técnicas de deslizamiento largas y profundas a lo largo de todo el cuerpo, inspiradas en los movimientos del océano.

Sienta el alivio de la tensión física, mental y energética, así como una mayor flexibilidad muscular y movilidad articular. Siéntase renovado.

Precio: 75€

Slow

Relajación | 60 min

En este masaje el objetivo es inducir un estado de relajación profunda de los tejidos y la mente, a través de técnicas intensas pero lentas y sintiendo los beneficios de las piedras calientes, de origen volcánico. Siente el poder del tacto en este masaje que presta especial atención a las zonas y extremidades más tensas - cabeza, manos y pies.

Una auténtica invitación a la vida slow.

Precio: 90€

Energy

Terapéutica | 60 min

Masaje de presión moderada a profunda, con movimientos intensos y rítmicos, para aliviar la tensión muscular y la rigidez articular, aumentando así el rango de movimiento. Combina técnicas de presión digital con fitoterapia, utilizando pindas swedanas que favorecen la recuperación muscular.

La aromaterapia favorece la relajación física y mental.

Precio: 90€

Abhyanga

Terapéutica | 60 min

Abhyanga es un intenso masaje tradicional indio, que combina movimientos profundos y vigorosos, un masaje rítmico pero profundamente relajante.

Facilita la circulación sanguínea y linfática, permite la eliminación de toxinas y restablece el flujo energético que estimula la energía vital del cuerpo.

Una completa expansión de mente-cuerpo-espíritu.

Precio: **90€**

Shiatsu

Terapéutica | 60 min

El masaje Shiatsu es una técnica terapéutica muy eficaz que sirve para combatir el estrés físico y mejorar la postura corporal, produciendo una relajación profunda del cuerpo. Este masaje utiliza presiones en puntos específicos del cuerpo, a través de los dedos, las palmas o los codos, con el fin de aliviar los puntos de tensión.

Un masaje potente, utilizado como terapia auxiliar en la búsqueda del equilibrio, la sanación y la calidad de vida.

Masaje sonoro con cuencos tibetanos

Precio: 110€

Terapéutica | 60 min

En el masaje sonoro con cuencos tibetanos, los cuencos se colocan directamente sobre el cuerpo, con ropa ligera y cómoda, produciendo suaves vibraciones y sonidos armoniosos que nos permiten entrar en un estado de relajación.

El masaje sonoro con cuencos tibetanos funciona como un masaje sereno en el que se siente bienestar y relajación profunda.

Roots

Precio: 90€

Baño ritual de pies y reflexología podal | 75 min

Nuestros pies tienen varias terminaciones nerviosas que están conectadas a diferentes regiones y órganos de nuestro cuerpo. Calentar y estimular estos puntos puede restablecer de inmediato el equilibrio energético del cuerpo, provocando cambios fisiológicos en el organismo a medida que se estimula el potencial curativo del propio cuerpo. Esta combinación proporciona alivio de muchos síntomas.

Un ritual que va mucho más allá de los pies y la relajación.

Reiki

Precio: 50€

Terapéutica | 45 min

La terapia Reiki tiene como objetivo contribuir a la promoción de la salud física y mental, proporcionando una sensación de relajación y bienestar. Esta terapia se realiza con ropa y a través de la imposición de manos.

Déjate envolver por una sensación inmediata de paz.

Precio: 90€

Fresh wind

Tratamiento facial | 60 min

Nuestra piel y nuestro rostro también son un reflejo de nuestro ser interior.

Este tratamiento es apto para todo tipo de pieles y tiene como objetivo purificar e hidratar la piel y devolverle una sensación de frescor, utilizando productos de origen natural.