



*Spa Naj Naáy le da la más cordial bienvenida y lo invita a consentirse, relajarse y rejuvenecer.*

*Todas las terapias comienzan con un circuito de 60 minutos de: sauna, baño de vapor, piscina de agua fría, piscina de agua caliente y ducha escocesa para preparar el cuerpo a recibir los beneficios de cualquiera de nuestros diferentes tratamientos.*

**Todos los huéspedes del hotel reciben 15% de descuento en nuestros tratamientos.**

### [Terapias Ayurvédicas](#)

La ayurveda es considerada una de las ciencias de sanación más antiguas. En sánscrito significa “la ciencia de la vida”. El conocimiento ayurvédico se originó en la India hace más de 3000 años.

El principio básico de la medicina ayurvédica es prevenir y tratar enfermedades, además de responder a indicadores de enfermedad,

manteniendo el balance y la armonía entre cuerpo, mente y ambiente.

Para la ayurveda, cada persona está conformada por 5 elementos que se encuentran en el universo: espacio, aire, fuego, agua y tierra. La combinación de estos elementos conforma 3 fuerzas vitales o energías llamadas DOSHAS, que controlan la forma en que funciona nuestro cuerpo. Al reservar nuestros tratamientos ayurvédicos y con la finalidad de personalizar el tratamiento con la mezcla específica de aceites esenciales para balancear su energía, le solicitaremos llegar unos minutos antes para que complete un sencillo cuestionario que identifique su combinación de doshas.

## **Shirodhara- Abhyanga**

**90 minutos, \$ 294 USD**

Este tratamiento es el resultado de la fusión de las terapias ayurvédicas: Shirodhara and Abhyanga. Se concentra desde la cabeza hacia el resto del cuerpo.

**Shirodhara** es un procedimiento ayurvédico que involucra la aplicación continua de aceite caliente en la cabeza, enfocándose en el tercer ojo. El flujo continuo induce un estado profundo de relajación. Se complementa con un masaje cráneo-facial. La palabra “Dhara” significa “goteo” y la palabra “shiro” significa “cabeza”.

Este tratamiento mejora la memoria, agudiza los sentidos, alimenta el cuero cabelludo y rejuvenece la cara.

**Abhyanga** es un masaje ayurvédico hindú que consiste en ungir

aceite caliente en todas las articulaciones del cuerpo y los 15 marmas principales, buscando el balance de la energía en el cuerpo con los dosha (kapha-tierra, vata-aire, y pitta-fuego)

El dosha es la energía biológica que se encuentra en el cuerpo, gobierna los procesos físicos y mentales, alimenta todos los tejidos del cuerpo, beneficia la circulación y combate la depresión (kapha). También ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y el miedo (vata). Disipa las emociones como el enojo y la agresividad (pitta).

A pesar de que el tratamiento combinado es más completo, usted puede elegir tomar cada uno de manera individual.

**Tratamiento Shirodhara: \$ 200 usd, 60 minutos.**

**Tratamiento Abhyanga: \$ 294 usd, 90 minutos.**

**Estos tratamientos son bajo disponibilidad**

Todas las reservaciones de terapias y circuito de hidroterapia se pueden cancelar con hasta 48 horas de anticipación sin cobro. Las cancelaciones hechas 48 horas o menos antes de su reservación se cobrarán al 50%. Las reservaciones canceladas el mismo día del servicio se cobrarán al 100%.

