

# ayurveda

Un Mantra para la salud y la felicidad  
A mantra for health and happiness

RAWELLNESS



Ayurveda es el sistema médico tradicional de la India. Su metodología de tratamiento tiene un enfoque holístico, es decir, es un sistema médico que trata a la persona como una entidad, e incorpora cuerpo, mente y espíritu. El Ayurveda se basa en una combinación de terapias, la aplicación de aceites medicinales y consejos para modificar el estilo de vida y los malos hábitos, todo ello para conseguir un estado de bienestar físico y emocional.

El Ayurveda está reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS)

En nuestro centro RA Wellness le ofrecemos la oportunidad única de disfrutar de los beneficios de estas terapias gracias a la presencia de un equipo integrado por un médico Ayurveda y terapeutas ayurvedas, todos ellos provenientes de la región de Kerala, India, cuna del Ayurveda.

En el Ayurveda se ofrecen una amplia gama de masajes que, utilizando polvos a base de hierbas, aceites medicinales, bolsas herbales y de arroz calientes, flujos de aceites calientes, etc., conseguirá relajar su cuerpo y reencontrar su equilibrio natural.

Ayurveda is the traditional medical system of India. Its treatment methodology has a holistic focus or, in other words, is a medical system that treats individuals as an entire entity, incorporating body, mind and spirit. Ayurveda is based on a combination of therapies, the application of medicinal oils and advice on changing your lifestyle and bad habits, in order to attain a state of physical and mental well-being.

Ayurveda is recognised by the World Health Organisation (WHO).

At our RA Wellness Centre, we offer you the unique chance to enjoy the benefits of these therapies, thanks to our team that is comprised of an Ayurvedic doctor and Ayurvedic therapists, all coming from the region of Kerala, India, the cradle of Ayurveda.

Ayurveda offers a wide range of massages that, using herb-based powders, medicinal oils, herbal bags and hot rice, hot oil drips... to relax your body and restore its natural balance.

Nuestro doctor en Ayurveda puede aconsejarle sobre el tratamiento, la duración, los aceites que deberán utilizarse en su terapia y las repeticiones necesarias para conseguir la relajación de cuerpo y mente de la forma más eficaz, basándose siempre en la condición de las energías en su cuerpo.

Las tres energías físicas son los doshas:

1. VATA: Energía destructiva.
2. PITTA: Energía transformadora.
3. KAPHA: Energía constructiva.

Todas las actividades de nuestro organismo se rigen por una de estas energías. La SALUD es el equilibrio entre los doshas. Cualquier desequilibrio se traduce en enfermedad. Por esta razón, uno de los principales beneficios de estas terapias es el de equilibrar los doshas.

El doctor Ayurveda evalúa el estado de los doshas, con métodos de diagnóstico ayurvédicos (diagnóstico del pulso, evaluación del físico, etc.). A través de la consulta, el doctor podrá, además, identificar estilos de vida modificables y podrá darle el consejo más adecuado para la prevención de enfermedades y para prolongar los efectos beneficiosos de las terapias que va a recibir.

Les ofrecemos los tratamientos en dos secciones diferenciadas: Experience Ayurveda y Medicinal Ayurveda. En el apartado de Experience Ayurveda podrá encontrar tratamientos para la relajación, anticelulíticos, con pindas, etc. En el apartado de Medicinal Ayurveda encontrará aquellas terapias que requieren de una consulta previa con nuestro doctor Ayurveda.

Our Ayurvedic doctor can advise you about treatments, how long they last, the oils that should be used in your therapy and the repetitions needed to attain the most effective and complete relaxation of body and mind, always based on the state of the energies in your body.

The three physical energies are doshas, or humours:

1. VATA: destructive energy
2. PITTA: transforming energy
3. KAPHA: constructive energy

All the functions in our bodies are governed by one of these energies. HEALTH is the balance between all doshas. Any imbalance translates into illness. For this reason, one of the main benefits of these therapies is balancing the doshas.

The Ayurvedic doctor evaluates the state of your doshas, using Ayurvedic diagnosis methods (pulse and heartbeat, physical condition, etc.). Through the consultation, the doctor can also identify lifestyles that can be changed and provide you with the most suitable advice for preventing illnesses and prolonging the beneficial effects of the therapies you are going to receive.

We offer treatments that are divided into two different sections: the Ayurveda Experience and Medicinal Ayurveda. In the Ayurveda Experience, you can find treatments for relaxation, anti-cellulite, with pindas or herbs in bags, etc. In Medicinal Ayurveda, you will find therapies that require previous consultation with our Ayurvedic doctor.

Jump into an ancestral culture where you can enjoy an immediate feeling of wellbeing.

# experience ayurveda

Todos los tratamientos que tiene a continuación, poseen beneficios relajantes y saludables. Pueden aplicarse a todo tipo de complexiones y durante cualquier estación del año. Los tratamientos incluyen una pequeña consulta con el médico ayurveda.

All treatments below have relaxing and health benefits. They can be applied to all types of complexions during any season of the year. Treatments include a short initial consultation with the Ayurvedic doctor.

## MASAJES / MESSAGES

### Udvarthanam ... Anti-celulítico ... Anti-cellulite (75 min)

Indicado para la obesidad, la celulitis y la retención de líquidos, provocado por el aumento de los doshas Kapha y Pitta. Repetir este tratamiento favorece la eliminación de grasa corporal. Es una terapia a base de polvos herbales especiales y un masaje corporal con aceite medicinal, aumentando el brillo de nuestra piel. Este tratamiento aumenta la sequedad en el cuerpo (aumenta Vata), por eso no está indicado en personas que tienen dolor o trastornos del sueño (síntomas relacionados con el desequilibrio del dosha Vata).

Recommended for obesity, cellulite and retention of liquids, caused by the increase in Kapha and Pitta doshas. Repeating this treatment favours the elimination of body fat.

This therapy is based on special herbal powders and a body massage with medicinal oils, increasing the brightness of the skin. This treatment increases dryness in the body (increase in Vata) and is therefore not recommended for people with pain or sleep disorders (symptoms related to the imbalance of the Vata dosha).

Abhyangam ... Anti-estrés ... Stress Release

(60 min)

Masaje relajante para cuerpo entero con aceites herbales, incluyendo la zona cráneo-facial. Relajación cuerpo – mente. Mejora la circulación general y el brillo de la piel. Este masaje está indicado para uso diario, ya que equilibra todas las energías. Es el masaje básico en el Ayurveda

Relaxing whole-body massage with herbal oils, including the face and cranium region. Body & mind relaxation. Improves the general circulation and makes skin radiant. This massage is recommended for daily use, as it balances all the energies. This is the basic Ayurvedic massage.

Uzhichil ... Abhyangam a 4 Manos ... 4 Handed Abhyangam

(60 min)

El masaje Abhyangam realizado por dos terapeutas resulta en una completa terapia de intensa relajación. Es perfecto para los amantes del masaje. Igual que el Abhyangam, esta terapia es muy relajante y equilibrante.

The Abhyangam massage is done by two therapists at the same time and is very complete, for intense relaxation. It is perfect for massage lovers. Like the Abhyangam, this therapy is extremely relaxing and balancing.

Shiro-Abhyangam ... Masaje cráneo - facial ... Head and face massage

(30 min)

Masaje con aceites herbales para cráneo y cara. Relaja la mente y calma los sentidos. Está indicado para dolores de cabeza , excepto los que cursen con fiebre. También está indicado para problemas del cuero cabelludo, ojos, oídos y nariz.

Massage with herbal oils for the head and face. It relaxes the mind and calms the senses. It is recommended for headaches, except when accompanied by fever. It is also recommended for scalp, eye, ear and nose problems.

# MASAJES Y PINDAS

Las Pindas son unas bolsas de algodón (normalmente) que contienen un producto medicinal y son aplicadas en nuestro cuerpo después de ser calentarlas al vapor. Su composición dependerá del tratamiento en el que se utilicen:

Herbales: Contienen hierbas medicinales y aceites.

Arroz (Navara): Contienen una mezcla de arroz hervido en leche medicalizada.

La aplicación de estas pindas, más allá de los efectos terapéuticos que nos aportan, proporciona una sensación de bienestar y relajación casi instantánea, ideal para cualquier momento del día en el que se quiera sumergir en un nuevo mundo de sensaciones.

Pindas are cotton bags (generally) that contain a medicinal product and are applied to your body after they are steam heated. Their composition will depend on the treatment in which they are used:

Herbal: Contain medicinal herbs and oils.

Rice (Navara): Contain a mixture of rice boiled in medicinal milk.

The application of these pindas, beyond their great therapeutic effects, create a feeling of well-being and relaxation almost instantly, ideal for any time of the day in which you want to sink into a new world of pure sensations.

## Elakkizhi (Pathrapoodala Swedam) ... Calma Herbal ... Herbal Calm (75 min)

Este masaje está indicado para los calambres musculares y el dolor articular, aunque tiene propiedades altamente relajantes. Es ideal para aquellas personas que busquen masajes intensos. No es que sea un masaje fuerte, pero la combinación de calor, los aceites medicinales y el masaje obtiene resultados sorprendentes. Incluye un masaje de cuerpo entero (incluyendo cráneo y cara), seguido de un masaje con las pindas calentadas en los aceites herbales. Esta terapia pacifica el Vata.

This massage is recommended for muscle cramps and pain in joints, although it also has highly relaxing properties. It is ideal for people seeking an intensive and deep massage.

However, it is not a strong massage, but the combination of heat, medicinal oils and massage provide surprising results. It includes a full body massage (including face and head), followed by a massage with the pindas heated in herbal oils. This therapy calms the Vata.

Navarakkizhi ... Renacer del Cuerpo ... Body Rebirth (90 min)

Es una terapia de las más exóticas. Utiliza pindas de Navara (arroz medicinal especial), cocinado en la leche e infusiones de hierbas. Rejuvenece y relaja la mente. Mejora la vitalidad y fortalece el cuerpo. Las pindas de arroz Navara se calientan en la leche y se utilizan para masajear el cuerpo. Después se aplica un masaje de cuerpo entero con aceites herbales. Pacifica los doshas Vata y Pitta.

This is one of our most exotic massages. It employs pindas with special Navara medicinal rice, cooked in milk and with herbal infusions. It rejuvenates and relaxes the mind, improving vitality and strengthening the body. Navara rice pindas are heated in milk and used to massage the body. Then a full-body massage is given with herbal oils. It pacifies and calms the Vata and Pitta doshas.

Ekanga Pinda Swedam ... Elakkizhi Local ... Local Elakkizhi (25 min)

Está indicado para aquellos que quieren tener una breve experiencia de Ayurveda. La primera parte es un masaje con aceites herbales, seguido de un masaje con las pindas de hojas calientes. Relaja los músculos contracturados y alivia el dolor.

1. Greeva-Skanda-Prishtavamsha Pindaswedam ... Cuidado Ayurvédico de Espalda ... Ayurvedic Spine Care

2. Kadi-Ooru-Paada Pindaswedam ... Cuidado Ayurvédico de Piernas y Pies ... ayurvedic leg care

Recommended for people who would like to try out Ayurveda with a short massage. The first part is a massage with herbal oils, followed by a massage with hot-leaf pindas. It relaxes muscle spasms and relieves pain.

1. Greeva-Skanda-Prishtavamsha Pindaswedam ... Cuidado Ayurvédico de Espalda ... Ayurvedic Spine Care

2. Kadi-Ooru-Paada Pindaswedam ... Cuidado Ayurvédico de Piernas y Pies ... Ayurvedic Care for Legs & Feet



# MASAJES Y DHARA / MASSAGES AND DHARA

El Dhara es la técnica de aplicación de aceite en forma de chorro sobre el cuerpo. Entre sus múltiples beneficios están: eliminación de molestias psicósomáticas, calmar y eliminar molestias nerviosas (miedo, ansiedad, angustia, insomnio, etc.). Reduce las tensiones de órganos y músculos. Ayuda a eliminar los pensamientos negativos y produce una sensación de volver a nacer. Dhara is the technique of pouring and dripping oils over the body. Its wide-range of benefits include: elimination of psychosomatic troubles, calming and eliminating nervous worries (fear, anxiety, anguish, insomnia, etc.). It reduces stress and tension in both the organs and muscles. It helps eliminate negative thoughts and makes you feel as if you were reborn.

## Thaila-Shirodhara ... Tranquilidad ... Tranquility (75 min)

Potente terapia para relajar la mente. Después de un relajante masaje de cuerpo entero se realiza una colada de aceites medicinales por la frente. Está indicado en estados de insomnio, ansiedad, depresión, enfermedades mentales, trastornos nerviosos y también para mejorar la claridad mental. Esta terapia Equilibra a Vata y a Pitta.

Powerful therapy to relax the mind. After a relaxing full-body massage, a mixture of medicinal oils is applied to the forehead. It is recommended for states of insomnia, anxiety, depression, mental illness, nervous disorders and also to improve mental clarity. This therapy balances the Vata and Pitta.

## Thakra-Dhara (75 min)

Esta terapia pacifica el dosha Pitta en trastornos de la piel que produzcan sensación de ardor y en trastornos de ansiedad.

This therapy calms and pacifies the Pitta dosha and is recommended for skin disorders that cause burning and problems with anxiety.

### Sarvanga Thaila Dhara (Pizhichil / Kaayaseka)

#### Baño de Aceite ... Oil Bath

(90 min)

Este es el más extravagante de todos los tratamientos ayurvédicos. Después de un masaje corporal, entre 5 y 6 litros de aceite templado a base de hierbas bañan su cuerpo de forma continua, excepto la cabeza. Está indicado para mejorar la fuerza de todos los tejidos del cuerpo. Alivia el dolor y la rigidez articular. Es el mejor tratamiento para aliviar el Vata.

This is the most extravagant of all Ayurvedic treatments. After a full-body massage, between 5 and 6 litres of warm herbal oil will bathe your entire body continuously, except for the head. It is recommended for improving the strength of all body tissues. It relieves pain and tight joints. It is the best treatment for soothing the Vata.

### Ksheera Dhara ... Baño de Leche ... Milk Bath

(75 min)

Consiste en un masaje corporal, incluyendo el cráneo y la cara, con aceites de hierbas, seguido de una continua colada de leche medicada caliente, excepto en cráneo y cara. Alivia dolores de todo el cuerpo, fortalece la piel y relaja el cuerpo y la mente. También mejora la vitalidad. Está indicado para los trastornos de los dosha Vata y Pitta.

Consists of a full-body massage with herbal oils, including the face and head, followed by a continuous stream of medicated hot milk on the entire body except for the head. It relieves and soothes pains in the entire body, strengthens the skin and relaxes the body and mind. It also improves vitality. It is recommended for disorders in the Vata and Pitta doshas.

### Kateevasthy ... Cuidado de la Espalda ... Back Care

(60 min)

Se inicia el tratamiento con un masaje por toda la espalda, seguido de una colada de aceite templado con hierbas medicinales en los puntos de dolor del cuerpo gracias a una presa hecha de una masa de harina de trigo. Ayuda a aliviar el dolor crónico, esguinces musculares, problemas discales y rigidez articular.

Está indicado para los trastornos del dosha Vata. Se aconseja hacer repeticiones de este tratamiento para conseguir mejores resultados.

The treatment starts with a massage of the entire back, followed by a bath of warm oil with medicinal herbs at the points where there are pain in the body, thanks to a compress made with a wheat flour paste. It helps to alleviate chronic pain, sprained muscles, disc problems and stiffness in the joints. It is recommended for disorders in the Vata dosha. We recommend repeating this treatment in order to obtain the best results.

## UN DÍA EXPERIENCE...

Descubra una experiencia ayurvédica única. Con estas terapias conseguirá una completa inmersión en esta milenaria medicina de la India.

Discover a unique Ayurvedic experience. These therapies will treat you to a complete immersion in this Indian millenary medical treatment.

### Sowkhyam ... Anti-Fatiga ... Fatigue Relief (90 min)

Es una combinación de tres tipos de masajes relajantes. Es una terapia equilibrante y ayuda a aliviar la fatiga y el estrés de cuerpo – mente. Se inicia con un masaje corporal (zona cráneo-facial incluida) con aceites herbales, seguido de un masaje con pindas herbales que alivia las sobrecargas musculares y, por último, la terapia shiro-dhara, que calma la mente. Este tratamiento le acercará al Swasthyam, un estado de equilibrio cuerpo-mente.

A combination of three types of relaxing massages. This balancing therapy helps relieve fatigue and stress in the body and mind. The first part is a full-body massage (including face and head) with herbal oils, followed by a massage with herbal pindas that soothe overloaded muscles. Lastly, you will receive Shiro-Dhara therapy for calming the mind. This treatment will bring you towards Swasthyam, a state of body-mind balance.

### Langhanam ... Anti-celulítico ... Anti-Cellulite (90 min)

Ayuda a combatir la obesidad y la celulitis. La primera parte es un masaje con micronizados herbales, a continuación se realiza un masaje corporal con aceites medicinales y, finalmente, una aplicación de pindas herbales calientes que activan el metabolismo y ayudan a drenar la grasa corporal. Esta terapia, además, aligera el cuerpo, la digestión y mejora la salud de la piel.

Helps combat obesity and cellulite. The first part is a massage with micronized herbs, followed by a full-body massage with medicinal oils and, finally an application of hot herbal pindas that activate the metabolism and help drain body fat. This therapy also lightens the body, aids in digestion and improves the health of the skin.

**Sampoornam ... Harmonía Ayurvédica ... Ayurvedic Harmony (110 min)**

Sampoornam es el estado de armonía cuerpo-mente-espíritu. Aporta sensación de plenitud. Se inicia la sesión con un masaje de micronizados herbales. A continuación, se realiza un masaje de cuerpo entero con aceites herbales seguido de la aplicación de pindas templadas de hierbas, y finaliza con la terapia del Shiro-Dhara. Relaja cuerpo y mente e infunde energía. Mejora la calidad del sueño y la digestión.

Sampoornam is the state of body-mind-spirit harmony. It fills you with a sense of plenitude. The session starts with a massage of micronized herbs. Then you will receive a full-body massage with herbal oils followed by an application of warm herbal pindas. The treatment finishes with a Shiro-Dhara therapy. It relaxes the body and mind and infuses you with energy. It also improves the quality of sleep and improves digestion.

**Jeevanam ... Anti-Estrés Ayurvédico ... Ayurvedic Stress Relief (75 min x 2)**

Esta sesión se realiza, parte por la mañana y parte por la tarde, con 6 horas de diferencia.

Jeevanam significa mejora de la vida. La primera sesión es de Elakkizhi, que incluye masaje de cuerpo entero con aceites calientes y con pindas herbales. La segunda sesión se centra el Shiro-Dhara con un masaje corporal a base de aceites medicinales. Ayuda a mejorar la salud corporal y mental.

The first part of this treatment is done in the morning and the second in the afternoon, with a six-hour break in the middle. Jeevanam means life improvement. The morning session is Elakkizhi, which includes a full-body massage with hot oils and herbal pindas. The second afternoon session is centred on Shiro-Dhara with a full-body massage based on medicinal oils. It helps improve body and mental health.

# PROGRAMAS / PROGRAMMES

Al elegir estos programas de 3 o más días se busca repetir los tratamientos de forma consecutiva para aumentar su efecto terapéutico.

El efecto que tienen las repeticiones de los tratamientos ayurvédicos en el cuerpo está relacionado con la teoría de los Dhatus. Dhatus son los tejidos del cuerpo. El cuerpo está formado por siete niveles de tejidos que, de superficial a profundo, son:

1. RASA: Linfa.
2. RAKTHA: Sangre.
3. MAMSA: Músculos.
4. MEDAS: Grasa.
5. ASTHI: Huesos.
6. MAJJA: Médula ósea.
7. SUKLA: Células Reproductivas.

Las enfermedades migran hacia tejidos más profundos a medida que se cronifican. Cada una de las repeticiones consecutivas de las terapias ayuda a reforzar un nivel de tejido, empezando por el más superficial y llegando al más profundo dependiendo de las repeticiones de tratamientos que realicemos.

When you select these 3 or more day programmes, the treatments are repeated consecutively to greatly increase their therapeutic effects. The effect of repeating the Ayurvedic treatments to help the state of the overall body is related to the theory of the Dhatus. Dhatus are body tissues. The body is made up of seven levels of tissues that, from the surface inwards, are:

1. RASA: lymph
2. RAKTHA: blood
3. MAMSA: muscles
4. MEDAS: fat
5. ASTHI: bones
6. MAJJA: bone marrow
7. SUKLA: reproductive cells

Diseases migrate towards the deepest tissues as they become chronic. Each consecutive repetition of the therapies helps to strengthen one level of tissue, starting with the most superficial and ending at the deepest levels, depending on the number of times the treatments are repeated.

### Frescor Ayurveda ... Ayurvedic Freshness

(3 días)

En este programa se realiza un tratamiento cada día, durante 3 días consecutivos. El primer día consiste en un cálido masaje a base de pindas herbales de pies a cabeza. Ayuda a relajar la tensión muscular, el estrés y el cansancio del cuerpo.

El segundo día se realiza un Shiro-Dhara (baño de aceite medicinal por la frente) junto con un masaje corporal completo a base de aceites medicinales. Ayuda a aliviar la tensión mental y la ansiedad.

El tercer día se realiza un tratamiento con agua tibia, pindas de arroz medicinal y aceites herbales, de pies a cabeza. Ayuda a rejuvenecer el cuerpo y refrescar la mente.

A treatment is given each day for 3 consecutive days in this programme. The first day consists of a hot massage based on herbal pindas, from feet to head. It helps relax and soothe muscle tension, stress and overall body fatigue.

The second day, a Shiro-Dhara is given (medicinal oil bath on the forehead), along with a full-body massage using medicinal oils. This treatment helps alleviate mental stress and anxiety.

On the third day, a warm water treatment is done with medicinal rice pindas and herbal oils, from your head to your feet. It helps rejuvenate the body and refresh the mind.

### Viaje al Ayurveda ... Ayurveda Maiden Voyage

(5 días)

Este programa está recomendado para todo el que desee iniciarse en el Ayurveda. Cinco días consecutivos de tratamientos le acompañarán en un viaje relajante para descubrir el Ayurveda en su estado más puro. Le ayudará a mantenerse en contacto con sus sentidos y emprender un camino hacia el auto-descubrimiento. Udwarthanam, Elakkizhi, KsheeraDhara, Shirodhara y Njavarakkizhi serán sus compañeros de este fascinante viaje a la India.

This programme is recommended for everybody who wants to be initiated into the world of Ayurveda. Five consecutive days of treatments will take you on a relaxing journey to discover the purest state of Ayurveda. This programme will help you keep in touch with your senses and embark upon the road towards self-discovery. Udwarthanam, Elakkizhi, Ksheera-Dhara, Shirodhara and Njavarakkizhi will all accompany you on this fascinating journey to India.

### Relajación Ayurvédica ... Ayurvedic Relaxation

(3, 5, 7 días)

El estrés y las tensiones acumuladas por nuestro día a día, el trabajo, la familia, etc. pueden ser aliviados por este programa. Este estado suele producir dolor, rigidez de hombros y cuello, dolores de cabeza y cansancio, problemas que remiten gracias a las repeticiones de los tratamientos: Masajes con pindas herbales templadas y Shirodhara.

Stress and tension that accrue due to your hectic daily life, work, family, etc. can be alleviated with this programme. This state of mind tends to cause pain, tight shoulders and neck, headaches and exhaustion, problems that will soon be swept away thanks to the repeated treatments: Massages with warm herbal pindas and Shirodhara.

### Descubriendo el Bienestar ... Discover Wellbeing

(7 días)

Siete días consecutivos de tratamientos ayurvédicos que reforzarán todos los tejidos (dhatus) del cuerpo. Se realizará un aporte nutritivo a base de aceites herbales para mejorar la energía vital de los tejidos. Ayuda a mejorar la suavidad de la piel, la fuerza de los músculos y articulaciones, así como la claridad y tranquilidad de la mente. El programa incluye Udwarthanam, Ksheeradhara, Elakkizhi, Shirodhara y Njavarakkizhi.

Seven consecutive days of Ayurvedic treatments that will strengthen all the tissues (dhatus) of the body. The tissues will be nourished through herbal oils to improve their vital energy. It helps improve the smoothness of the skin, muscle and joint strength, as well as imbuing the mind with mental clarity and calm. The programme includes Udwarthanam, Ksheeradhara, Elakkizhi, Shirodhara and Njavarakkizhi.

# Medicinal ayurveda

A continuación se ofrecen tratamientos ayurvédicos terapéuticos que precisan una consulta previa con el doctor ayurveda. Al tratarse de tratamientos con un objetivo totalmente terapéutico se recomienda la repetición de los mismos en días consecutivos (5, 7, 14 o 21 días).  
Therapeutic Ayurvedic treatments are listed below, which require previous consultation with our Ayurvedic doctor. As these treatments have a completely therapeutic objective, their repetition is recommended on consecutive days (5, 7, 14 or 21 days).

## APLICACIÓN DE MASAS HERBALES APPLICATION OF HERBAL PASTES

### Thalam

(20 min)

Es un tratamiento breve, pero muy eficaz para las enfermedades nerviosas y problemas de la psique. Se mezclan unos micronizados herbales especiales con aceites medicinales y a continuación se aplica esta pasta templada sobre el cuero cabelludo, en el vértice de la cabeza. La sesión se mantiene durante 15 o 20 minutos, según lo aconsejado por el médico ayurvédico. Tratamiento indicado para la migraña, dolores de cabeza, parálisis facial, ansiedad y trastornos del sueño.

This is a short, albeit highly effective, treatment for nervous disorders and mental disturbances. Special micronised herbs are mixed with medicinal oils and then applied in a warm paste to the scalp, at the top of the head. The session is maintained for 15 or 20 minutes, as advised by the Ayurvedic doctor.

This treatment is recommended for migraines, headaches, facial paralysis, anxiety and sleep disorders.

### Thala Pothichil

(60 min)

Este tratamiento está indicado para las enfermedades nerviosas, trastornos psiquiátricos, problemas del cabello y cuero cabelludo. Ayuda a aclarar la visión, mejorar la memoria y la fuerza nerviosa. Refresca y calma la mente.

Consiste en la aplicación de una pasta a base de fruta seca y raíces medicinales sobre la totalidad del cuero cabelludo. Se mantiene durante un tiempo determinado por el médico ayurvédico.

This treatment is recommended for nervous disorders, psychiatric illnesses and head and scalp problems. It helps illuminate the vision, improve the memory and strengthen nerves. It refreshes and calms the mind. The treatment consists of applying a paste of dried nuts and medicinal roots over the entire scalp. The session is maintained for the time advised by the Ayurvedic doctor.



# BAÑOS DE ACEITE / OIL BATHS

## Sirovasthy

(60 min)

Está indicado para el dolor de cabeza, migraña, trastornos nerviosos, parálisis facial y caída del cabello. Mejora la salud de los sentidos y ayuda a curar el dosha Vata.

Consiste en la colada de dos litros de aceite templado por la cabeza, en contacto con el cuero cabelludo.

Recommended for headaches, migraines, nervousness, facial paralysis and hair loss. It improves the health of the senses and helps cure the Vata dosha. It consists of a the head and scalp being bathed in two litres of warm oil.

## Karna Pooranam

(10 min)

Aplicación de aceite templado por los oídos para curar enfermedades nerviosas, el dolor, la limpieza de excesos de cera y las infecciones micóticas de oído externo. Es un eficaz tratamiento para fortalecer los nervios craneales y la mejora de la capacidad auditiva. Cura los problemas del dosha Vata. La técnica se lleva a cabo de forma simultánea para ambos oídos, seguido de un ligero masaje detrás de las orejas. Después del tratamiento, el aceite se limpia y se finaliza con la aplicación de un humo medicinal. Este tratamiento está contraindicado en procesos de fiebre o tímpano perforado.

Application of warm oil for the ears to cure nervous disorders, pains, cleaning out excess wax and fungal outer-ear infections. This is an effective treatment for strengthening the cranial nerves and improves hearing ability. It cures problems with the Vata dosha. The technique is performed simultaneously in both ears, followed by a light massage behind the ears. After the treatment, the oil is cleaned off and it finishes with the application of medicinal steam. This treatment is not recommended if there is fever or a perforated eardrum.

## Tharpanam

(30 min)

Es un tratamiento ocular que va acompañado de regímenes muy estrictos. Es eficaz para todo tipo de enfermedades oculares. Se lleva a cabo después de los tratamientos de preparación de, al menos, 10 días. Esta terapia deberá repetirse de forma consecutiva de 7 a 14 días. Se utiliza una mantequilla purificada y medicada, que se aplicará sobre los ojos abiertos, con la ayuda de una presa hecha a base de harina de trigo. Después del tratamiento, se realizarán unas inhalaciones con humo medicamentado (Dhooma)

This is an ocular treatment accompanied by very strict dieting. It is effective for all types of eye disease. Preparation treatments must be done in advance for at least 10 days. This therapy must be repeated consecutively for between 7 and 14 days. Purified and medicated butter is employed that is applied onto the open eyes, using a compress with a base of wheat flour to assist in the process. After the treatment, inhalations are done with medicated vapours (Dhooma).

## PROGRAMAS / PROGRAMMES

Todos los masajes de Ayurveda se realizan, ya sea para pacificar los doshas desequilibrados o para una adecuada eliminación de toxinas. Las repeticiones de los tratamientos son necesarias para que los beneficios lleguen a los tejidos más internos o Dhatus profundos.

All Ayurvedic massages are done either to pacify and sooth the imbalanced doshas or to eliminate toxins from the body. Treatments must be repeated so that the benefits reach the deepest layers of tissues or Dhatus.

### Terapia Panchakarma · Panchackarma Therapy

(14, 21 días)

Pancha Karma significa “cinco terapias”. Son los cinco principales tratamientos de desintoxicación en Ayurveda. Incluye procedimientos terapéuticos que ayudan al cuerpo a eliminar toxinas que causan la enfermedad, a través de los medios naturales de eliminación. Refresca el cuerpo y mejora su capacidad de eliminación. Después de una terapia Panchakarma, el cuerpo se limpia y se vuelve saludable. También suele hacerse como medida preventiva, una o dos veces al año, para eliminar las toxinas acumuladas debido al mal estilo de vida y a las variaciones estacionales.

Pancha Karma means ‘five therapies’. They are the five principal detoxification treatments of Ayurveda. It includes therapeutic procedures that help the body to eliminate toxins that cause illness and disease, using natural elimination methods. It refreshes the body and improves its elimination capacity. After the Panchakarma therapy, the body cleans itself and returns to health. It also tends to be employed as a preventive measure -once or twice a year- to eliminate accumulated toxins owing to unhealthy lifestyles and seasonal variations.

### Cuidado de la Piel · Skin Care (3, 5, 7, 14 , 21 días)

La salud de la piel refleja la salud general del cuerpo. Un contenido de humedad equilibrado y la suavidad de la piel constituyen algunos de los atributos naturales de una piel equilibrada, Dosh Pitta (la segunda energía del cuerpo). La luminosidad y el brillo de la piel se deben a un buen funcionamiento de Agni (capacidad digestiva). Este programa tiene tratamientos que buscan eliminar toxinas, mejorar la capacidad digestiva y el rejuvenecimiento de la piel. Un programa a base de Abhyangam, Virechanam (Panchakarma), Thakra Dhara, Kashayadhara, Udwarthanam y Lepanam (mascarilla) ayudará a movilizar estas toxinas por etapas, desde la piel hasta la sangre y luego hígado hasta finalizar en la bilis. Una vez eliminadas, la piel se limpia y se inicia el proceso de rejuvenecimiento debido a la tendencia inherente del cuerpo. Ayuda a reducir arrugas, las líneas de expresión, la flacidez y las estrías, además aporta luminosidad y suavidad a la piel.

The health of the skin reflects the body's overall health. A balanced moisture content and silky skin represent some of the natural attributes of balanced skin. Dosh Pitta (the second energy of the body). The skin's luminosity and brightness shows that the Agni is functioning well (digestive capacity). This programme includes treatments that seek to eliminate toxins, improving digestion and rejuvenating the skin. The programme, based on Abhyangam, Virechanam (Panchakarma), Thakra Dhara, Kashayadhara, Udwarthanam and Lepanam (mask), will help mobilise these toxins in stages, from the skin to the blood and then the liver, finishing with the bile. After toxins are eliminated, the skin cleans itself and the rejuvenation process can begin, which is one of body's innate functions. It helps reduce wrinkles, flabbiness and stretchmarks, as well as making the skin luminous and silky smooth.

### Cuidado de la Espalda · Spine Care

(3, 5, 7, 14, 21 días)

El Ayurveda considera a la médula espinal como una "línea caliente" entre nuestro cerebro y el cuerpo. Está protegida por la columna vertebral, que se mantiene intacta gracias a un complejo sistema de músculos, ligamentos y articulaciones, alimentado todo por los vasos sanguíneos. El dolor en el cuerpo se produce por trastornos en el dosha Vata. Si además se manifiesta deformidad e incapacidad están presentes, denota gravedad del problema y significa que el proceso de la enfermedad ha afectado al dathus. Tratamientos consecutivos con aceite templado junto con la aplicación del Panchakarma pertinente ayuda al cuerpo a deshacerse de los elementos degenerativos e inducir la auto-sanación. Este programa ayuda a reducir la inflamación, dolor, rigidez y debilidad. El objetivo de estos tratamientos es recuperar la capacidad inherente del cuerpo para curarse a sí mismo. Las terapias que se utilizan en este programa son Kateevasthy, Elakkizhi, Mathravasthy, Pizhichil, Navarakkizhi, Abhyangam y Udwarthanam según la gravedad del problema.

Ayurveda believes the spinal cord is a 'hot line' between our brain and our body. It is protected by the spinal column, which remains intact thanks to a complex system of muscles, ligaments and joints, fed by all the blood vessels. Body pain is caused due to disorders in the Vata dosha. If abnormalities and disabilities are also present, this means the problem is serious and that the disease process has affected the dathus. Consecutive treatments with warm oil, along with the application of the pertinent Panchakarma, helps the body to rid itself of degenerative elements and induce self-healing. This programme helps reduce inflammation, pain, tightness and weakness. The objective of these treatments is to recover the body's inherent ability to cure itself.

The therapies employed in this programme are Kateevasthy, Elakkizhi, Mathravasthy, Pizhichil, Navarakkizhi, Abhyangam and Udwarthanam, depending on the seriousness of the problem.

### Programa de Belleza · Beauty Programme

(5, 7, 14, 21 días)

Según el Ayurveda, la belleza es salud. Cuando los tejidos del cuerpo están sanos se recupera el ritmo normal del cuerpo. Si este ritmo se mantiene durante el tiempo, la belleza empieza a brillar. Para mantener ese brillo físico mental y espiritual, se necesita disciplina. Este programa incluye una serie de tratamientos que ayudan a crear este ritmo natural en el cuerpo: masaje facial, gotas nasales, tratamientos de desintoxicación, baño de leche, Navarakkizhi, Udwarthanam, etc. Modificar algunos estilos de vida ayudará a mantener la salud y la belleza.

According to Ayurveda, beauty is health. When the body tissues are healthy, the body's normal rhythm is recovered. If this rhythm is upheld over time, your beauty starts to shine. To maintain this mental, physical and spiritual shine, discipline is required. This programme includes a series of treatments to help recreate the body's natural rhythm: face massage, nose drops, detoxification treatments, milk bath, Navarakkizhi, Udwarthanam, etc. Modifying your lifestyle either slightly or dramatically will help maintain health and beauty.

### Terapia de Rejuvenecimiento · Rejuvenation Therapy

(5, 7, 14, 21 días)

Esta terapia está dirigida a la recuperación de la juventud natural del cuerpo. El cuerpo se prepara con masajes especiales y medios para eliminar las toxinas que producen la degeneración. Luego, el cuerpo se refuerza con aceites específicos. Incluye Udwarthanam, Elakkizhi, Baño de leche, Navarakkizhi, etc. Esta terapia aumenta la salud mediante la mejora de la calidad y pureza de los componentes estructurales del cuerpo. Los principales beneficios de este tratamiento son mejorar la memoria y la inteligencia, la salud perfecta, la plenitud de la juventud, la resistencia física, fortalecer los sentidos, perfeccionar el lenguaje y potenciar la sexualidad.

The objective of this therapy is to recover the body's natural youthfulness. The body is prepared with special massages and methods that eliminate the toxins caused by degeneration. Then the body is strengthened and revived with specific oils. The therapy includes Udwarthanam, Elakkizhi, milk bath, Navarakkizhi and more. This therapy boosts your state of health by improving the quality and purity of the body's structural components. The main benefits of this treatments are improved memory and intelligence, perfect health, the plenitude of youth, physical strength, stronger senses, perfected language skills and maximization of sexuality.

# Spa Etiquette

Ra Wellness es un Oasis de serenidad, relajación y rejuvenecimiento. Mantenga este entorno tranquilo, le pedimos que sea respetuoso con la privacidad de los demás, que guarde silencio y desactive cualquier aparato electrónico. Todos los precios están sujetos a cambios sin previo aviso.

## Indumentaria Adecuada

Nosotros le proporcionamos albornoz y zapatillas para que las utilice durante la visita a nuestras instalaciones. Durante su tratamiento le recomendamos que experimente sus tratamientos corporales haciendo uso de las prendas monouso que le facilitamos.

## Edad Mínima

No se permite hacer uso de las instalaciones a menores de 15 años.

## Tiempo apropiado de llegada

Si es su primera visita, por favor, llegue al mostrador 30 min. antes de su tratamiento para tomarse tiempo para realizar el check-in, cambiarse de ropa y relajarse en nuestra sala de espera. Le solicitamos que éste listo para recibir a su terapeuta 5-10 minutos antes del horario de su reserva.

## Si llega tarde

Le solicitamos que llegue al mostrador de Ra Wellness 5-10 minutos antes del horario de su reserva, si le es imposible, por favor llame para notificárselo a la recepcionista del Spa. En las llegadas tardías simplemente limitaremos el tiempo de su tratamiento, ya que debemos cumplir con el tiempo designado para finalizar el tratamiento para poder acomodar apropiadamente al siguiente cliente.

## Cancelar Reserva

Es necesario que cualquier cliente de Ra Wellness notifique su cancelación 24 horas antes de su tratamiento. Si el cliente no se presenta "No Show" o llega con un retraso de 15 min. o superior, se procederá a cobrar el importe total del tratamiento.

## NO SE PODRAN HACER RESERVAS EN LOS SIGUIENTES CASOS:

1. Fiebre
2. Si el cliente ha comido o ha bebido alcohol una hora antes del inicio del tratamiento
3. Asma o bronquitis
4. Gastroenteritis (vómitos o/y diarrea)
5. Infecciones
6. Postoperados o traumatismos con periodo menor a 45 días
7. Edema
8. Diálisis o problemas renales
9. Embarazo
10. Menstruación
11. En caso de tomar medicación se sugiere la traiga el día del tratamiento, ya que algunas están contraindicadas

# Spa Etiquette

Ra Wellness is an oasis of serenity, relaxation and rejuvenation. In order to maintain a peaceful setting, we ask you to please respect others' privacy, being silent and turning off electronic devices. All prices are subject to change without prior notice.

## Proper dress

We provide a robe and slippers for you to wear during the time of your visit at our facilities. During treatment, we recommend that you experience your body treatments by wearing the disposable clothes we provide at the centre.

## Minimum age

Minors under 15 cannot use the facilities.

## Suitable arrival time

For your first visit, please come to the counter 30 minutes before your treatment so that you have plenty of time to check in, change clothes and relax in our waiting room. We ask that you are ready to enter the treatment room 5 to 10 minutes before your reservation time.

## If you arrive late

Please come to the Ra Wellness counter 5-10 minutes before your reservation time. If this is impossible, please call so that you can notify the Spa receptionist. If you arrive late, this simply reduces your treatment time, since we must finish at the scheduled time to be able to attend our next customers properly.

## Cancelling reservations

All Ra Wellness customers must cancel treatments at least 24 hours in advance. If you do not come or arrive more than 15 minutes late, you will have to pay for the entire amount of treatment.

## RESERVATIONS CANNOT BE TAKEN IN THE FOLLOWING CASES:

1. Fever
2. If customers have eaten or drunk alcohol within one hour of the treatment time
3. Asthma or bronchitis
4. Gastroenteritis (vomiting and/or diarrhoea)
5. Infections
6. Post-operated or traumatism within 45 days
7. Oedema
8. Dialysis or renal problems
9. Pregnancy
10. Menstruation
11. If you are taking medication, it is recommended that you bring it on your treatment day, since some may not combine well with your treatment.

# Tabla de precios Price list

## “Menu”

Udvardanam ... Anti-celulítico ... Anti-cellulite (75')	130€
Abhyangam ... Anti-estrés ... Stress Release (60')	85€
Uzhichil ... Abhyangam a 4 Manos ... 4 Handed Abhyangam (60')	200€
Shiro-Abhyangam ... Masaje cráneo - facial ... Head and face massage (30')	47€
Elakkizhi (Pathrapoodala Swedam) ... Calma Herbal ... Herbal Calm (75')	130€
Navarakkizhi ... Renacer del Cuerpo ... Body Rebirth (90')	150€
Ekanga Pinda Swedam ... Elakkizhi Local ... Local Elakkizhi	
1. Greeva-Skanda-Prishtavamsha Pindaswedam	
Cuidado Ayurvédico de Espalda ... Ayurvedic Spine Care (25')	51€
2. Kadi-Ooru-Paada Pindaswedam	
Cuidado Ayurvédico de Piernas y Pies ... ayurvedic leg care (25')	51€
Thaila-Shirodhara ... Tranquilidad ... Tranquility (75')	130€
Thakra-Dhara (75')	130€
Sarvanga Thaila Dhara (Pizhichil / Kaayaseka) Baño de Aceite ... Oil Bath (90')	250€
Ksheera Dhara ... Baño de Leche ... Milk Bath (75')	130€
Kateevasthy ... Cuidado de la Espalda ... Back Care (60')	93€
Sowkhyam ... Anti-Fatiga ... Fatigue Relief (90')	187€
Langhanam ... Anti-celulítico ... Anti-Cellulite (90')	187€
Sampoornam ... Harmonía Ayurvédica ... Ayurvedic Harmony (110')	300€
Jeevanam ... Anti-Estrés Ayurvédico ... Ayurvedic Stress Relief (75' x 2)	245€

## “Programas”

Frescor Ayurveda ... Ayurvedic Freshness (3 días)	397€
Viaje al Ayurveda ... Ayurveda Maiden Voyage (5 días)	655€
Relajación Ayurvédica ... Ayurvedic Relaxation (3, 5, 7 días)	448€, 752€, 1042€
Descubriendo el Bienestar ... Discover Wellbeing (7 días)	939€

## “Menu”

Thalam (20') _____	19€
Thala Pothichil (60') _____	93€
Sirovasthy (60') _____	112€
Karna Pooranam (10') _____	19€
Tharpanam (30') _____	54€

## “Programas”

Terapia Panchakarma · Panchackarma Therapy (14, 21 días) _____	2385€, 3192€
Cuidado de la Piel · Skin Care (3, 5, 7, 14 , 21 días) _____	448€, 776€, 1098, 1710€ , 2795€
Cuidado de la Espalda · Spine Care (3, 5, 7, 14, 21 días) _____	552€, 804€, 1205€, 2135€, 3192€
Programa de Belleza · Beauty Programme (5, 7, 14, 21 días) _____	795€, 1090€, 1842€, 2654€
Terapia de Rejuvenecimiento · Rejuvenation Therapy (5, 7, 14, 21 días) ____	640€, 920€, 2020€, 3037€





SOFTOUCH

*Le* MERIDIEN RA  
BEACH HOTEL & SPA