



Rituales Ayurvédicos

Son mucho más que un momento de bienestar. Son rituales que crean un vínculo profundo con tu cuerpo. Se trata de un acto de amor propio y de agradecimiento a la vida y a tu existencia. Es un ritual que alimenta y nutre tu esencia.

La salud está directamente relacionada con el estado de ánimo y el estilo de vida. Conseguirás una mejor calidad de vida y un estado mental-emocional armónico y en paz: "el camino hacia la belleza exterior empieza en tu interior»

Descubre el menú de tratamientos:

Elige un Ritual ayurvédico...

FACIAL MUKHA LEPA

Se trata de un ritual facial que aporta nutrientes naturales a la piel, a la vez que la limpia, regenera y tonifica.

Disfrutarás de un masaje ancestral Ayurvédico en todo tu rostro, craneo, escote y cervicales, liberando tensiones, aumentando la luminosidad y salud. Se emplean productos 100% naturales y ecológicos.

60min - 75 euros

FACIAL MUKHA ABHYANGA

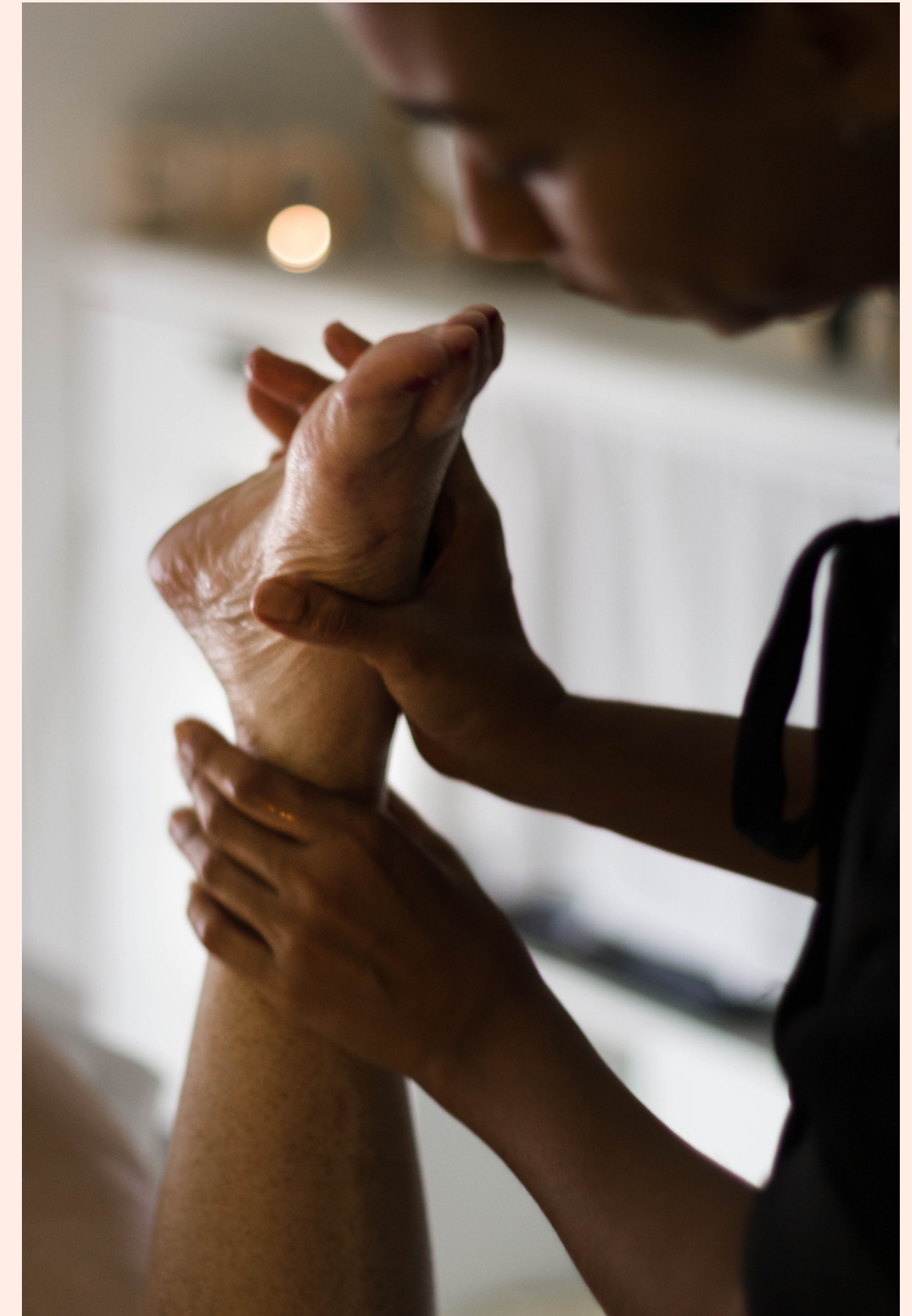
Tu rostro sentirá un delicioso y suave masaje que no sólo reducirá el estrés y la tensión, como también una mayor oxigenación, tonificando, nutriendo e hidratando el rostro. Durante el ritual se aplica una sinergia de aceites con hierbas especiales y se realizan manipulaciones en todo el rostro, nutriendo y relajando los músculos faciales.

45min - 65 euros

RITUAL PADABHYANGA

Un placentero masaje en los pies que reduce la sequedad, la rigidez y la aspereza. Es beneficioso para el tratamiento de grietas en las plantas de los pies y en la sensación de pesadez. Protege los pies de hongos y bacterias. Combate el endurecimiento y el agrietamiento de las uñas, tornándose estas más lustrosas.

45min - 65 euros



...más Rituales Ayurvédicos....

RITUAL KATI ABHYANGA

Es un profundo y efectivo masaje de espalda (kati). Según el Ayurveda en la columna se asentan todos los chakras (puntos de energía vital), a excepción del sexto y el séptimo. Se realizan maniobras específicas, empleando aceites herbales personalizados, centrándonos en zonas que necesitan más atención. Sentirás una reducción en la tensión muscular y en el dolor.

45min - 65 euros

RITUAL SWEDA ABHYANGA

Ritual que emplea pindas herbales medicinales previamente calentadas. Las pindas son envoltorios de lino rellenos de ingredientes elegidos según tus necesidades. Se aplican de forma muy suave, relajando profundamente el cuerpo y la mente, calmando puntos de dolor y las contracturas musculares.

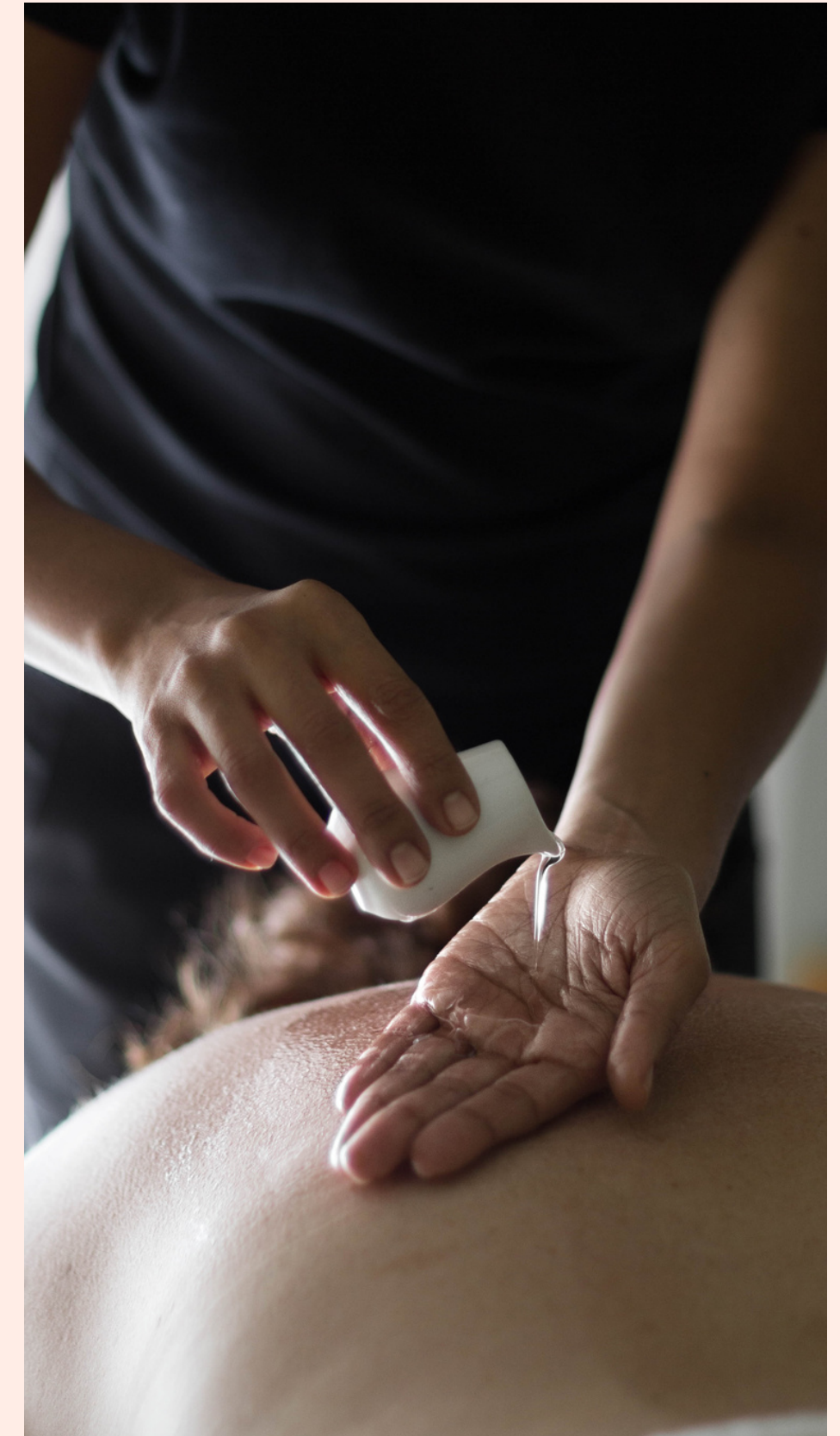
45min - 65 euros

60min - 85 euros

RITUAL SHIROCHAMPI

Se basa en suaves rotaciones con los dedos y suaves presiones con las manos en la cabeza, rostro y cervicales. Previene la fatiga mental, mejorando la concentración y el cansancio visual. Alivia los dolores de espalda, cuello y cabeza. Junto con aceites ayurvédicos, elimina la caspa, previene pérdida del pelo, consiguiendo un cabello sedoso fuerte y con más brillo.

45min - 65 euros



[@CRISSLOWBEAUTYCOACH](https://www.instagram.com/crisslowbeautycoach)

...otros Rituales Ayurvédicos...

RITUAL SHIRODHARA

Ritual que devuelve el equilibrio a tu mente. Genera un estado tan profundo de relajación en el que las ondas cerebrales se asemejan al estado de sueño profundo, pero permaneces consciente. Genera endorfinas y recompone las defensas del organismo. Ayuda a superar el insomnio, problemas de pelo, da relajación y mucha paz mental.

90min - 129 euros

RITUAL GARSHANA

Es un ritual ayurvédico tradicional que refresca y estimula la piel y el sistema linfático, mejorando la circulación sanguínea y la liberación de toxinas. Ideal combinarlo con Abhyanga. Garshana significa frotación, por eso se trabaja con guantes de lana, seda natural o un cepillo seco que eliminan suavemente las capas de piel muerta dejando la piel flexible y brillante.

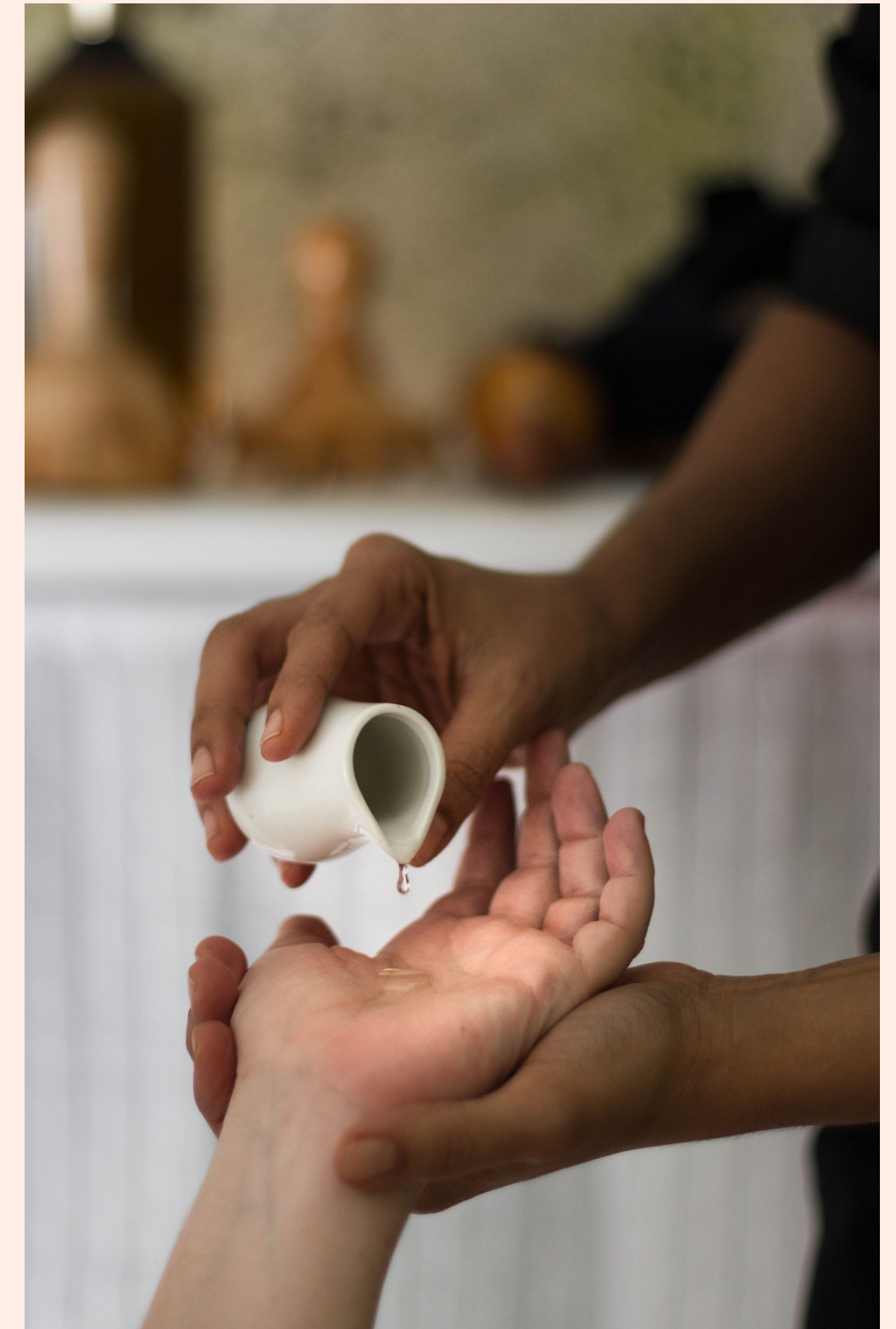
60min - 85 euros

RITUAL UDVARTANA

Es un masaje exfoliante que se realiza en seco con el polvo de distintas plantas que tienen gran poder calorífico, drenante, reductor y circulatorio. Es recomendable hacerlo en cada cambio de estación.

Promueve el equilibrio de Kapha dosha que en desequilibrio tiene un fuego digestivo bajo repercutiendo en digestiones pesadas, retención de líquidos, mala circulación, exceso de peso, acumulación de grasa localizada, prurito, celulitis y debilidad de los tejidos muscular y graso. Notarás una piel más descargada, con más tonicidad y un aspecto saludable.

90min - 119 euros



...si quieres más opciones de Rituales Ayurvédicos...

RITUAL VISHESH

Es un masaje profundo de origen hindú indicado para personas con gran contextura (o deportistas). Se trabaja en profundidad las fibras musculares, ayudando a relajar la tensión muscular y contracturas.

Aporta una gran sensación de liberación y de bienestar.

60min - 85 euros

RITUAL TANLEPA

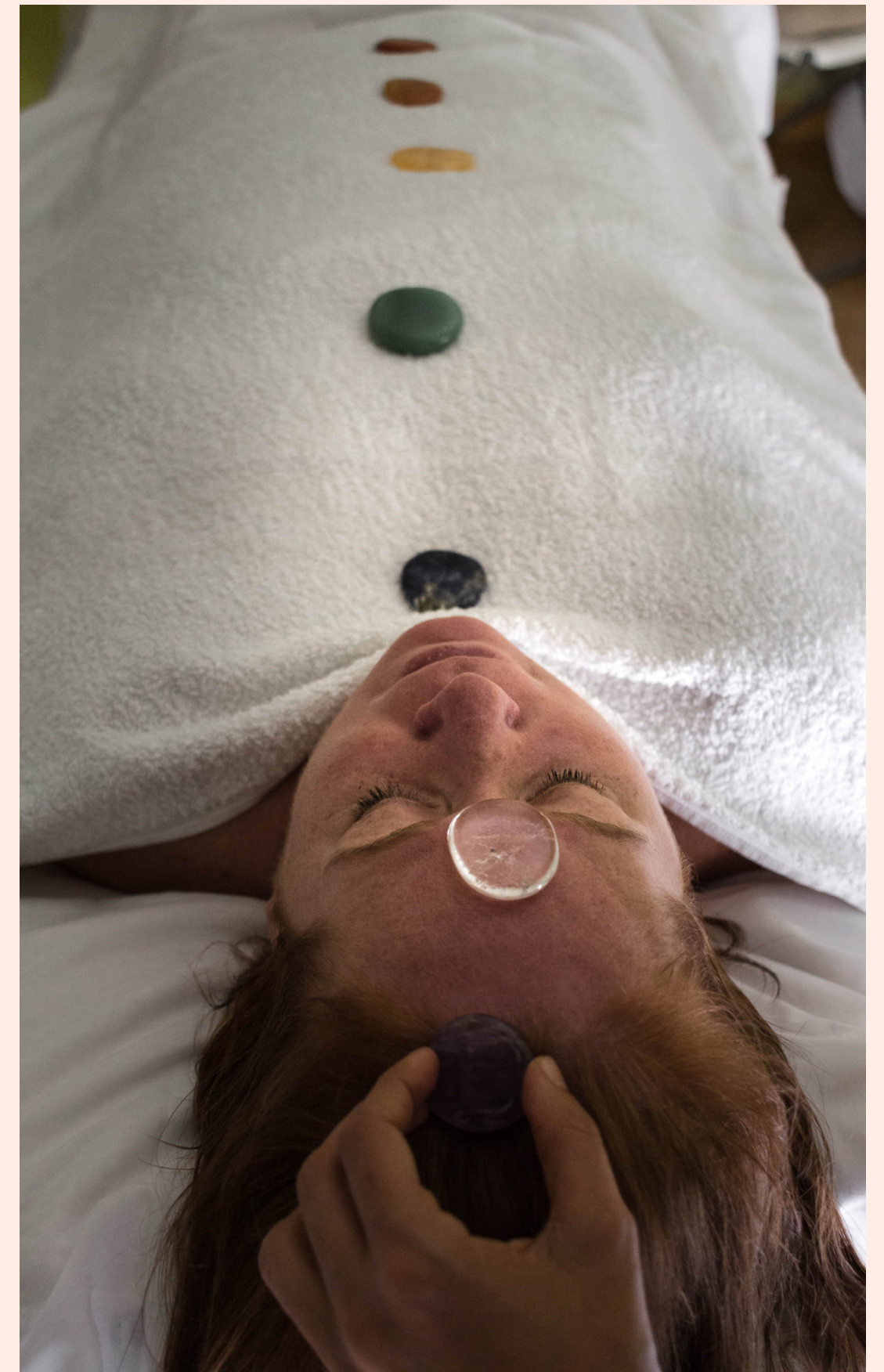
Es una envoltura corporal hecha de polvos herbales hidratados con hidrolatos naturales 100% orgánicos. Mientras se mantiene caliente, se masajean los puntos marma (energía) de los pies a la cabeza para permitir que la máscara se seque y elimine las impurezas. Se finaliza con hidratación dejando la piel suave y nutrida.

75min - 95 euros

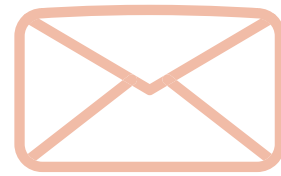
RITUAL NAMASTE

Es la combinación de tres masajes hindúes, que tienen como finalidad el equilibrio físico y emocional. Se trabaja el masaje facial Mukhabhyanga, el masaje craneal Shirochampi y el masaje Padhabyanga. Mejora y regula trastornos Vata, la calidad del sueño y claridad mental.

95min - 159 euros



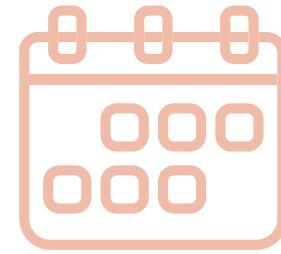
¿Qué debo hacer para disfrutar de un ritual ayurvédico?



1. Rellena el formulario en la web y cuéntame: el ritual que más te guste, las dudas que tengas, etc... ¡Te escucho!



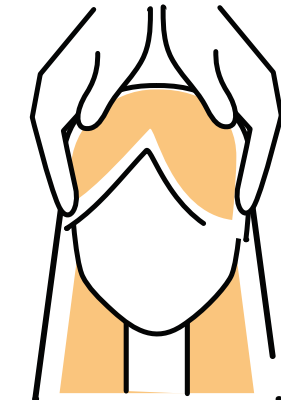
2. Recibirás un email con la confirmación y/o las respuestas a tus preguntas. Podrás ver las fechas disponibles, y así agendar tu cita.



3. ¡Ya tienes la cita agendada! Recibirás por email un cuestionario para recoger información sobre tu piel, alergias, etc....



4. El pago se hace en la web, por paypal. Si prefieres hacerlo por Bizum, transferencia bancaria o en efectivo, cuando vengas, perfecto.



5. Recibirás por whatsapp la confirmación de la cita, la ubicación, etc... ¿Un imprevisto? ¿No puedes acudir? ¡Avísame con antelación!



*¿Dónde me
encuentras?*

EMAIL

hola@crisbeautycoach.com

WHATSAPP

+34 629 046 715

INSTAGRAM

[@crisbeautycoach](https://www.instagram.com/crisbeautycoach)