



---

# ÁLSANDARA

---

Tratamientos y terapias Ayurveda

*“Ayurveda concibe la vida y el Ser humano de forma global.*

*El arte ayurvédico de la belleza, siguiendo esta misma línea de pensamiento, une cuerpo, mente y espíritu, para llevarnos a un concepto de belleza profunda, radiante y atemporal”.*

MIREYA RODRIGUEZ ARCE

ALSÁNDARA, FORMACIÓN Y TERAPIAS NATURALES

C/ Néstor Álamo, 8. Telde

Tel: 600015430/928021384



## UDVARTANA

### LIMPIEZA Y DESINTOXICACIÓN

Masaje exfoliante que se realiza aplicando en todo el cuerpo una mezcla de polvos herbales (personalizado según constitución) en textura seca o en pasta herbal. Se realiza con movimientos energéticos y profundos.

La finalidad de esta terapia, es frenar la obesidad causada por las alteraciones de los doshas. Mejora la circulación y la microcirculación. Equilibra el electromagnetismo del cuerpo.

Este tratamiento estimulante y energizante, aportará beneficios desintoxicantes, eliminando el exceso de toxinas acumuladas en el cuerpo. Moviliza y elimina el exceso de grasa y alivia la sensación de pesadez.

A nivel belleza: Reduce la celulitis, Reafirma y tonifica la piel, mejorando su apariencia.

### Indicaciones:

- Equilibra VATA y KAPHA
- Desintoxicar
- Reducir grasa y retención líquidos
- Reafirmar
- Hidratar, nutrir y oxigenar
- Activa y limpia la piel
- Elimina VATA (dolor) acumulado en articulaciones

### Duración, coste y periodicidad:

- Tiempo de cada sesión aproximado: **60 min.**
- Precio sesión individual: **44€**
- Bono oferta de **3 sesiones: 123€; 5 sesiones 197€**
- Para terapias de desintoxicación se recomienda sesiones semanales alternas (mínimo 3)

### Recomendación y mantenimiento:

- Se recomienda junto con el tratamiento de Udvartana hacer una dieta de limpieza y detoxificación para mejores resultados.
- Importante consultar con la terapeuta, indicaciones y contra indicaciones.



## Masaje Abhyanga

EQUILIBRIO Y VITALIDAD

Masaje ayurveda por excelencia gracias a sus beneficios e infinitas recomendaciones para el mantenimiento de la salud y empleada terapéuticamente para ciertos trastornos.

Ayuda a mover las toxinas del cuerpo “Ama” y a equilibrar los Doshas, particularmente el VATA y PITTA. Ayuda a mejorar la microcirculación y el metabolismo muscular.

Se utilizan aceites herbales puros para cada constitución sin químicas y personalizados.

### Indicaciones:

- Proporciona suavidad, resistencia y color al cuerpo
- Disminuye los efectos del envejecimiento
- Hidrata y Nutre
- Mejora la calidad del sueño saludable.
- Ayuda a desinflamar el cuerpo: artritis, artrosis, reuma.
- Imparte tono y vigor a los tejidos del cuerpo, en especial, la nutrición del hueso y el músculo.
- Estimula los órganos internos del cuerpo (colon y riñón) y aumenta la circulación.
- Equilibra el electromagnetismo del cuerpo para tener energía limpia y reducir oxidación celular.
- Equilibra especialmente a VATA y PITTA

### Duración, coste y periodicidad:

- Tiempo por sesión aproximado: 80 min. (completo); 40 min. (parcial)
- Abhyanga **cuerpo completo: 44€**. Solo espalda o piernas: 30€
- Bonos oferta **3 sesiones: 123€; 5 sesiones 197€ (completos)**
- Importante consultar con la terapeuta, indicaciones y contra indicaciones.

### Recomendación y mantenimiento:

- Se recomienda hacer sesiones semanales si la finalidad es terapéutica. Como mantenimiento y equilibrio hacer 1 al mes.



## Masaje Pindas Sweda

EQUILIBRIO DEL DOLOR Y SISTEMA NERVIOSO

Masaje de Pindas es una de las terapias ayurvédicas, original del sur de India, utilizada en el proceso de limpieza y detoxificación. Se aplica utilizando bolsas de tela, rellenas con hierbas aromáticas, plantas medicinales y aceites medicados entre otras sustancias, siguiendo un estricto protocolo según la medicina Ayurveda. Las pindas son preparadas según constitución y desequilibrio, tenemos así Pindas de hojas frescas medicinales (para Vata), de limón y cúrcuma (para Pitta), de arroz y leche fresca (nutrir), o arena seca (para Kapha). Son muy medicinales.

### Indicaciones:

- Aporta una relajación muscular, además produce una acción desintoxicante del cuerpo.
- Activa la circulación (Vata) y el sistema nervioso, aportando al organismo vitalidad y enriqueciendo la función celular.
- Indicado en casos de: Artrosis reumatoides, y todo tipo de dolores del cuerpo e inflamaciones en las articulaciones, lumbar, cervical, escoliosis.
- Temblores y calambres. Descontractura.
- Limpia sangre y piel (microcirculación), hongos.
- Sofocos y ardor corporal.

### Duración, coste y periodicidad:

- Tiempo por sesión aproximado: **90 min.** Precio **59€** sesión individual.
- Bonos de oferta para sesiones partir de **3 sesiones (145€)**, de **5 sesiones (244€)**.

### Recomendación y mantenimiento:

- Las recomendaciones van según necesidad, patología y constitución.
- Se recomienda 1 semanal durante 5 a 7 semanas si el objetivo es terapéutico.
- Importante consultar con la terapeuta, indicaciones y contra indicaciones



## Nasya

### PURGATIVA, CALMANTE Y NUTRITIVO

Aplicación de sustancia vía nasal como aceites de plantas o Ghee. Para la Medicina Ayurveda, la nariz es la ventana del Cerebro. Cualquier tratamiento que aplicamos vía nasal tiene un efecto inmediato. En la sesión se administra la medicación a través de los orificios nasales para purificar o calmar la región de la cabeza y el cuello ya que los doshas alterados por encima de la región de la clavícula, en la cabeza y el cuello, se eliminan por la nariz. La energía VATA de la cabeza (Prana) está relacionada con la función cerebral, sensorial, motora. El olor nos lleva rápidamente hacia el 'Amor' de la cabeza. El efecto de las plantas medicinales llega directamente a la glándula pineal.

### Indicaciones:

- Dolor de cabeza y migraña
- Rigidez de la cabeza, cuello, hombros y trismo
- Sinusitis, rinitis crónica
- Estrés, ansiedad, depresión
- Mejora la memoria y la concentración
- Falta de atención y mejora la inteligencia
- Asma y bronquitis, alergias
- Obstrucción en la garganta
- Alteración de VATA en general
- Regula sistema endocrino
- Descalcificar glándula pineal.
- Desde el punto de vista de la belleza, reduce drásticamente las ojeras y el aspecto de ojos hundidos
- Importante consultar con la terapeuta, indicaciones y contra indicaciones.
- Bonos de oferta para sesiones de 3 (68€), 5 (111€), 7 (154€).

### Recomendación y mantenimiento:

- La terapeuta aconsejará el tratamiento Nasya más adecuado: purgativo, pacificante o nutritivo según el dosha y la estación.
- Se enseñará a hacer el autotratamiento en casa para mantenimiento.



## Karna Poorana

### ESPACIO PARA EL OÍDO

En este tratamiento se vierte aceite en los oídos con el objetivo de mejorar su funcionamiento. Del mismo modo se pueden tratar algunas afecciones de este órgano, y diversas enfermedades de órganos cercanos. Los oídos son las 'ventanas' del cerebro.

### Indicaciones:

- Estrés, ansiedad
- Dolor de cabeza, cuello y cervical
- Vértigos y mareos
- Miedo, inseguridad
- Reduce la tensión arterial
- Combate la rigidez de la barbilla y el cuello
- Combate todas las enfermedades del oído: otitis recurrentes, sordera, exceso de cera.
- Elimina el polvo y los gérmenes del oído interno
- Dolor de oídos tipo (Acufenos)

### Duración, coste y periodicidad:

- Tiempo: **45 min. Precio 30€**, sesión individual.
- Importante consultar con la terapeuta, indicaciones y contra indicaciones
- Bonos de oferta para sesiones de **3 (68€)**, **5 (111€)**, **7 (154€)**.

### Recomendación y mantenimiento:

- Las recomendaciones van según necesidad, patología y constitución.
- 7 o 14 días de aplicación seguidos, (o como mínimo 1 semanal durante 7 semanas)
- Se darán recomendaciones de autotratamiento en casa.



## Netra Basti

Significa mantener sustancia medicada en los ojos. Es un antiguo tratamiento Ayurvédico. Ayuda a liberar tensión y tratar la sequedad y diversas enfermedades de los ojos.

### Indicaciones:

- Equilibra y mejora el punto de la vista, ptosis del párpado, parálisis del músculo del ojo, estrabismo debido a la parálisis muscular.
- Mejora la presión ocular y nervios ópticos. Desplazamiento de la retina. Elimina la lágrima excesiva de la conjuntiva.
- Ayuda a mejorar la inteligencia, mejora la visión psíquica y física.
- Previene las infecciones.
- Potencia la percepción visual y de los colores, crea una sensación de relajamiento en la región ocular.
- Mejora el aspecto de las pestañas débiles y escasas, mejora y previene la caída del pelo de las pestañas y cejas.

### Duración, coste y periodicidad:

- Tiempo: 60 minutos. Precio **39€**, sesión individual
- Importante consultar con la terapeuta, indicaciones y contra indicaciones
- Bonos de oferta para sesiones de **3 (107€)**, **5 (175€)**.

### Recomendación y mantenimiento:

- Las recomendaciones van según necesidad, patología y constitución.
- 7 o 14 días de aplicación seguidos. (14 días alternos)
- Rutina diaria en casa, consultar con la terapeuta.



## Shirodhara

Según los antiguos Rishis “sabios de la medicina Ayurveda”, la técnica del Shiro Dhara es una cura divina para todo tipo de desequilibrios y enfermedades físicas y mentales.

### Indicaciones:

El tratamiento consiste en dejar caer un flujo continuo de aceite caliente medicado, dependiendo de la constitución de cada persona. El efecto de esta terapia se expande por todo el cuerpo. Es uno de los mejores tratamientos para tratar patologías de la cabeza. Equilibra Vata Dosha y Subdoshas de Vata, cervicales, ojos y nariz. Insomnio, asma, colesterol. Problemas en la próstata, huseras de intestino equilibrando Samanavata, bueno para problemas de reuma. Ayuda en casos de diabetes subiendo el metabolismo del azúcar, esquizofrenia, ablepsia, Migraña, corrige Rakta Dhatus y Shukra Dhatus. Influye directamente en la zona pineal

- Relaja la mente y el cuerpo
- Mejora la memoria. Agudiza los sentidos sensoriales
- Mejora la claridad de la voz.
- Aumenta la conciencia espiritual.
- Elimina la ansiedad y los temores.
- Equilibra el sistema nervioso.
- Alivia dolores físicos.
- Mejora el sueño y alivia el insomnio.
- Nutre el cuero cabelludo, el cabello y retrasa las canas.
- Mejora la circulación sanguínea del cerebro.
- Tiene efectos beneficiosos sobre la hipertensión.
- Rejuvenece el rostro.

### Duración, coste y periodicidad:

- Tiempo: 70 minutos aproximados. **Precio 63€**, sesión individual
- Importante consultar con la terapeuta, indicaciones y contra indicaciones
- Bonos de oferta para sesiones de 3 (**154€**), y de 5 (**261€**).

### Recomendación y mantenimiento:

- Las recomendaciones van según necesidad, patología y constitución. Es necesario informar al terapeuta sobre su estado de salud general.
- Shirodhara es un tratamiento muy efectivo para equilibrar el sistema nervioso, por este motivo, lo ideal es realizar 7 sesiones seguidas.
- Tras la sesión, es recomendable proteger la cabeza del frío y calor. Al finalizar la terapia se cubre la cabeza, hacer un reposo de dos horas antes de tomar una ducha caliente.



## Shiroabhyanga (Masaje Champi)

FORTALECEDOR DE LA MENTE Y CABELLO

La cabeza es el centro de todo el sistema nervioso. En el masaje nos centramos en los puntos marmas (puntos vitales) para mejorar sistema nervioso y fortalecer el cuero cabelludo. Se utilizan aceites herbales puros sin química.

### Indicaciones:

- Previene y mejora dolores de cabeza ya que estimula microcirculación.
- Corrige la caída del pelo fortaleciendo las raíces (calvicie)
- Hace que el pelo crezca suave y brillante
- Corrige los trastornos del sueño (aplicar tarde-noche)
- Mejora los órganos de los sentidos.
- Ayuda a mejorar la memoria y la concentración.

### Duración, coste y periodicidad:

- Tiempo: 35 min. aproximados. Precio **30€**, sesión individual.
- Bonos de oferta para 3, 5 o 7 sesiones. **3 sesiones: 74€ 5 sesiones: 133€**

### Recomendación y mantenimiento:

- Las recomendaciones van según necesidad, patología y constitución.
- Importante consultar con la terapeuta, indicaciones y contra indicaciones
- Tras la sesión, es recomendable proteger la cabeza del frío y calor. Se darán las recomendaciones en la consulta.



## Belleza Ayurveda - Mukhalepa

La piel es el canal o vía de nutrientes para el cuerpo, absorbe los nutrientes para su correcto funcionamiento de dos fuentes distintas: los alimentos y la cosmética. Todo lo que aplicamos en la piel, tiene menos de 5 minutos de absorción llegando directamente al torrente sanguíneo. Por eso Ayurveda contempla la importancia de la cosmética como un alimento para la piel. “Que en la piel solo debe utilizar lo que podemos comer, lo que no podemos comer, no se debe utilizar en la piel”.

### Indicación:

- Cada tratamiento está personalizado para cada tipo de piel y constitución.
- Nutre, limpia tejido facial, mejora la complexión, aumenta la elasticidad de piel
- Elimina y previene la aparición de arrugas
- Libera tensión facial
- Aporta brillo y lustre a la piel
- Ayuda adquirir una expresión suave y agradable
- Redirige las energías sutiles.

### Procedimiento:

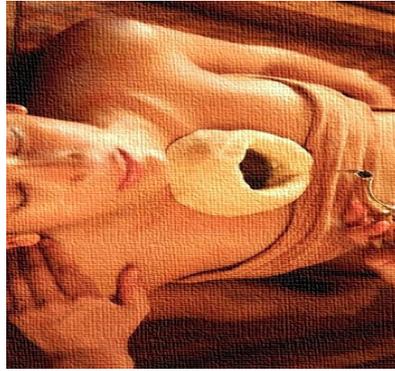
- Limpiar exfoliar
- Masaje facial Abhyanga
- Vapor herbal
- Mascarilla
- Tonificar
- Hidratación y nutrición
- Pulverizar (agua de oro)

### Duración, coste y periodicidad:

- Tiempo: 75 minutos aproximados. Precio **39€**, sesión individual. Incluye un masaje Abhyanga facial.
- Importante consultar con la terapeuta, indicaciones y contra indicaciones

### Recomendación y mantenimiento:

- Muchas impurezas: 1 vez a la semana durante 5 semana – luego una vez al mes según necesidad. Consejos para mantenimiento en casa y diagnóstico.



## HRUD BASTI

Se recurre esta terapías en casos de cualquier tratamiento de cardiopatía físico o emocional.

### Indicaciones:

- Mejora la función del corazón
- Dolor e inflamaciones Inter costillar
- Sequedad de los pulmones
- Fortalece pulmón, bronquios y corazón
- Elimina toxina de los pulmones
- Aumenta la inmunidad
- Ayuda a mejorar los problemas del corazón tanto físico como emocionales; ansiedad miedo y la melancolía.
- Ayudar en el equilibrio de los Doshas (Vata y Pitta) Udana y Viana

### Duración, coste y periodicidad:

- Tiempo: 60 minutos aproximados. Precio **39€**, sesión individual (incluye masaje)
- Importante consultar con la terapeuta, indicaciones y contra indicaciones
- Bonos de oferta para **3 sesiones (107€)**, para **5 sesiones (175€)**.

### Recomendación y mantenimiento:

- Las recomendaciones van según necesidad, patología y constitución.
- NOTA: Es necesario informar al terapeuta sobre su estado de salud general.
- Se recomienda no realizar esta terapia post cirugía de corazón
- Tras la sesión, es recomendable no exponerse a situaciones de estrés y/o emociones fuertes.



## KATI BASTI

Consiste en mantener aceite medicado en la zona sacro lumbar. Está recomendada generalmente para nutrir y aliviar los dolores de las articulaciones y patologías de la zona lumbosacra.

### Indicaciones:

- Lumbago, prolapso, espondilosis lumbar
- Prolapso de los discos
- Artritis reumatoide
- Espondilitis anquilosante
- Inflamación articular del sacro
- Indicado para después del parto y dolor de cadera.
- Dolor premenstrual: realizarlo 3 o 4 días seguidos antes de la regla.
- Hernias discales y escoliosis
- Equilibra Apana Vata
- Ayuda a corregir la polaridad del cuerpo.

### Duración, coste y periodicidad:

- Tiempo: **75 minutos aproximados.**
- **Precio 39€**, sesión individual (Incluye masaje Abhyanga de pierna y espalda)
- Importante consultar con la terapeuta, indicaciones y contra indicaciones
- Bonos de oferta para **3 sesiones (107€)**, para **5 sesiones (175€)**.

### Recomendación y mantenimiento:

- Se recomienda 3 sesiones seguidas, según necesidad, o 7 sesiones (1 a la semana)
- Es necesario informar al terapeuta sobre su estado de salud general.
- Tras la sesión, se recomienda reposo.



## MANYA BASTI

Consiste en mantener aceite medicado en la zona cervical. Esta recomendada generalmente para nutrir y aliviar los dolores de espalda y patologías de la zona cervical.

### Indicaciones:

- Inflamación cervical
- Contracturas del cuello y cervical
- Dolor general de la cervical
- Ayuda alinear la cervical
- Estrés, depresión
- Rigidez de la mandíbula y cuello
- Beneficia en la circulación cerebral

### Duración, coste y periodicidad:

- Tiempo: **75 minutos aproximados.**
- **Precio 39€**, sesión individual (Incluye masaje Abhyanga de hombros y espalda)
- Importante consultar con la terapeuta, indicaciones y contra indicaciones
- Bonos de oferta para **3 sesiones (107€)**, para **5 sesiones (175€)**.

### Recomendación y mantenimiento:

- Se recomienda 3 sesiones seguidas, según necesidad, o 7 sesiones (1 a la semana)
- Es necesario informar al terapeuta sobre su estado de salud general.
- Tras la sesión, se recomienda reposo.



## JANU BASTI

Consiste en mantener aceite medicado en las rodillas. Esta recomendada generalmente para nutrir y aliviar los problemas de rodillas, meniscos y articulación.

### Indicaciones:

- Degeneración rotula
- Inflamación rodillas
- Dolor rodilla
- Tensión rodilla (aumenta Vata)
- Rodilla y tobillo aguantan el peso. Equilibrar cuerpo para que no haya más tensión en una parte que la otra
- Elininar exceso Vata
- Ayuda a fortalecer Janumarma (derecha= hígado / izquierda= bazo)
- Menisco
- Para embarazadas y/o menstruación
- Prótesis

### Duración, coste y periodicidad:

- Tiempo: 60 **minutos aproximados**.
- **Precio 39€**, sesión individual (Incluye masaje Abhyanga de hombros y espalda)
- Importante consultar con la terapeuta, indicaciones y contra indicaciones
- Bonos de oferta para **3 sesiones (107€)**, para **5 sesiones (175€)**.

### Recomendación y mantenimiento:

- Se recomienda 3 sesiones seguidas, según necesidad, o 7 sesiones (1 a la semana)
- Es necesario informar al terapeuta sobre su estado de salud general.
- Tras la sesión, se recomienda reposo.



## EXFOLIACIÓN Y ENVOLTURAS

Se recoge a esta terapia para la eliminación de impureza y desintoxicación de la piel. Empieza con un peeling corporal a base de plantas aromáticas, medicinales (según constitución). Seguido de una envoltura completa del cuerpo, a base de plantas aromáticas, medicinales y aceites, siguiendo un protocolo Ayurvédico respetando la constitución de cada Dosha (Vata Pitta, Kapha).

### Indicaciones:

- Limpia en profundidad eliminando impurezas, toxinas, células muertas y estimulación de los poros
- Efecto desinflamatorio ayudando a eliminar la inflamación del cuerpo
- Ayuda en eliminación de líquidos
- Mejora el aspecto de la piel y celulitis debido a la vasodilatación corporal
- Aporta beneficios que ayudan en la pérdida de peso
- Aporta nutrientes, hidratación y beneficios rejuvenecedor
- Aportan beneficios relajantes, sedante y antiestrés
- Disminuyen los dolores y rigidez del cuerpo
- Mejora tu salud física y sutil

### Duración, coste y periodicidad:

- **EXFOLIACIÓN + ENVOLTURA:** Tiempo 90 minutos aproximados Precio **73€**, sesión individual.
- Bonos de **3 sesiones (183€)** o de **5 sesiones (294€)**

### Recomendación y mantenimiento:

- Se recomienda una sesión semanal como tratamiento terapéutico y mensual como mantenimiento.
- Es necesario informar al terapeuta sobre su estado de salud general.
- **CONTRA INDICADO** para personas que sufren trastornos cardiacos, **EMBARAZADAS**, inflamaciones tipo bursitis y edemas.