

# NAJ NAÁY *spa*



NAJ NAÁY Spa le brinda la más agradable bienvenida y lo invita a mimarse, relajarse y rejuvenecer.

Si lo desea, todos nuestros servicios comienzan con nuestro circuito curativo, que incluye 60 minutos de sauna, vapor, piscina de agua fría y piscina de agua caliente.

*Ofrecemos un 15% de descuento en todos los tratamientos a huéspedes del hotel.*

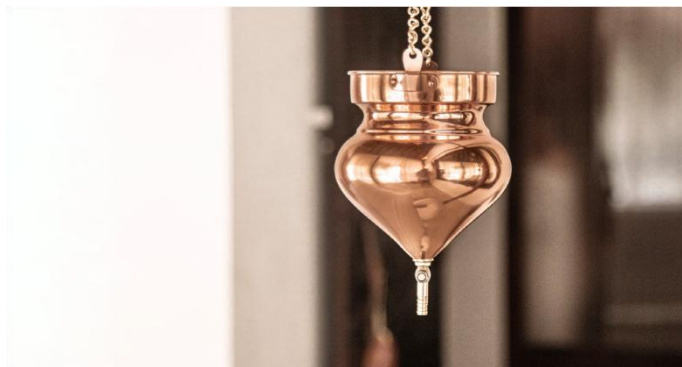
# TERAPIAS AYURVÉDICAS

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 representan 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

Este tratamiento es el resultado de la fusión de las terapias ayurvédicas Shirodhara y Abhyanga. Se concentra desde la cabeza hacia el resto del cuerpo. ⌚ 90 minutos

### SHIRODHARA

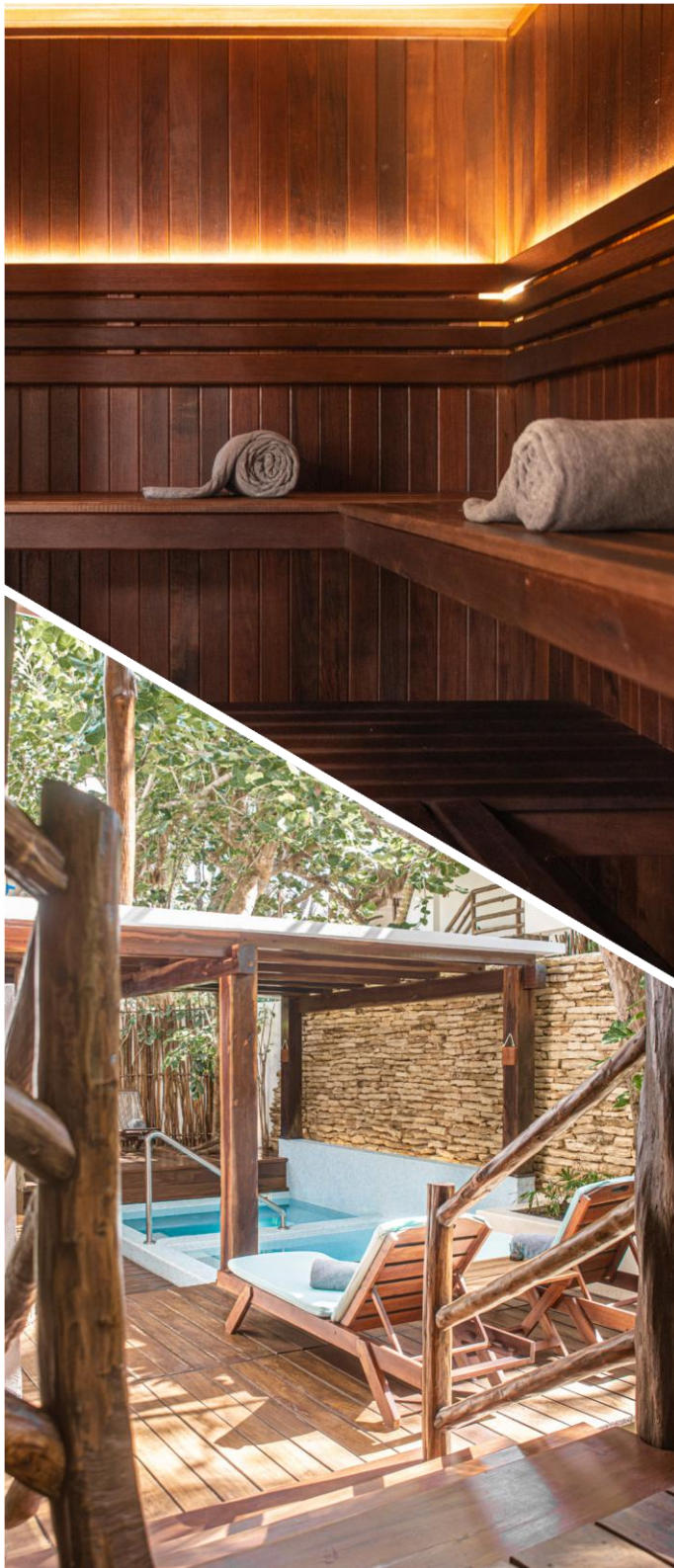
\*Bajo disponibilidad

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 craneo-facial. La palabra “Shiro” significa “cabeza” y la palabra “Dhara” significa “goteo”. Este tratamiento mejora la memoria, agudiza los sentidos, alimenta el cuero cabelludo y rejuvenece el rostro. ⌚ 60 minutos

## 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 Doshas (kapha-tierra, vata-aire, y pitta-fuego). El Doshas 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. ⌚ 90 minutos

# NAJ NAÁY *spa*



## **POLÍTICAS DE CANCELACIÓN**

Todas las reservas del circuito hidrotermal y demás servicios Spa canceladas con más de 48 hrs. de antelación, no tendrán ningún costo.

Reservas canceladas dentro de 48 horas de antelación, tendrán un cargo del 50% del total del servicio.

Reservas canceladas el mismo día, tendrán un cargo del 100% del servicio.

IG @spanajnaay

FB @najnaayspa

—

[www.thebeach-tulum.com/spa](http://www.thebeach-tulum.com/spa)

[www.hotelcabanastulum.com/spa](http://www.hotelcabanastulum.com/spa)