PORT SALVI
AYURVEDA RESORT

HOTEL & SPA
EDEN ROC
★ ★ ★ ★

Carte des Soins

Soins Corporels

01.Brise Marine **80 min**

Massage relaxant avec le pouvoir revitalisant de l'eau de mer, aidant à libérer les tensions, hydrater la peau et restaurer l'équilibre naturel du corps et de l'esprit. Idéal pour ceux qui recherchent une déconnexion profonde avec une touche rafraîchissante et océanique.

02. Murmures de la Mer **50 min**

Massage relaxant combinant des manœuvres douces avec des produits à base marine, riches en minéraux. Inspiré par le calme de l'océan, ce soin soulage le stress, hydrate la peau et procure une sensation de fraîcheur et de bien-être. Idéal pour une pause régénérante à l'essence marine.

03. Force des Marées **50 min**

Massage décontracturant conçu pour libérer les tensions profondes et soulager la raideur musculaire, en utilisant des produits formulés à base d'eau de mer riche en minéraux. En combinant pression ferme et manœuvres précises, il restaure la mobilité et recharge le corps avec la force revitalisante de l'océan. Idéal pour ceux qui ont besoin de dénouer les tensions et retrouver de l'énergie.

04. Soleils et Algues Remodelâtes **50 min**

Rituel corporel combinant un gommage exfoliant et un enveloppement d'algues aux propriétés reminéralisantes. L'exfoliation élimine les impuretés et prépare la peau à recevoir les actifs marins, tandis que l'enveloppement stimule la circulation, draine les liquides et aide à redéfinir la silhouette. Idéal pour lisser, tonifier et renouveler la peau en profondeur.

05. À deux Mers **50 min**

Massage relaxant en duo invitant à la déconnexion et au bien-être partagé. Dans un cadre intime et harmonieux, vous profiterez tous deux de manœuvres douces et enveloppantes avec des produits marins qui apaisent corps et esprit. Le rituel se termine par une coupe de cava pour célébrer la tranquillité et la complicité.

06. Flux Marin **50 min**

Technique douce et rythmée stimulant le système lymphatique pour favoriser l'élimination des toxines, réduire la rétention d'eau et améliorer la circulation. Idéal en cas de gonflement, jambes fatiguées ou en soutien de cures détox. Un soin délicat, centré sur le bien-être intérieur et la légèreté corporelle.

RÉSERVATION : +34 972 32 01 00
portsalvi@bravahoteles.com

Rituels (Facial+Corporel)

07. Brume Bleue Revitalisante **90 min**

Rituel complet de renouvellement combinant un gommage corporel exfoliant avec un soin du visage. Commence par une exfoliation douce qui élimine les cellules mortes et active la peau, suivie d'un soin visage hydratant et revitalisant, adapté à tous types de peaux. Résultat : corps et visage renouvelés, lumineux et profondément équilibrés grâce au pouvoir de la mer.

08. Rivière Sublime **90 min**

Expérience de bien-être total alliant massage relaxant et soin du visage. Le corps se libère du stress grâce à des manœuvres douces et enveloppantes, tandis que le visage retrouve fraîcheur et luminosité grâce à un soin hydratant et équilibrant. Un voyage sensoriel au cœur de l'océan pour renouveler corps et esprit en parfaite harmonie.

Soins du Visage

09. Mousse des Marées **50 min**

Soin visage hydratant et raffermissant spécialement formulé pour les peaux déshydratées. Avec des produits à base d'eau de mer, riches en oligo-éléments, ce rituel nourrit en profondeur, redonne l'éclat naturel au visage et renforce la barrière cutanée. Une caresse marine qui revitalise et équilibre la peau.

10. Wellaging Marin **50 min**

Soin visage raffermissant anti-âge. Grâce à des techniques spécifiques et des actifs marins concentrés, ce rituel stimule la production de collagène, redéfinit l'ovale du visage et rend au visage un aspect plus ferme, lumineux et rajeuni.

11. La Perle de la Mer **80 min**

Soin visage universel adapté à tous types de peaux, même les plus sensibles. Grâce à la richesse des actifs marins, ce rituel équilibre, hydrate et revitalise le visage, laissant la peau douce, lumineuse et agréablement fraîche. Idéal comme soin initial ou d'entretien.

12. Prodige des Océans **50 min**

Soin visage premium combinant les extraordinaires bienfaits de l'eau de mer avec la technique japonaise Kobido, connue comme le lifting naturel. Grâce à des manœuvres précises et profondément stimulantes, l'énergie faciale est réactivée, l'ovale redéfini et les rides atténuées. Le visage rayonne de vitalité, fermeté et jeunesse. Une expérience sensorielle unique qui marque dès la première séance.

RÉSERVATION : +34 972 32 01 00
portsalvi@bravahoteles.com

Exclusifs Eden Roc

13. Radiofréquence Corporelle **40 min**

Traitement corporel qui utilise la radiofréquence et courant galvanique avec différents effets. Raffermissant, anticellulite ou drainant. (Zones spécifiques)

14. Radiofréquence Faciale **40 min**

Technique visant à traiter le relâchement cutané, provoquant un effet lifting sur l'ovale du visage. Améliore l'effet de la peau, obtenant une apparence plus jeune et plus ferme.

Ayurveda

A01/02. Révision Médicale Ayurveda **30 min/50 min**

Notre docteur indien vous propose une détermination particulière de Dosha. Il vous conseillera également sur la nutrition, le yoga et les suppléments à base de plantes en fonction de la constitution de votre corps pour rétablir l'équilibre entre le corps et l'esprit.

A03. Consultation nutritionnelle ayurvédique * **25 min**

Découvrez les secrets de la nutrition ayurvédique comme médecine traditionnelle.
Nous vous proposons des recommandations sur différents aliments et mélanges d'épices pour équilibrer le feu digestif et éliminer les toxines. Nous vous recommandons également des recettes personnalisées selon votre constitution.

A04. Abhyanga **50 min**

C'est le massage de base en Ayurveda. Nos professionnels travailleront avec de l'huile ayurvédique tiède sur la tête et le corps en favorisant la circulation sanguine et la relaxation de l'esprit.

A05. Udvarthanam (Peeling à base de Plantes) * **45 min**

Massage réalisé avec des poudres spéciales à base de plantes, à effet exfoliant. Recommandé pour briser les nodules de graisse et de cellulite. Il élimine les impuretés et les cellules mortes, et favorise la circulation. C'est le traitement approprié pour préparer la peau avant tout autre massage.

A06. Synchron (Massage Synchronisé à Quatre Mains) **50 min**

Massage ayurvédique traditionnel à l'huile chaude à quatre mains synchronisées. Excellent pour la relaxation mentale et physique. Massage idéal pour renforcer votre système immunitaire.

A07. Kayasekam (Bain d'huile à Quatre Mains) **50 min**

C'est la thérapie ayurvédique la plus exotique. Après un massage complet du corps, de l'huile tiède est versée en continu sur tout le corps. Il est recommandé en vue de renforcer tous les tissus corporels ainsi que pour soulager la douleur et d'autres troubles de Vata.

RÉSERVATION : +34 972 32 01 00
portsalvi@bravahoteles.com

A08. Shirodara (Sérénité à Quatre Mains) **50 min**

Massage complet et relaxant du corps, avec l'application d'huiles médicinales sur le front. Cette puissante thérapie relaxe l'esprit et est recommandée pour l'insomnie, l'anxiété, la dépression, les troubles nerveux et aussi pour améliorer la clarté mentale. Équilibrez les doshas "Vata" et "Pitta".

A09. Jnavara Kizhi* **60 min**

Le traitement le plus important pour regénérer notre corps. Il consiste à utiliser des pindas, des bols de riz médicinal cuits dans du lait avec des décoctions de plantes. Ce traitement procure une chaleur thérapeutique profonde, soulage la douleur et les tensions, et fortifie les muscles et les articulations, induisant une sensation de détente et de revitalisation.

A10. Rasa Vaha * **50 min**

Massage ayurvédique inspiré par le flux du rasa — premier tissu nourricier du corps — qui harmonise la circulation lymphatique, favorise la purification et restaure la légèreté et l'équilibre intérieur.

A11. Pinda Sveda (Massage à Base de Plantes) **50 min**

Massage à l'huile et application de sachets d'herbes chaudes préparées avec du riz et des poudres médicinales. Soulage la raideur musculaire et les douleurs articulaires, en particulier les maux de dos.

A12. Marma (Massage Énergétique) **50 min**

En médecine ayurvédique, les points marma sont des endroits spécifiques du corps où se concentre l'énergie vitale. La masseuse applique de petites pressions avec les doigts, le pouce ou la paume sur certains points qui ont une forte concentration d'énergie vitale. Cela augmente le flux d'énergie et facilite la circulation.

A13. Omkara (Massage Crânien Ayurvédique) **20 min**

Massage relaxant du crâne recommandé pour une bonne circulation de l'énergie dans le haut du corps et soulagement des tensions.

A14. Kansa (massage ayurvédique des pieds) **20 min**

Massage des pieds au bois de Kansa, un mélange unique de métaux comme le cuivre, le zinc ou l'étain. Détend les pieds fatigués, améliore la circulation sanguine et lymphatique, et améliore la mobilité articulaire des membres inférieurs. Aide à soulager la fatigue oculaire.

A15. Mukhalepa (Soin du Visage Ayurvédique) **50 min**

Rituel de beauté ayurvédique à base de poudres végétales et d'épices naturelles. Ce soin détoxifie la peau, nourrit les tissus, soulage le stress et atténue les rides.

A16. Steambath-Bain de Vapeur **10 min**

Augmente l'efficacité des massages ayurvédiques à l'huile.

A17. Yoga (Session individuelle) **50 min**

Séance de yoga personnalisée avec un entraîneur de yoga international se concentrant principalement sur vos problèmes de santé.

RÉSERVATION : +34 972 32 01 00
portsalvi@bravahoteles.com

A18. Nasya & Dhoomapana (Soin du Nez) *
Massage facial, application de vapeur, gouttes médicinales par voie nasale et finalement inhalation de vapeurs médicinales. Recommandé pour les personnes souffrant de lourdeur de la tête et du cou, migraines et problèmes respiratoires.

A19. Basti *
Nettoyage Ayurvédique de Côlon par un lavement indiqué pour éliminer les toxines.

A20. Kati Basti (Traitement Local du Dos) *
Combinaison de massage dans la région de la colonne, bain d'huile tiède avec des herbes médicinales, et cataplasme à base de plantes. Indiqué pour soulager la tension, la rigidité, les spasmes et les douleurs.

A21. Netra Basti (Traitement des Yeux) *
Soin ayurvédique traditionnel pour améliorer la vue, combattre la fatigue, la lourdeur et la sécheresse des yeux.

A22. Jaanu Basti (Traitement Local des Genoux) *
Traitement ayurvédique spécifique pour les troubles du genou. Efficace pour l'arthrite dégénérative et la guérison des lésions osseuses du genou.

A23. Raktamokshan (Nettoyage du Sang) *
Thérapie efficace de purification du sang, dans laquelle est effectuée une collecte soigneusement contrôlée de petites quantités de sang. Ce processus permet de neutraliser les toxines Pitta accumulées à cause de nombreuses maladies hématogènes.

A24. Vaman (Vomissements Thérapeutiques) *
Une des cinq thérapies de Pranchakarma à Ayurveda. Vaman signifie vomissement thérapeutique qui est une émèse induite par des médicaments naturels. Ce traitement est effectué pour le dosha kapha aggravé, qui évacue les toxines principalement des voies respiratoires et gastro-intestinales.

A25. Virechana (Purge Médicamenteuse) *
Il est défini comme la thérapie de purification médicamenteuse, qui nettoie le Pitta et purifie le sang, en éliminant les toxines du corps. Pendant la Virechana, les doshas viciés sont éliminés par le rectum.

A26. Spine Care *
Thérapie ayurvédique que comprend un massage aux huiles chaudes le long de la colonne vertébrale, un massage aux sachets d'herbes et une application locale d'huile médicalisée sur la zone lombaire. Elle est recommandée pour la sciatique, la lombalgie et d'autres affections de la colonne vertébrale.

A27. Ksheeradhara *
Thérapie ayurvédique traditionnelle consistant à verser en continu du lait médicalisé tiède sur le front et le cuir chevelu pour favoriser une relaxation profonde et apaiser le système nerveux.

* Des traitements exclusifs pour nos clients qui suivent une cure ayurvédique dans notre centre ayurvédique de Port Salvi. Seulement sur demande une fois au Centre et sur avis du médecin.

RÉSERVATION : +34 972 32 01 00
portsalvi@bravahoteles.com