ALMA CALMA

MASSAGEN

Indonesische Massage

Auch bekannt als „Massage der Königinnen“, bringt sie Körper, Geist und Seele durch Rituale aus der traditionellen fernöstlichen Kultur wieder ins Gleichgewicht.

Wahlweise mit Meersalz aus Fuerteventura, Bio-Kräutern und Aloe oder mit Kefir und Honig für eine intensive und natürliche Pflege der Haut.

Dauer: 90 Min **Preis:** 125 €

Tiefengewebsmassage (Schwedische Technik)

Löst tiefsitzende Muskelverspannungen, reduziert Steifheit und verbessert die Durchblutung sowie die Sauerstoffversorgung des Gewebes.

Individuell abgestimmte Techniken fördern das natürliche Gleichgewicht des Körpers.

Dauer: 90 Min **Preis:** 95 €

Sportmassage

Ideal vor oder nach körperlicher Aktivität. Unterstützt die Regeneration und hilft, Muskelverspannungen und Ermüdung zu reduzieren.

Wirkt lockernd, durchblutungsfördernd und regenerierend.

Dauer: 60 Min **Preis:** 80 €

Entspannende Anti-Stress-Massage

Eine sanfte, tiefenwirksame Behandlung, die körperliche und mentale Spannungen löst und ein Gefühl von Ruhe und Ausgeglichenheit vermittelt.

Besonders geeignet bei Stress, Unruhe und Schlafproblemen.

Dauer: 75 Min **Preis:** 80 €

ALMA CALMA

MASSAGEN

Ayurvedische Massage

Basierend auf der indischen Tradition bringt sie Körper, Geist und Energie in Einklang.

Fördert die Durchblutung und sorgt für ein tiefes Gefühl von Wohlbefinden.

Dauer: 90 Min **Preis:** 105 €

Kalifornische Massage

Langsame, fließende und umhüllende Bewegungen sorgen für tiefe körperliche und emotionale Entspannung.

Ideal, um wieder in Verbindung mit dem eigenen Körper zu kommen.

Dauer: 60 Min **Preis:** 80 €

Fußreflexzonenmassage

Durch die Stimulation von Reflexpunkten am Fuß wird das Gleichgewicht des gesamten Körpers unterstützt.

Fördert die Durchblutung und sorgt für tiefe Entspannung.

Dauer: 50 Min **Preis:** 70 €

Handreflexzonenmassage

Behandlung der Reflexpunkte an den Händen, die mit verschiedenen Körperbereichen verbunden sind.

Unterstützt Entspannung und energetisches Gleichgewicht.

Dauer: 50 Min **Preis:** 70 €

ALMA CALMA

GESICHTSBEHANDLUNGEN

Kobido – Natürliches Lifting

Traditionelle japanische Gesichtsmassage, die die Produktion von Kollagen und Elastin anregt.
Verbessert die Durchblutung und sorgt für ein strafferes, strahlendes Hautbild.

Dauer: 60 Min **Preis:** 90 €

Gua Sha

Traditionelles chinesisches Gesichtsritual mit Jade-Stein.
Wirkt entwässernd, straffend und fördert die natürliche Ausstrahlung der Haut.

Dauer: 60 Min **Preis:** 80 €

ZUSATZBEHANDLUNGEN

Kefir- oder Meersalz-Peelingmaske

Peelendes und pflegendes Treatment für Gesicht, Hände oder Füße.
Sorgt für weiche, glatte und revitalisierte Haut.
→ **25 €**

Lichttherapie

Entspannende und regenerierende Behandlung für Gesicht, Kopf, Hände oder Füße.
→ **20 €**

Magnetotherapie

Sanfte energetische Behandlung mit therapeutischen Magneten zur Förderung von Entspannung und innerem Gleichgewicht.
→ **20 €**

ALMA CALMA

NATÜRLICHE INHALTSSTOFFE

Kefir
Reich an aktiven Fermenten, spendet intensive Feuchtigkeit und wirkt beruhigend sowie regenerierend.

Honig
Wirkt pflegend, beruhigend und antiseptisch und verleiht der Haut Geschmeidigkeit und Ausstrahlung.

Meersalz aus Fuerteventura
Reich an Mineralien, reinigt und revitalisiert die Haut mit natürlichem Detox-Effekt.

ALMA CALMA

HOTEL RURAL
FUERTEVENTURA