ALMA CALMA

MASSAGES

Massage Indonésien

Connu comme « le massage des reines », il rééquilibre le corps, l'esprit et les émotions grâce à des rituels inspirés des traditions orientales.

Au choix : soin au sel de Fuerteventura, herbes biologiques et aloe, ou au kéfir et miel pour nourrir la peau en profondeur.

Durée : 90 min **Prix :** 125 €

Massage Décontracturant (Technique Suédoise)

Libère les tensions musculaires profondes, réduit les raideurs et améliore la circulation ainsi que l'oxygénation des tissus.

Des techniques personnalisées permettent de retrouver l'équilibre naturel du corps.

Durée : 90 min **Prix :** 95 €

Massage Sportif

Idéal avant ou après une activité physique, il favorise la récupération musculaire et aide à prévenir les tensions.

Effet drainant, décontracturant et revitalisant.

Durée : 60 min **Prix :** 80 €

Massage Relaxant Anti-Stress

Un soin enveloppant qui libère les tensions physiques et mentales et procure une profonde sensation de bien-être.

Particulièrement recommandé en cas de stress, d'anxiété ou de troubles du sommeil.

Durée : 75 min **Prix :** 80 €

ALMA CALMA

MASSAGES

Massage Ayurvédique

Inspiré de la tradition indienne, il harmonise le corps, l'esprit et l'énergie vitale.

Favorise la circulation et procure un profond sentiment d'équilibre et de bien-être.

Durée : 90 min **Prix :** 105 €

Massage Californien

Massage lent, fluide et enveloppant qui invite à une profonde détente physique et émotionnelle.

Idéal pour se reconnecter à son corps et relâcher les tensions.

Durée : 60 min **Prix :** 80 €

Réflexologie Plantaire

Par la stimulation des zones réflexes du pied, elle contribue à rééquilibrer l'ensemble de l'organisme.

Améliore la circulation et favorise une relaxation profonde.

Durée : 50 min **Prix :** 70 €

Réflexologie Palmaire

Technique basée sur la stimulation des points réflexes des mains reliés aux différents organes du corps.

Favorise détente et équilibre énergétique.

Durée : 50 min **Prix :** 70 €

ALMA CALMA

SOINS VISAGE

Kobido – Lifting Naturel

Massage facial japonais ancestral qui stimule la production de collagène et d'élastine.
Améliore la microcirculation et redonne fermeté et éclat à la peau.

Durée : 60 min **Prix :** 90 €

Gua Sha

Rituel issu de la médecine traditionnelle chinoise réalisé avec une pierre de jade.
Draine, tonifie et illumine le visage en réduisant les tensions et les gonflements.

Durée : 60 min **Prix :** 80 €

SOINS COMPLÉMENTAIRES

Masque exfoliant au kéfir ou au sel

Soin exfoliant et nourrissant pour le visage, les mains ou les pieds.
Laisse la peau douce, lisse et revitalisée.
→ **25 €**

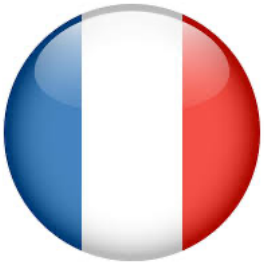
Bain de lumière

Soin relaxant et régénérant pour le visage, la tête, les mains ou les pieds.
→ **20 €**

Magnétothérapie

Technique énergétique douce utilisant des aimants thérapeutiques pour favoriser la détente et l'équilibre global.
→ **20 €**

ALMA CALMA



INGRÉDIENTS NATURELS

Kéfir

Riche en ferments actifs, il nourrit et hydrate la peau en profondeur avec un effet apaisant et régénérant.

Miel

Aux propriétés adoucissantes, antiseptiques et régénérantes, il apporte douceur et éclat à la peau.

Sel de Fuerteventura

Riche en minéraux, il purifie et revitalise la peau avec un effet détox naturel.

ALMA CALMA

HOTEL RURAL
FUERTEVENTURA