



HOTEL

Termes La Garriga

CARTA

D'EXPERIÈNCIES DE

BENESTAR

AIGÜES *Sermals*

Les nostres aigües mineromedicinals, **d'origen magmàtic i naturalesa alcalina**, broten de la terra a una temperatura de **60 °C**, fet que les defineix com a aigües hipertermals de gran puresa. **Riques en sulfats i clorurs**, la seva aplicació externa és altament **beneficiosa per a afeccions dermatològiques i per reforçar el sistema immunitari.**

Gràcies a la seva potent **acció sedant i analgèsica**, són l'aliat perfecte per **combatre l'estrès, reduir la hipertonia muscular i millorar la circulació sanguínia**, facilitant la **recuperació de contractures i fractures.**

Així mateix, són el refugi ideal per a aquells qui busquen, senzillament, un instant de relaxació i benestar absolut.

ELS NOSTRES *massatges*

Tots els nostres massatges són relaxants i adaptem la pressió a les necessitats de cada client

DRENATGE LIMFÀTIC MANUAL

Durada: 25 minuts

- Facial
- Abdomen
- Cames

45€

MASSATGES CORPORALS

Durada: 50 minuts

- Circulatori
- Relaxant
- Descontracturant
- Drenatge limfàtic corporal

85€

MASSATGES LOCALITZATS

Durada: 25 minuts

- Cames
- Esquena
- Craniofacial
- Reflexologia podal
- Cames per darrere i esquena

45€



MASSATGES

Corporals

L'ART DEL TACTE CONSCIENT. PERSONALITZACIÓ I PURESA

Al Termes la Garriga, entenem que **cada cos explica una història diferent**. Per això, els nostres massatges no són protocols fixos, sinó **experiències adaptades a tu**.

Utilitzem exclusivament una **selecció d'olis vegetals de primera pressió combinats amb olis essencials purs**, triats curosament per la seva capacitat de relaxar el sistema nerviós, descontracturar la musculatura i activar la circulació.

Ajustem la pressió (des de la suavitat més relaxant fins a la profunditat terapèutica) **i la velocitat del massatge segons les teves necessitats** i l'estat del teu cos en cada sessió.

Beneficis Principals

- **Alleujament de tensions:** Dissipa el dolor muscular i les contractures acumulades per l'estrès o la postura.
- **Millora de la circulació:** Estimula el flux sanguini i limfàtic, ajudant a eliminar toxines i reduir la inflamació.
- **Equilibri mental:** Redueix els nivells de cortisol (l'hormona de l'estrès) i afavoreix un estat de calma profunda.
- **Vitalitat i flexibilitat:** Millora la mobilitat de les articulacions i la elasticitat dels teixits.

Durada: 25 minuts

Preu: 45€

Durada: 50 minuts

Preu: 85€

Aquest tractament és ideal per a persones que volen relaxar la musculatura, millorar la circulació i aconseguir un descans optim reduint l'estrès i fomentant la qualitat de vida.

DRENATGE LIMFÀTIC

Manual

PURIFICAR L'ORGANISME I RECUPERAR LA LLEUGERESA CORPORAL

Recupera l'equilibri intern i **allibera el teu cos de la retenció de líquids amb el nostre drenatge limfàtic manual**. A diferència dels massatges convencionals, aquesta és una tècnica de **moviments suaus, precisos i rítmics que actuen directament sobre el sistema limfàtic**, facilitant l'eliminació de toxines i millorant la resposta immunitària de

Beneficis Principals

l'organisme.

- **Acció Desintoxicant:** Facilita l'eliminació de residus i toxines acumulades en el medi intersticial.
- **Reducció de Volum i Edemes:** És el tractament per excel·lència per combatre la retenció de líquids i la inflamació.
- **Millora del Sistema Immunitari:** En potenciar el flux limfàtic, s'afavoreix la funció de defensa de l'organisme.
- **Efecte Sedant:** El seu ritme lent i suau té un impacte directe sobre el sistema nerviós, reduint l'estrès i l'ansietat.

Durada: 50 minuts

Preu: 85€

El tractament es basa en **maniobres molt superficials i indolores** que segueixen el recorregut dels conductes limfàtics cap als ganglis. Mitjançant pressions molt tènues, **s'estimula el buidatge dels teixits**, ajudant a mobilitzar els líquids acumulats i els residus metabòlics. És una **teràpia profundament relaxant** que respecta el ritme natural del cos i **promou una sensació de benestar immediata i duradora**.

Aquest tractament és ideal per a persones amb sensació de cames cansades, per a dones durant l'embaràs o el postpart, i per a qualsevol persona que estigui realitzant un procés de detox o vulgui millorar el seu sistema circulatori i immunitari de forma natural.

MASSATGES *Especials*

TOTS ELS NOSTRES MASSATGES SÓN RELAXANTS I ADAPTEM LA PRESSIÓ A LES NECESSTATS DE CADA CLIENT

MASSATGES CORPORALS

Durada: 55 minuts

90€



- Massatge exfoliant energètic i dutxa kneipp
- Vibracional amb Diapasó
- Cupping, descompressió amb ventoses
- Fustateràpia corporal
- Geotermal amb pedres calentes
- Especial Termes La Garriga
- Thermojet Morfologic Pro: Calor infraroja remodeladora d'última generació.

RITUAL

Revitalitzant

CAFÈ I ESSÈNCIES DEL VALLÈS

Desperta els teus sentits amb un **tractament dual** que combina l'**exfoliació més energètica** amb la calma dels nostres boscos. Aquest ritual està dissenyat per **renovar la textura de la pell i carregar l'organisme de vitalitat**, utilitzant el poder antioxidant del cafè i la força aromàtica del romaní de la nostra zona.

Beneficis Principals

- **Triple Acció:** Exfolia, drena i hidrata en un sol gest continu.
- **Efecte Reafirmant:** L'activació tèrmica i la cafeïna milloren visiblement la fermesa de la pell.
- **Despertar Sensorial:** L'aroma intensa del cafè combinada amb la frescor del romaní té un impacte euforitzant i revitalitzant.
- **Lleugeresa Immediata:** Gràcies a la dutxa Kneipp, se surt amb una gran sensació de vitalitat i cames descansades.

Massatge Exfoliant Energètic: El tractament consisteix en un **massatge vigorós per tot el cos utilitzant gra de cafè molt fusionat amb olis essencials de romaní del Vallès**. La textura del cafè permet realitzar **maniobres d'activació circulatoria i drenatge limfàtic mentre s'eliminen les cèl·lules mortes**. La cafeïna s'absorbeix directament, estimulant la crema de greixos i combatent la retenció de líquids.

Dutxa Kneipp: L'alternança rítmica d'aigua a diferents temperatures (mètode Kneipp) actua com un **gimnàs vascular: tanca els porus, tonifica els teixits i segella la hidratació dels olis essencials a la pell**, deixant una sensació de frescor i lleugeresa inigualable.

Durada: 55 minuts

Preu: 90€

Aquest tractament és ideal per a persones que necessiten un impuls d'energia, que vulguin preparar la pell per al canvi d'estació o que busquin un efecte reafirmant i detox immediat.

TERÀPIA VIBRACIONAL

So i Harmonia

MASSATGE CORPORAL AMB DIAPASÓ

Submergeix-te en una **experiència d'introspecció i pau absoluta** on el protagonista no és només el tacte, sinó la **vibració**. Aquest ritual holístic utilitza la **vibració del diapasó** per restablir l'**equilibri energètic**, actuant sobre el sistema nerviós i les cèl·lules per alliberar bloquejos i induir a un estat de meditació profunda.

Beneficis Principals

- **Relaxació Neurològica:** Redueix dràsticament els nivells de cortisol (l'hormona de l'estrès) i calma el soroll mental.
- **Equilibri Energètic:** Desbloqueja punts de tensió acumulada, facilitant el flux d'energia vital per tot el cos.
- **Harmonia Interna:** La ressonància dels bols i diapasons ajuda a sincronitzar els ritmes biològics, millorant la qualitat del son.
- **Efecte Regenerador:** La vibració sonora arriba on les mans no poden, relaxant el sistema ossi i els òrgans interns.



Durada: 55 minuts

Preu: 90€

Aquest tractament és especialment recomanat per a persones amb esgotament mental, estrès sostingut o que busquen una experiència més espiritual i profunda.

CUPPING, DESCOMPRESSIÓ *amb ventoses*

Experimenta una **tècnica innovadora de relaxació muscular** basada en la **teràpia de buit**. Mitjançant l'ús de **ventoses de silicona mèdica**, aquest massatge treballa de forma inversa a la pressió tradicional: en lloc de prémer el múscul, genera una **succió suau i controlada** que alleuja els teixits, oxigena les fàscies i **promou una regeneració profunda des de l'interior**.

Beneficis Principals

- **Descompressió Muscular:** Allibera contractures i tensions profundes que el massatge manual difícilment pot assolir.
- **Activació de la Circulació:** L'efecte de succió aporta un gran flux de sang oxigenada a la zona tractada, accelerant la recuperació.
- **Drenatge i Detox:** Facilita l'eliminació de toxines acumulades en els teixits i ajuda a reduir la retenció de líquids.
- **Elasticitat de la Fàscia:** Millora la flexibilitat i la salut del teixit connectiu, proporcionant una sensació de lleugeresa.
- **Tècnica de Ventoses de Silicona:** Combinem l'ús estàtic en punts de tensió clau amb el massatge lliscant, que crea un efecte de buit molt plaent i alliberador.
- **Alliberament Miofascial:** El tractament se centra a separar les capes de la pell i el múscul que sovint queden adherides per l'estrès o les males postures, facilitant una llibertat de moviment immediata.



Durada: 55 minuts

Preu: 90 €

Aquest tractament és ideal per a esportistes que necessiten una recuperació muscular intensa, així com per a persones amb tensions cròniques a l'esquena o que vulguin provar una teràpia de buit segura, eficaç i profundament renovadora.

FUSTATERÀPIA *corporal*

Tractament corporal d'alt rendiment que combina la saviesa mil·lenària amb el benestar més profund. Mitjançant l'ús d'elements de fusta polida anatòmicament dissenyats, aquest massatge actua de forma intensa sobre els teixits per **redefinir el contorn corporal** i millorar la qualitat de la pell des de la primera sessió

Beneficis Principals

- **Modelatge de la Silueta:** Ajuda a perfilar zones crítiques com cuixes, abdomen, malucs i braços.
- **Efecte Drenant Immediat:** Redueix notablement la sensació d'inflor i pesadesa a les cames.
- **Millora de la Pell de Taronja:** Allisa el teixit cutani i millora la microcirculació sanguínia.
- **Relaxació Profunda:** Malgrat ser un massatge intens i modelador, la fusta proporciona una sensació de descàrrega muscular molt plaent.
- **Drenatge Limfàtic:** Estimulem el sistema limfàtic per facilitar l'eliminació de líquids retinguts i toxines.
- **Acció Lipolítica:** La fricció i la calor generada ajuden a desfer els dipòsits de greix localitzat i a suavitzar l'aspecte de la cel·lulitis.
- **Tonificació Muscular:** Les maniobres ajuden a reafirmar les fibres musculars i a tensar la pell, combatent la flacciditat de forma natural

Durada: 55 minuts

Preu: 90€

Aquest tractament és ideal per a persones que busquen resultats visibles en la fermesa de la pell i la reducció de volum, així com per a aquelles que pateixen de retenció de líquids i volen sentir el cos més lleuger i definit.

HOT *Stones*

MASSATGE CORPORAL GEOTERMAL AMB PEDRES CALENTES

Recupera l'harmonia vital amb el nostre massatge geotermal, una **teràpia mil·lenària** que combina el massatge tradicional amb l'aplicació de pedres d'origen volcànic a **diferents temperatures**. En perfecta sintonia amb l'origen magmàtic de les nostres aigües, aquest tractament utilitza la calor per transmetre una serenor profunda i restaurar l'equilibri energètic del cos.

Beneficis Principals

- **Alleujament de Dolors Crònics:** La calor de les pedres penetra fins a les capes musculars més profundes, relaxant tensions que el massatge manual sol no pot assolir.
- **Reducció de l'Estrès i l'Ansietat:** L'efecte sedant de la temperatura sobre el sistema nerviós indueix a un estat de calma profunda i ajuda a combatre l'insomni.
- **Eliminació de Toxines:** La hipertermia local estimula el metabolisme cel·lular i ajuda a depurar l'organisme.
- **Equilibri Energètic:** Ajuda a desbloquejar els canals d'energia del cos, proporcionant una sensació de renovació i vitalitat total.

Durada: 55 minuts

Preu: 90€

Aquest tractament és ideal per a persones amb alta càrrega d'estrès o rigidesa muscular acumulada

MASSATGE

De la terra

ESPECIAL TERMES LA GARRIGA

Aquest és el nostre **tractament insígnia**, un homenatge a la **riquesa botànica** de les muntanyes que ens envolten. Hem creat un **ungüent exclusiu**, elaborat artesanalment amb **ingredients 100% locals: cera d'abella pura i olis macerats de romaní, sàlvia i calèndula**. Una experiència d'arrel que fon la calidesa de la nostra terra amb el benestar termal.

Beneficis Principals

- **Connexió amb el Territori:** Una teràpia amb "ànima" que utilitza la saviesa de l'herbolària local.
- **Nutrició Intensiva:** Ideal per a pells seques o desvitalitzades que busquen una hidratació de llarga durada.
- **Alleujament Muscular i Articular:** L'acció combinada del romaní i la sàlvia redueix la inflamació i la fatiga.
- **Calma i Benestar:** L'aroma natural de muntanya indueix a una relaxació mental profunda i autèntica.
- **Cera d'Abella de la zona:** Actua com una segona pell protectora. La seva riquesa en vitamina A i les seves propietats hidratants i nutritives ajuden a suavitzar la pell sense obstruir els porus, creant una barrera natural contra les agressions externes.
- **Romaní (*Rosmarinus officinalis*):** El gran tònic de les nostres muntanyes. Amb propietats analgèsiques i circulatòries, és clau per alleujar dolors musculars i revitalitzar l'organisme.
- **Sàlvia (*Salvia officinalis*):** Coneguda per les seves propietats antiinflamatòries i antisèptiques. Ajuda a calmar el sistema nerviós i a equilibrar la pell.
- **Calèndula (*Calendula officinalis*):** El bàlsam regenerador per excel·lència. Ideal per a les pells més sensibles, aporta calma i ajuda a la cicatrització i reparació cutània.

Durada: 55 minuts

Preu: 90€

Aquest tractament és la nostra recomanació personal per a qui busca una experiència autèntica i vol emportar-se la fragància de les nostres muntanyes a la pell.

Thermojet *Morfologic Pro*

Calor Intel·ligent per a la teva Silueta

El Thermojet és un tractament d'avantguarda que utilitza la radiació infraroja de llarg abast per penetrar de manera segura i profunda en els teixits. A diferència d'altres mètodes, la seva calor actua directament sobre les cèl·lules adiposes i el sistema circulatori, accelerant el metabolisme i facilitant l'eliminació natural de toxines i greixos acumulats.

Beneficis Principals

- **Reducció Localitzada:** Ajuda a combatre els dipòsits de greix més resistents i a millorar l'aspecte de la pell de taronja.
- **Detox Profund:** L'efecte tèrmic afavoreix la sudoració i l'eliminació de líquids i toxines estancades.
- **Alleujament Muscular:** La calor infraroja és altament terapèutica per relaxar contractures i calmar dolors articulars.
- **Millora de la Pell:** Estimula la producció de col·lagen, deixant una textura més ferma i rejuvenida.

Durada: 55 minuts

Preu: 90€

El Thermojet és el complement perfecte per potenciar els resultats de la Fustateràpia o del Drenatge Limfàtic.



TRACTAMENTS

Facials

- Higiene Facial Profunda
- Flash Facial (fustateràpia i ventoses)
- Ritual Despimentant
- Ritual Vitamina C Antioxidant
- Ritual Acid Hialurònic

HIGIENE FACIAL

Ritual puresa

Per oxigenar, sanejar i retornar la llum al teu rostre, amb cosmètica natural i aigua termal.

Abans de qualsevol tractament específic, la pell necessita estar lliure d'impureses i toxines. La nostra **Higiene Facial Profunda** és un ritual complet que combina la delicadesa del massatge manual amb l'eficàcia de la tecnologia d'alta freqüència, garantint una pell suau, equilibrada i completament renovada.

Beneficis Principals

- **Oxigenació:** Millora la respiració cel·lular i activa la regeneració natural.
- **Llum i Vitalitat:** Elimina el to apagat causat per la contaminació i el cansament.
- **Pell Preparada:** Un rostre net absorbeix molt millor els principis actius de qualsevol crema o sèrum que apliquis a casa.
- **Relaxació:** El massatge facial final ajuda a relaxar la musculatura de l'expressió i a dissipar l'estrès.

Durada: 50 minuts

Preu: 50€

Recomanem realitzar una higiene profunda com a mínim un cop cada canvi d'estació per mantenir la pell sana i radiant durant tot l'any.

FLASH FACIAL

Fustateràpia facial

La solució perfecta per quan el teu rostre necessita un impuls extra de llum i fermesa en poc temps.

El nostre Flash Facial és un tractament dinàmic dissenyat per despertar la pell i redefinir els contorns del rostre de manera immediata. Ideal per a abans d'un esdeveniment o com a manteniment entre higiènes profundes, aquest ritual combina la neteja essencial amb l'eficàcia de la fustateràpia i les ventoses facials.

Beneficis Principals

- **Efecte "Lifting" Natural:** La fustateràpia facial treballa la musculatura del rostre, ajudant a elevar els pòmuls i a suavitzar les línies d'expressió de forma no invasiva.
- **Acció Drenant i Detox:** L'ús de les ventoses (cupping) activa el sistema limfàtic, reduint visiblement la inflor facial i les bosses sota els ulls.
- **Oxigenació Profunda:** La combinació de tècniques manuals i instrumentals estimula el reg sanguini, enviant més nutrients i oxigen a cada cèl·lula de la teva pell.

Durada: 25 minuts

Preu: 45€

Ideal per desintoxicar, drenar i aportar llum a la pell amb un servei exprès.

RITUAL DESPIGMENTANT

Claredat i llum

Unifica el to i borra les petjades del sol i l'edat

Aquesta cura específica treballa sobre la melanosíntesi per aclarir les taques existents i prevenir-ne l'aparició de noves. Utilitzem una potent combinació d'actius il·luminadors que actuen com un autèntic esborrador d'imperficcions cromàtiques.

Ideal per a: Pells amb taques solars, hormonals o senils, i per a rostres que han perdut la lluminositat i presenten un to irregular o cetrí.

Beneficis Principals

- **Unificació del To:** Elimina les irregularitats cromàtiques, aconseguint un color de pell més homogeni i equilibrat.
- **Difuminació de Taques:** Actua directament sobre l'acumulació de melalina per suavitzar les taques causades pel sol, l'edat o factors hormonals.
- **Lluminositat Absoluta:** Retorna la llum natural al rostre, eliminant el to apagat i cetrí (grisenc) de les pells estressades.
- **Acció Preventiva:** Regula la producció de melanina per ajudar a prevenir l'aparició de noves pigmentacions en el futur.
- **Renovació Cel·lular:** Estimula el recanvi de les capes superficials de la pell.

Durada: 60 minuts

Preu: 75€

Ideal per pells que necessiten unificar el to i reduir les taques o canvis de tonalitat.

RITUAL VITAMINA C

Antioxidant

Energia i Lluminositat Extrema

Aquest ritual és un autèntic "xut" d'energia per a les pells que han perdut la seva vitalitat. La Vitamina C és un potentíssim **antioxidant** que neutralitza els radicals lliures, estimula la síntesi de col·lagen i **retorna la claredat al rostre**. És el tractament ideal per **contrarestar els efectes de la contaminació, l'estrès i el dany solar**.

Beneficis Principals

- **Llum Instantània:** Proporciona una brillantor saludable i natural, eliminant l'aspecte de "cara cansada" des de la primera sessió.
- **Potent Antioxidant:** Protegeix les cèl·lules del dany oxidatiu i de l'envelliment prematur causat pels agents externs.
- **Estimulació del Col·lagen:** Afavoreix la fermesa de la pell, ajudant a suavitzar petites línies d'expressió i millorant l'elasticitat.
- **Unificació del To:** Ajuda a aclarir lleugerament la pell i a difuminar les petites imperfeccions, deixant un cutis més homogeni.
- **Acció Revitalitzant:** Millora la microcirculació facial, fent que la pell es vegi més oxigenada, tersa i plena de vida.

Durada: 60 minuts

Preu: 75€

Ideal per aquelles pells que han quedat desvitalitzades i necessiten recuperar la llum i l'aspecte saludable.

RITUAL ALTA HIDRATACIÓ

Àcid Hialurònic

El "bany d'aigua" definitiu per a les pells més assedegades.

Aquest tractament és una **cura intensiva** que treballa en les capes més profundes de l'epidermis per **restaurar els dipòsits d'aigua**. L'àcid hialurònic d'alt i baix pes molecular actua com una esponja, retenint la humitat i "reomplint" la pell des de l'interior.

Ideal per a: Pells deshidratades, apagades, amb línies d'expressió marcades per la falta d'aigua o pells exposades a canvis climàtics.

Beneficis Principals

- **Hidratació Profunda i Duradora:** L'àcid hialurònic actua com una esponja, captant i retenint l'aigua en les capes més profundes de la pell per evitar la dessecació.
- **Recuperació de l'Elasticitat:** Una pell ben hidratada és una pell més flexible i resistent, evitant la sensació de tibantor i descamació.
- **Suavitat i Textura de Seda:** Millora el relleu cutani de forma immediata, deixant el cutis suau, vellutat i molt més reconfortant al tacte.
- **Barrera Protectora:** Reforça la capa hidrolipídica de la pell, protegint-la dels agents externs (vent, fred, calefaccions) que l'agredeixen diàriament.

Durada: 60 minuts

Preu: 75€

Ideal per reomplir les pells deshidratades des de l'interior i aportar el volum i la hidratació necessària per mantenir-la amb un aspecte sa i vital.



ELS NOSTRES *Embolcalls*

UNA EXPERIÈNCIA HOLÍSTICA PER
RENOVAR, NODRIR I DEPURAR

RITUALS D'EMBOLCALLS I MASSATGES

Durada: 75 minuts

115€



- Ritual embolcall d'argila vermella
- Ritual embolcall de xocolata
- Ritual embolcall algues marines



RITUAL DE REGENERACIÓ

Argila Vermella i Essències

Submergeix-te en un viatge de benestar profund que combina la saviesa de la terra, el poder purificador de l'aigua i la subtileza dels olis essencials. Aquest tractament ha estat dissenyat per oferir una cura integral, ideal per a qui busca una desconexió absoluta i una pell renovada.

Beneficis Principals

- **Desintoxicació Profunda:** L'argila vermella ajuda a eliminar impureses i toxines de la pell.
 - **Alleujament Muscular:** L'efecte combinat del calor i el massatge redueix contractures i la rigidesa.
 - **Equilibri Emocional:** Els olis essencials actuen sobre el benestar emocional, reduint els nivells d'estrès i ansietat.
 - **Vitalitat Circulatòria:** Millora el flux sanguini i ajuda a la recuperació de cames cansades.
- Embolcall d'argila vermella
 - Massatge cranial
 - Dutxa Kneipp
 - Massatge corporal de 40' amb olis essencials
 - **Accés inclòs:** Aquest ritual inclou 2 hores de lliure accés a les nostres aigües termals (hipertermals i alcalines), ideal per preparar el cos abans del tractament o relaxar-se després.



Durada: 75 minuts

Preu: 115€

Aquest ritual és ideal per a persones que busquen regenerar la seva pell en profunditat, alleujar petites afeccions dermatològiques i reforçar les seves defenses naturals gràcies a la potència mineral de la terra.

RITUAL DE PLAER I NUTRICIÓ

Chocolateràpia

Delecta els teus sentits amb un tractament exclusiu on el cacau n'és el protagonista. Aquest ritual no només és una temptació per a l'olfacte, sinó una potent teràpia antioxidant que combina el benestar emocional amb una cura profunda de la pell, deixant-la radiant i intensament hidratada.

Beneficis Principals

- **Poder Antioxidant:** Combat els radicals lliures i revitalitza les pells apagades o cansades.
- **Efecte Antiestrès:** L'aroma i les propietats del cacau redueixen l'ansietat i milloren l'estat d'ànim.
- **Hidratació Extrema:** Deixa la pell increïblement suau, elàstica i amb un tacte setinat.
- **Drenatge i Fermesa:** L'aplicació del massatge i el contrast tèrmic ajuden a millorar el teixit cutani i la circulació.



- Embolcall de xocolata
- Massatge cranial
- Dutxa Kneipp
- Massatge corporal de 40' amb olis essencials
- Accés inclòs: Aquest ritual inclou 2 hores de lliure accés a les nostres aigües termals (hipertermals i alcalines), ideal per preparar el cos abans del tractament o relaxar-se després.

Durada: 75 minuts

Preu: 115€

Aquest tractament és ideal per a qui necessita un moment d'indulgència i relaxació absoluta, buscant una nutrició intensiva per a la pell alhora que s'estimula el benestar emocional i l'optimisme.

RITUAL DE MAR I VITALITAT

Algues Marines

Connecta amb la força de l'oceà a través d'aquest tractament de talassoteràpia, dissenyat per a aquells que busquen un efecte detox profund i una revitalització intensa. Les algues són autèntics concentrats de vida marina que, en combinació amb les nostres aigües termals, ofereixen un benefici terapèutic i estètic inigualable.

Beneficis Principals

- **Acció Detox i Drenant:** Estimula el sistema limfàtic, ajudant a reduir el volum i a eliminar la retenció de líquids.
- **Remineralització Intensiva:** Nodreix el cos amb minerals marins essencials per a la salut òssia i muscular.
- **Efecte Refermant:** Les propietats de les algues ajuden a millorar l'elasticitat de la pell i a tonificar els teixits.
- **Activació del Metabolisme:** El contingut en iode natural de les algues afavoreix la crema de greixos i la vitalitat general.



- Embolcall d'algues marines
- Massatge cranial
- Dutxa Kneipp
- Massatge corporal de 40' amb olis essencials
- Accés inclòs: Aquest ritual inclou 2 hores de lliure accés a les nostres aigües termals (hipertermals i alcalines), ideal per preparar el cos abans del tractament o relaxar-se després.

Durada: 75 minuts

Preu: 115€

Aquest tractament és ideal per a persones que busquen un efecte detox i drenant immediat, ajudant a eliminar toxines i la retenció de líquids mentre es remineralitza i es referma tot el cos.

SPA *Ayurveda*

ON LA SAVIESA MIL·LENÀRIA DE L'ÍNDIA ES TROBA AMB LA PAU DE LES NOSTRES AIGÜES TERMALS

Benvinguts a un espai sagrat on la tradició de l'Índia es fusiona amb la calma de les nostres termes. L'Ayurveda, la "ciència de la vida", no és només un massatge, sinó un camí cap a la salut integral que busca equilibrar les teves energies vitals (Doshas) mitjançant el tacte, l'oli calent i la intenció conscient.

- **Abhyanga 60'**: L'equilibri integral a través d'un massatge amb olis calents de cap a peus.
- **Abhyanga amb Shiro Xampi 90'**: Equilibri complet de cap a peus
- **Shiro Xampi 40'**: L'alliberament de la ment, el rostre i la mandíbula per a un descans absolut.
- **Udvaartana 40'**: Energia renovada amb una exfoliació en sec depurativa i modeladora
- **Pindes Sweda Terapèutic 55'**: Calor sanadora per al dolor crònic, la fatiga i la fibromialgia
- **Padabhyanga 45'**: L'arrelament i la calma mental a través del bany i massatge podal.



MASSATGE *Abhyanga*

L'Abhyanga Corporal és el pilar fonamental de la teràpia ayurvèdica. Aquest massatge se centra exclusivament en el cos, utilitzant oli vegetal calent que actua com a vehicle per nodrir la pell i els teixits profunds. Mitjançant moviments llargs, envolvents i sincronitzats, aquest ritual restableix el flux d'energia i ajuda l'organisme a alliberar tensions acumulades, recuperant el Prana (energia vital).

Beneficis Principals

- **Desintoxicació Profunda:** Ajuda a mobilitzar i eliminar l'Ama (toxines) de l'organisme.
- **Nutrició de la Pell i Articulacions:** L'oli calent lubrica les articulacions i deixa la pell suau i rejuvenida.
- **Calma el Sistema Nerviós:** És un dels millors tractaments per reduir l'ansietat, l'estrès i l'insomni.
- **Longevitat i Vitalitat:** Enforteix el sistema immunitari i augmenta la resistència física.



El massatge es realitza des de l'escot fins als peus. El terapeuta treballa rítmicament per tot el cos, incidint en el sistema limfàtic per mobilitzar l'Ama (toxines) i millorar la circulació. L'oli calent lubrica les articulacions i calma la musculatura, proporcionant una sensació de nutrició i protecció immediata.

Durada: 60 minuts

Preu: 110€

Aquest tractament és ideal per a persones que se senten esgotades, amb la ment dispersa o que pateixen de sequedat (tant a la pell com en l'estat d'ànim), buscant una experiència de nutrició i arrelament absoluta.

MASSATGE

Abhyanga i Shiro Xampi

Aquesta és l'experiència definitiva de l'Ayurveda Spa. Una fusió magistral que combina el massatge corporal Abhyanga amb l'especificitat del Shiro Xampi (cranial, facial i escapular). És un viatge de 90 minuts dissenyat per a una regeneració absoluta, on treballem tant la fatiga física del cos com el soroll mental i les tensions del rostre.

Beneficis Principals

- **Desintoxicació Profunda:** Ajuda a mobilitzar i eliminar l'Ama (toxines) de l'organisme.
 - **Nutrició de la Pell i Articulacions:** L'oli calent lubrica les articulacions i deixa la pell suau i rejuvenida.
 - **Calma el Sistema Nerviós:** És un dels millors tractaments per reduir l'ansietat, l'estrès i l'insomni.
 - **Longevitat i Vitalitat:** Enforteix el sistema immunitari i augmenta la resistència física.
- Iniciem relaxant el cuir cabellut i les cervicals. Aquest pas és clau per calmar el sistema nerviós, millorar la qualitat del son i alliberar la fatiga mental.
- Seguim amb un suau massatge facial que relaxa l'expressió, hidrata la dermis i aporta una lluminositat serena i natural al rostre.
- Mitjançant moviments llargs, envolvents i sincronitzats, l'oli calent penetra en les capes profundes de la pell, nodrint els teixits (dhatus) i facilitant l'expulsió de toxines acumulades.



Durada: 90 minuts

Preu: 130€

Aquest ritual és ideal per a regalar-se (o regalar) un moment de desconexió total, sent la millor opció per a persones amb alts nivells d'estrès que necessiten un "reset" tant físic com psicològic.

MASSATGE CRANIAL HINDÚ

Shiro Xampi

El Shiro Xampi és una teràpia mil·lenària que es concentra en les zones on més reflectim l'estrès diari: el crani, la cara, el coll i les escàpules. Mitjançant moviments rítmics i pressions suaus però profundes, aquest massatge busca dissipar la fatiga mental i relaxar la musculatura que envolta els centres sensorials, proporcionant una sensació de pau i claredat immediata.

Beneficis Principals

- **Alleujament del Bruxisme:** Relaxa profundament els músculs de la masticació, reduint la pressió a la mandíbula i els mals de cap associats.
- **Claredat i Concentració:** En oxigenar el flux sanguini cap al cervell, millora la capacitat de focus i la frescor mental.
- **Millora del Descans:** És altament efectiu per induir a un son reparador i combatre l'insomni derivat de la preocupació.
- **Salut del Cabell i el Rostre:** Estimula els fol·licles pilosos i aporta una gran lluminositat a la pell en activar la microcirculació facial.

Seguint la tradició Ayurveda, el massatge d'espatlles i crani es realitza assegut a una cadira per accedir bé a tot el contorn cranial. Mitjançant maniobres circulatòries i digitopressions al cuir cabellut, s'estimula la circulació i s'oxigena el cervell, ajudant a reduir el soroll mental. Per acabar, i ja estirat a la taula de massatge, iniciem el massatge facial, on dediquem una atenció especial a la musculatura del rostre i l'articulació temporomandibular (ATM). Això és clau per relaxar la mandíbula, descomprimir la tensió i suavitzar l'expressió.

Durada: 40 minuts

Preu: 50€

Aquest tractament és ideal per a persones que passen moltes hores davant de pantalles, que pateixen d'estrès intel·lectual, migranyes o tensió mandibular (bruxisme), buscant un "reset" mental i una relaxació profunda de la mirada i l'expressió.

UDVARTANA

Energia i Purificació

L'Udvardana és un tractament ayurvèdic únic que destaca pel seu profund efecte desintoxicant i estimulant. A diferència dels massatges convencionals, aquest es realitza mitjançant una exfoliació en sec utilitzant una combinació d'herbes medicinals i espècies micronitzades amb potents propietats depuratives. Mitjançant friccions rítmiques i vigoroses, aquest ritual activa el metabolisme i ajuda a purificar el cos tant per dins com per fora.

Beneficis Principals

- **Acció Reductora i Modeladora:** És el tractament ayurvèdic per excel·lència per treballar el greix localitzat i millorar l'aspecte de la cel·lulitis.
- **Depuració i Detox:** Activa intensament el sistema limfàtic, facilitant l'eliminació de toxines i residus metabòlics.
- **Renovació de la Pell:** L'exfoliació en sec elimina les cèl·lules mortes, deixant la pell increïblement suau, tersa i amb un to saludable.
- **Revitalització Energètica:** Combat la sensació de pesadesa i letargia, aportant una gran vitalitat i lleugeresa al cos i a la ment.

És una tècnica poderosa dissenyada per mobilitzar el greix acumulat i eliminar l'excés de líquids de l'organisme. La barreja de plantes micronitzades es fricciona sobre la pell de forma energètica i ascendent, generant una escalfor suau que permet que els principis actius de les plantes penetrin en els teixits, depurant així totes les tòxines, mentre que la textura de les herbes realitza un peeling profund.

Durada: 40 minuts

Preu: 50€

Aquest tractament és ideal per a persones que estan realitzant un procés de pèrdua de pes o detox, que pateixen de retenció de líquids o que simplement volen una pell completament renovada i una dosi extra d'energia vital.

PINDES *Sweda*

Aquest ritual de la medicina Ayurveda, està especialment dissenyat per a aquelles persones que conviuen amb dolor persistent, rigidesa i esgotament sever. Utilitzem les Pindes (saquets de tela farcits d'herbes medicinals) escalfades per transmetre una calor humida i constant que penetra fins als teixits més profunds, alliberant tensions que el massatge manual per si sol no pot assolir.

Beneficis Principals

- **Reducció del Dolor Crònic:** La calor humida relaxa les fibres musculars i redueix la sensibilitat al dolor en articulacions i teixit tou.
- **Calma del Sistema Nerviós:** Ajuda a regular la resposta de l'estrès, essencial per a la gestió de la fatiga i la millora de la qualitat del son.
- **Millora de la Circulació i Detox:** Facilita el flux sanguini i l'eliminació de residus metabòlics que causen inflamació.
- **Efecte Revitalitzant:** Tot i ser relaxant, la neteja de toxines i l'aportació mineral ajuden a recuperar l'energia vital perduda.



El ritual comença amb l'aplicació d'olis calents que ajuden a calmar el sistema nerviós i preparen la pell. Les pindes es desplacen rítmicament per tot el cos mitjançant pressions i moviments circulars, incidint en els punts Marma (punts energètics). La combinació de la calor i els principis actius de les plantes actua com un potent analgèsic i antiinflamatori natural. Els 55 minuts permeten un treball pausat i respectuós, donant temps al cos per entrar en un estat de relaxació profunda, vital per a la reparació dels teixits i la calma mental.

Durada: 55 minuts

Preu: 95€

Aquest tractament és ideal per a persones amb fibromialgia, fatiga crònica o dolors reumàtics, ja que la calor de les pindes i l'absència de pressions agressives el fan una teràpia molt amable, eficaç i reconfortant per a cossos altament sensibles.

RITUAL PODAL AYURVÈDIC

Padabhyanga

En la tradició ayurvèdica, el Padabhyanga és molt més que un massatge de peus. Es considera un tractament holístic fonamental, ja que als peus s'hi troben nombrosos punts Marma (punts energètics) connectats amb els òrgans i el sistema nerviós. Aquest ritualestà dissenyat per eliminar el cansament, millorar la circulació i aportar una sensació de pau profunda que es reflecteix en tot l'organisme.

Beneficis Principals

- **Arrelament i Estabilitat:** Ajuda a baixar l'excés d'energia mental (Vata), proporcionant una sensació d'estabilitat i seguretat.
- **Millora del Son:** És un dels tractaments més efectius per combatre l'insomni i l'ansietat.
- **Lleugeresa Immediata:** Alleuja la pesadesa de les cames i millora la salut de les articulacions del peu.
- **Claredat Mental:** En relaxar les terminacions nervioses dels peus, s'allibera la tensió acumulada al cap i la vista.



Iniciem el ritual amb un bany de peus i exfoliació amb aigua termal i sals minerals, per purificar la pell i preparar els canals energètics (Srotas i Nadis). Utilitzant olis medicats calents, realitzem maniobres envolvents que pugen des dels peus fins als genolls, relaxant la musculatura de les cames i facilitant el retorn venós. Aacaberem el massatge de cames amb una Reflexologia Podal Hindú, treballant de forma específica els punts Marma del peu. Aquesta tècnica mil·lenària ajuda a equilibrar els Doshas i té un efecte reflex directe sobre la calma mental i el bon funcionament dels òrgans interns.

Durada: 45 minuts

Preu: 55€

Aquest tractament és ideal per a persones que passen moltes hores dempeus, per a qui pateix de peus freds o mala circulació, i especialment per a aquelles ments inquietes que busquen una via ràpida i eficaç cap a la relaxació profunda.



HOTEL

Termes La Garriga

www.termeslagarriga.com

ingo@termeslagarriga.com

938717086

C/ BANYS, 23

LA GARRIGA