



NUEVO CATÁLOGO NUEVO CATÁLOGO  
2022



# TRATAMIENTOS Y SERVICIOS

# ÍNDICE

---

## 1

### MASAJES

*Relajante, Deportivo, Drenaje linfático, Masaje anti-celulitis.*

## 2

### TERAPIAS CORPORALES

*Ayurveda y Físicas.*

## 5

### TERAPIAS ENERGÉTICAS

*Reiki y Alineación de Chakras*

## 6

### YOGA & MEDITACIÓN

*Clases de yoga & meditación grupales y privadas*

## 8

### EQUIPO & ESPACIO

*Nuestro equipo, espacio y localización*

## 9

### NUESTRA OFERTA

*Consulta orientativa y packs de terapias*

Edición 2022.

**RESERVA AHORA**



**+351 926 177 763**



**Hotel Capela Das artes**  
**Estrada Nacional 125, Km61,**  
*(En frente del Aldi)*  
**8365-011 - Alcantarilha**

## MASAJES

---

Los masajes corporales permiten estimular y mantener un estado de bienestar en nuestro cuerpo, mediante la manipulación de tejidos blandos, que dependiendo de la zona trabajada, y las técnicas empleadas, además de la experiencia del masajista, permitirá la resolución y/o prevención de diferentes problemas de salud, o simplemente ayudar a mantenernos relajados.

### Masaje Relajante

50 min - 50 €

Ayuda a mejorar el bienestar de la persona, mediante la estimulación de los sentidos, que permite un aumento en la producción de endorfinas en nuestro cuerpo, lo cual trae sensación de plenitud a la persona. Es ideal para reducir el estrés y mejorar la circulación sanguínea.

### Masaje deportivo

50 min - 50 €

Tiene como fin soltar la musculatura tensionada, aumentar el flujo sanguíneo y, por consiguiente, preparar la entrada en calor para iniciar una actividad deportiva, y/o ayudar a la relajación y recuperación del aparato locomotor posterior a la actividad física.

### Drenaje linfático

50 min - 50 €

Este masaje trabaja directamente sobre el sistema linfático, activando la circulación, estimulando el proceso de reabsorción y mejorando la circulación de la linfa. Es de gran utilidad en aquellas personas con problemas de circulación, inflamaciones y/o edemas del cuerpo, y procesos de desintoxicación del cuerpo.

### Masaje anti celulitis

50 min - 50 €

El estímulo del tejido blando permite la movilización de toxinas estancadas, además de mejorar la circulación vascular y linfática, contribuyendo así al tratamiento y prevención de la celulitis.



## TERAPIAS DEL AYURVEDA

En el idioma sánscrito “Ayur” significa vida y “Veda” conocimiento. Literalmente significa “la ciencia de la vida” larga y feliz. Este sistema de salud milenario procedente de la India nos ofrece tratamientos que incluyen el uso de terapias corporales físicas y energéticas para el restablecimiento y mantenimiento del bienestar físico, mental y emocional, basado en las necesidades y deseos de cada persona y de su biotipo/dosha original y sus posibles desequilibrios.

### Abhyanga

60 min - 70 €

Es una terapia ancestral de cuerpo completo, que trabaja suavemente el tejido superficial, aunque en caso de ser necesario se puede profundizar. El mismo está realizado con aceites medicados tibios, elegidos según la constitución y el desequilibrio del individuo.

**Ideal para:** Estrés, ansiedad, desintoxicación corporal, mejora de la circulación, enfermedades neurovasculares y conectivas, y alteraciones de chakras en general.

### Shirodhara\*

30 min - 50 €

Técnica ancestral que consiste en derramar un hilo de aceite tibio de forma suave y continua sobre la frente, actuando de manera correctiva sobre los posibles desequilibrios doshicos físicos y emocionales. Este procedimiento tiene un efecto relajante y tonificante en la mente y el sistema nervioso.

**Ideal para:** estrés, ansiedad, enfermedades del tejido neurovascular, y alteraciones del 5to y 6to Chakra.

### Marma\*

30 min - 50 €

En este tratamiento se utilizan aceites esenciales naturales y altamente concentrados ejerciendo presión de intensidad variable sobre puntos específicos del cuerpo. Suele proporcionar una poderosa y dinámica transformación en los diferentes planos corporales.

**Ideal para:** liberación de bloqueos energéticos en los nadis, o canales sutiles de todo el cuerpo, o una región específica.



### Karma Poorana\*

30 min - 30 €

Administración de aceite medicado por el oído para tratar desequilibrios en la zona del cuello para arriba. **Se recomienda acompañar a un masaje abhyanga.**

**Ideal para:** prevención y tratamiento de mareo, vértigo, náuseas, alteraciones de vía aérea superior, alteraciones del 5to chakra.

*\*Se recomienda acompañar de un abhyanga previo*

## Basti \*

30 min - 50 €

Consiste en la aplicación de un baño tibio de aceite o preparado herbal en una zona a tratar. Para ello se coloca un anillo hecho de harina que actúa como represa en el área a tratar.

### Ideal para:

- **Lumbar:** Dolor de espalda, ciática, enfermedades articulares, musculares y vasculares de columna baja y piernas, alteraciones 1er y 2do Chakra.
- **Corazón:** Enfermedades cardiovasculares, alteraciones del 4to Chakra
- **Tiroides:** Enfermedades tiroideas, alteraciones del 4to y 5to Chakra.
- **Ojos:** dolor de cabeza, migraña, conjuntivitis, glaucoma, alteraciones visuales en general, ansiedad, estrés, ticks nerviosos.

## Swedana\*

*Coming soon*

30 min - 30 €

El baño de vapor o Swedana puede funcionar tanto en terapias de desintoxicación como tonificación. A través del sudor el organismo evacua gran parte de sus impurezas o toxinas.

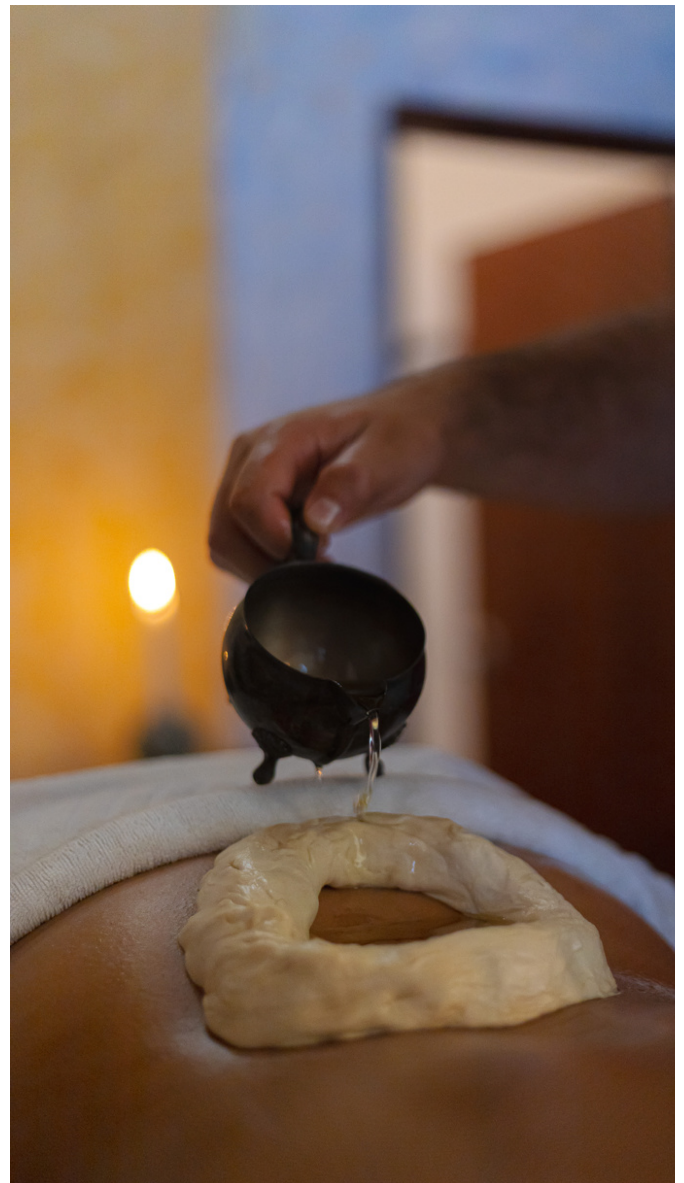
**Ideal para:** mejorar la circulación sanguínea y linfática, de la piel, anti celulitis, rejuvenecimiento, ayuda a relajar las tensiones musculares, desintoxicación del cuerpo, mejora del flujo en el sistema energético chakras.

## Garshana\*

60 min - 70 €

Se trata de una exfoliación realizada con guantes de materiales según el biotipo corporal (lana, seda, tela, hilo o los clásicos guantes sintéticos). Se realiza un masaje de cuerpo entero con estos guantes, lo cual contribuye a una buena salud de la piel, estimula el drenaje y liberación de toxinas.

**Ideal para:** Estimula y mejora la circulación, contribuye al mejoramiento de la piel, desintoxicación de la piel y el cuerpo en general.



## Nasya\*

30 min - 30 €

Aplicación de aceite medicado por la nariz para disminuir el exceso de doshas acumulados en la mente, garganta, nariz, senos paranasales, cabeza, cuello y hombros.

**Ideal para:** contribuye al mejoramiento de los dolores de cabeza tensionales, migraña, sinusitis, rinosinusitis, conjuntivitis, alteraciones tiroideas, visuales y de vía aérea superior en general.

## TERAPIAS FÍSICAS

---

Además de las terapias Ayurveda, en nuestro centro ofrecemos otro tipo de técnicas terapéuticas que buscan ayudar a aliviar dolencias y problemas físicos y sistémicos. Dentro de nuestros servicios contamos con la terapia de liberación miofascial, especialmente dirigidas para aquellas personas con dolores y limitaciones en el cuerpo, y la reflexología podal, la cual se enfoca en la resolución de diversos problemas sistémicos a partir del estímulo de los pies.

### Miofascial

60 min - 70 €

Esta terapia permite el tratamiento de lesiones corporales a partir del estímulo de puntos de nuestro cuerpo, lo que permite liberar la tensión acumulada en estos. Esto ayuda a disminuir y/o eliminar las limitaciones y/o dolores físicos, para así recuperar la movilidad y funcionalidad de nuestros músculos.

**Ideal para:** casos de dolores de cabeza, de cuello, dolores de espalda baja, dolores de hombro y codo, limitaciones en la movilidad de cualquier articulación, etc.

### Reflexología

45 min - 50 €

Es una técnica de sanación de más de 4.000 años de antigüedad que consiste en aplicar presión en ciertas zonas de la planta de los pies debido a su vinculación con el funcionamiento de diferentes órganos del cuerpo. Esta técnica permite mejorar y activar los mecanismos autocurativos del propio cuerpo.

**Ideal para:** mejorar el funcionamiento del sistema nervioso, del sistema inmunológico, reducir la presión arterial, y estimular el correcto funcionamiento de los órganos internos.

## TERAPIAS ENERGÉTICAS

---

Son terapias milenarias enfocadas a mejorar nuestra fuerza vital universal que reside en el interior del cuerpo y a su alrededor (campo energético). El terapeuta mediante diferentes técnicas como la colocación de sus manos, sanación pránica o mediante el uso de herramientas busca mejorar y corregir el cuerpo energético de la persona.

### Reiki

45 min - 50 €

El Reiki es un tipo de medicina energética que tiene su origen en Japón, es reconocida por la Organización Mundial de la Salud, permite la transmisión de energía vital para sanar a nivel físico, mental, emocional y energético el cuerpo.

El terapeuta trabaja sobre la energía del paciente a través de sus manos con el fin de desplazar la energía por el cuerpo de la persona para promover su curación.

### Alineación de Chakras

45 min - 50 €

Esta terapia permite trabajar sobre los desequilibrios energéticos de nuestros chakras, los cuales son una representación simbólica de nuestro centros energéticos (cada chakra tiene una parte del cuerpo atribuida a él) y tienen consecuencia directa sobre el cuerpo físico y mental.

La alineación de los chakras busca restablecer la salud energética, mental y física de las personas mediante el uso de distintas herramientas (piedras, colocación de manos, sonidos, etc).



## CLASES DE YOGA & MEDITACIÓN

Cuidar el equilibrio entre cuerpo y la mente es fundamental para tener una salud y una vida plena. El yoga y la meditación permiten trabajar este equilibrio, y obtener resultados significativos sobre el cuerpo físico, mental, emocional y espiritual. En términos generales, permiten reducir los niveles de estrés y ansiedad, permitiendo afrontar el día de una forma más relajada. Asimismo, mejoran la estabilidad emocional al permitir mantener un estado de plena consciencia y calma.

### Clases grupales yoga

60 minutos

3 - 12 personas

Nuestra amplia gama de estilos de yoga:

- **Yin Yang Flow:** estilo destinado a alejarte de tu vida cotidiana ocupada a un espacio de paz y tranquilidad. La clase consiste en un flow de movimientos y trabajos de respiración. Lleva diferentes posturas destinadas a liberar el estrés y la tensión.
- **Hatha Flow:** flow ritmo lento con gran énfasis en la respiración combinada con movimientos lentos que le dan una hermosa calidad meditativa. Esta práctica es refrescante y fortalecedora.
- **Vinyasa Flow:** Vincula tu respiración a tus movimientos con un flow diseñado para generar calor, resistencia, flexibilidad y fuerza. La clase comienza con algunas técnicas de respiración y calentamiento, seguido de posturas de pie, equilibrios, volviendo al suelo para posturas sentadas y terminando con un 'savasana'.
- **Morning flow:** Inicia tu día con "el pie derecho" con este suave flow de vinyasa. Especialmente diseñado para despertar tus músculos en toda tranquilidad.
- **Slow flow:** Esta clase de ritmo lento, inspirada en las enseñanzas de TVK Desikachar, combina el flow lento y consciente con las posturas tradicionales de Hatha Yoga. El ritmo suave y meditativo de esta práctica permite trabajar con precisión la calidad de la respiración, el movimiento y la alineación.

Numero de clases	Precios por personas
1	15€
2	25€
3	35€
4	45€
5	55€
6	65€
7	75€
8	85€





## Clases grupales de meditación guiada

60 min

3 - 12 personas

Consiste en una meditación guiada con varios estilos de pranayama (respiración) para permitir que la mente se asiente e infundir una sensación de calma y paz mental.

Numero de clases	Precios por personas
1	15€
2	25€
3	35€
4	45€
5	55€
6	65€
7	75€
8	85€



## Clases privadas de yoga o meditación

60 min

1 - 2 personas

Ofrecemos la posibilidad de realizar clases privada de yoga o meditación. El precio por clase varía según la cantidad de personas:

- 1 persona - 30 €
- 2 personas - 50€ (25€ cada persona)

## NUESTRO EQUIPO

---

### Dr. Sivestre González,

Médico con orientación Ayurveda y experto en terapias alternativas. Cofundador de Smarthabits. Graduado en la Universidad Favaloro de Buenos Aires, Argentina. Posgrado de medicina Ayurveda para profesionales de la salud en la Universidad Maimonides y en Greens Ayurveda Center en Kerala India. Posgrado en medicinas alternativas en la Universidad de Belgrano, y diversos cursos y practicas en terapias alternativas, reiki, sanación pránica, fitoterapia y herbolaria.

Varios años de experiencia en Medicina Familiar trabajando en clínicas privadas de Buenos Aires y en Medicina Ayurvédica en el centro de salud ayurveico Gaia Tri Buenos Aires, en el centro de salud FitoVida, Colombia y en consultorio privado.

Ademas, contamos con un **equipo de terapeutas** formados en Smart Habits Center, entrenados para llevar a cabo los masajes, terapias y tratamientos indicados y supervisados por los medicos a cargo.

## NUESTRO ESPACIO

---

Está ubicado en el **Hotel Capela das Artes**, un increíble Hotel en Alcantarilha, Portugal, que fue abierto después de la renovación de Quinta da Cruz, cuya edificación data desde el siglo XV. **Smart Habits Center** se encuentra **abierto dentro de la antigua fabrica de aceite de oliva del siglo XVII**. Definitivamente un lugar con mucha historia en cada uno de sus rincones.



### Hotel Capela das Artes

Estrada Nacional 125, Km61,

*(En frente del Aldi)*

8365-011 - Alcantarilha

## NUESTRA OFERTA

---

### CONSULTA ORIENTATIVA GRATUITA

Ofrecemos una **consulta orientativa gratuita de 15 minutos**, donde el equipo médico te ayudará a elegir los **tratamientos más apropiados** según tus necesidades y estado de salud actual.

### MASAJES VS TERAPIAS

La principal diferencia entre un **masaje** y una **terapia** radica en que el primero tiene un **enfoque relajante y preventivo**, mientras que los otros además de cumplir con lo anterior tienen una **indicación y aplicación terapéutica definida**.

Los masajes tienen a ser **más superficiales**, y de **menor duración**, con usos de **técnicas simples** mientras las terapias requieren de **técnicas más complejas y precisas** que implican una **formación y especialización mayor** del terapeuta enfocado a resolver problemas de salud determinados.

### PACKS QUE PREMIAN SU CONSTANCIA

En nuestros tratamientos, la **repetición** es un **factor importante** para alcanzar **resultados de salud significativos**, es por ello que si eliges nuestro **pack de 3 o 5 tratamientos**, te ofrecemos un **10% de bonificación** sobre el **valor total del pack**, realizando el pago al inicio de tu tratamiento.

**Pack x3** 3 tratamientos a elección.

**Pack x5** 5 tratamientos a elección.

*\*No acumulable con otras promociones vigentes*





*"Cuida tu cuerpo es el único lugar que tienes para vivir."*

**RESERVA AHORA**



**+351 926 177 763**

**Hotel Capela Das Artes**  
**Estrada Nacional 125, Km61,**  
*(En frente del Aldi)*  
**8365-011 - Alcantarilha**