CENTRO DE AYURVEDA
FORMAÇÃO, CONSULTORIA E TERAPIAS

ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA

NAMA
NATIONAL AYURVEDIC MEDICAL ASSOCIATION

Estética Herbal

Herbalismo, ou medicina herbal, é o uso de plantas (flores, folhas, caules, casca, raízes, sementes e frutos) e dos seus extractos para a manutenção da saúde. Actualmente o uso de medicamentos e terapias herbais está (novamente) a ganhar terreno, numa sociedade em que o indivíduo se esforça cada vez mais por se manter saudáveis sem recurso a químicos, recorrendo a conhecimento que funcionam de acordo com as defesas do corpo e os ritmos da Natureza.

As nossas terapias e tratamentos de base herbal recorrem à flora local, destacando-se por serem harmoniosamente assimiláveis e livres de químicos, sendo mais facilmente eliminados pelo corpo e na maioria dos casos praticamente isentos de efeitos secundários. É inicialmente feito um diagnóstico para identificar o seu biótipo, suplementação e posologia indicados, fazendo cada tratamento personalizado a cada tipo e estado de pele. Relaxe e goze momentos inesquecíveis com os nossos terapeutas altamente credenciados.

(+351) 91 645 92 75
www.centrodeayurveda.com
info@centrodeayurveda.com
facebook.com/centrodeayurveda
twitter.com/ayurvedacentro
instagram.com/centrodeayurveda/
linkedin.com/company/centrodeayurveda

Adicione os nossos contactos directamente no seu telemóvel com o nosso QR-CODE!

CENTRO DE AYURVEDA
FORMAÇÃO, CONSULTORIA E TERAPIAS

ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA DGERT

NAMA NATIONAL AYURVEDIC MEDICAL ASSOCIATION

Tratamento ao Rosto de 7 etapas

1H 30M

O nosso tratamento ao rosto de 7 etapas recorre à flora local, adaptando cada tratamento ao cliente, efectuando: limpeza, oleação, massagem, sauna herbal, esfoliação, máscara de limpeza ou nutritiva, terminando com um tónico para ajudar a promover o rejuvenescimento e hidratação.

Tratamento Floral de Mãos

45 MINUTOS

Cuide das suas mãos e do seu espírito ao fazer o nosso tratamento floral de mãos, proporcionando uma condição de harmonia e equilíbrio físico e emocional. Este tratamento inclui imersão das mãos em banho com flores, máscara e massagem de reflexologia na mão.

Terapias e Programas Linfáticos

Variável

Os tratamentos linfáticos facilitam a fluidez da linfa permitindo eliminar os resíduos metabólicos do corpo, desta forma desintoxicando o organismo, estimulando o sistema imunitário e aumentando a nutrição e a oxigenação dos tecidos.

Tratamento Marinhos de Pés

45 MINUTOS

Alusivo à praia, este tratamento inclui uma esfoliação de areia, máscara de algas e uma estimulante massagem de reflexologia, com óleos essenciais de plantas da região. Através deste tratamento conseguimos ativar a circulação sanguínea, eliminar dores e até melhorar o humor.

Tratamentos de Corpo

1H < 1H 30M

Os nossos tratamentos de corpo incluem massagem, esfoliação e terapia de envolvimento adaptada a cada paciente. Aliando a flora local e óleos essenciais com suaves técnicas de massagem, revitalizamos a sua pele e devolvemos-lhe a sua aparência natural, suave e hidratada.

Indian Head Massage

20 MINUTOS

A Indian Head Massage é das terapias mais procuradas no ocidente pois tem um efeito notório sobre vários desequilíbrios físicos e psíquicos, provando-se eficaz no combate ao stress, enxaquecas, insónias, revitaliza e promove o crescimento do cabelo e alivia a rigidez muscular.

(+351) 91 645 92 75
www.centrodeayurveda.com
info@centrodeayurveda.com

facebook.com/centrodeayurveda
twitter.com/ayurvedacentro
instagram.com/centrodeayurveda/
linkedin.com/company/centrodeayurveda

Adicione os nossos contactos directamente no seu telemóvel com o nosso QR-CODE!

Estética Herbal

CENTRO DE AYURVEDA
FORMAÇÃO, CONSULTORIA E TERAPIAS

ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA

NAMA
NATIONAL AYURVEDIC MEDICAL ASSOCIATION

DURAÇÃO: 1H 30M

Tratamento ao rosto de 7 etapas

A pele é o maior órgão do corpo extremamente sensível a fatores externos e internos, acumulando toxinas que têm origem na alimentação, no contacto com produtos químicos e nas reações que ocorrem a nível celular, até nas nossas emoções. É importante para a nossa saúde obter um equilíbrio saudável da pele eliminando estes químicos do nosso corpo.

Garantimos a recuperação da vitalidade da sua pele, eliminando desequilíbrios tais como acne, eczemas, manchas, olheiras, alergias e sinais de envelhecimento.

Relaxe e goze momentos inesquecíveis com os nossos terapeutas altamente credenciados.

O nosso tratamento ao rosto de 7 etapas recorre à flora local, adaptando cada tratamento para diferentes tipos de pele e doshas, passando por sete etapas:

1 - Limpeza.
2 - Oleação.
3 - Massagem.
4 - Sauna herbal.
5 - Esfoliação.
6 - Máscara de limpeza ou nutritiva.
7 - Tónico, que promove o rejuvenescimento e hidratação.

(+351) 91 645 92 75
www.centrodeayurveda.com
info@centrodeayurveda.com
facebook.com/centrodeayurveda
twitter.com/ayurvedacentro
instagram.com/centrodeayurveda/
linkedin.com/company/centrodeayurveda

Adicione os nossos contactos directamente no seu telemóvel com o nosso QR-CODE!

CENTRO DE AYURVEDA
FORMAÇÃO, CONSULTORIA E TERAPIAS

ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA

NAMA
NATIONAL AYURVEDIC MEDICAL ASSOCIATION

DURAÇÃO: 45 MINUTOS

Tratamento floral de mãos

A terapia floral envolve o uso de essências florais, substâncias extraídas de flores específicas, cujo objetivo dentro de um contexto terapêutico é de proporcionar uma condição de harmonia e equilíbrio físico e emocional, promovendo a capacidade de celebrar a vida na sua plenitude.

As essências florais possuem a capacidade de atenuar ou ajudar no tratamento de algum mal físico, aperfeiçoando a qualidade de vida do cliente, e também corrigem o equilíbrio emocional, derrubando bloqueios e desatando nós psíquicos ou emocionais. São indicadas para diversas situações como conflitos internos, depressão, ansiedade, estresse, insônia, medo, timidez, entre outros.

Cuide das suas mãos e do seu espírito ao fazer o nosso tratamento floral de mãos. Este tratamento inclui imersão em banho com flores, máscara e massagem de reflexologia na mão.

(+351) 91 645 92 75
www.centrodeayurveda.com
info@centrodeayurveda.com
facebook.com/centrodeayurveda
twitter.com/ayurvedacentro
instagram.com/centrodeayurveda/
linkedin.com/company/centrodeayurveda

Adicione os nossos contactos directamente no seu telemóvel com o nosso QR-CODE!

CENTRO DE AYURVEDA
FORMAÇÃO, CONSULTORIA E TERAPIAS

ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA DGERT

NAMA NATIONAL AYURVEDIC MEDICAL ASSOCIATION

Terapias e Programas Linfáticos

Os tratamentos linfáticos são uma técnica de massagem que consiste num conjunto de manobras específicas cujo objetivo é reduzir a acumulação de líquidos (linfa) no corpo, diminuindo o edema e a sensação de inchaço, em particular na zona das articulações e do abdómen. A acumulação de toxinas no sistema linfático acaba por contaminar o sistema cardiovascular e todo o organismo com ele, por isso manter um sistema linfático saudável é de extrema importância em qualquer idade e em qualquer situação, sendo adequado especialmente para grávidas, em situações de gestação ou pós-parto.

Sendo integradas nos nossos fantásticos Programas Terapêuticos ou aplicadas sozinhas, a variedade e benefícios comprovados das nossas terapias faz delas algo a não perder. Relaxe e goze momentos inesquecíveis com os nossos terapeutas altamente credenciados.

São variados os benefícios das terapias e programas linfáticos:

Elimina os resíduos metabólicos.
Desintoxica o organismo.
Estimula o sistema imunitário.
Aumenta a nutrição e a oxigenação dos tecidos.

Quando aplicada ao corpo, diminui também o grau de celulite e quando aplicada ao rosto e crânio ajuda na diminuição de todo o tipo de cefaleias e enxaquecas, rinite e sinusite e papos na zona dos olhos.

(+351) 91 645 92 75
www.centrodeayurveda.com
info@centrodeayurveda.com
facebook.com/centrodeayurveda
twitter.com/ayurvedacentro
instagram.com/centrodeayurveda/
linkedin.com/company/centrodeayurveda

Adicione os nossos contactos directamente no seu telemóvel com o nosso QR-CODE!

CENTRO DE AYURVEDA
FORMAÇÃO, CONSULTORIA E TERAPIAS

ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA DGERT

NAMA NATIONAL AYURVEDIC MEDICAL ASSOCIATION

Garshana

30 minuntos

Nesta esfoliação linfática ayurvédica o corpo é esfregado com luvas e um composto com as propriedades drenantes da flor de sal e cânfora e um óleo essencial adequado a cada caso. Este tratamento é ideal para ajudar a libertar toxinas do corpo, é especialmente adequado em casos de celulite, retenção de líquidos e gordura indesejada. Para além dos benefícios dos tratamentos linfáticos, entre os quais estimular a limpeza da linfa limpa e um corpo mais saudável, esta esfoliação promove uma limpeza energética.

Neerabhyanga

60 minuntos

A drenagem linfática ayurvédica, ou Neerabhyanga, é uma terapia que estimula o sistema imunitário e também estados de relaxamento profundo. Seguindo uma sequência em que o corpo é bombeado, vibrado e suavemente friccionado, esta terapia de corpo inteiro é promove um estado de perfeito bem-estar e saúde.

Udwartana

30 minuntos

Terapia que consiste numa massagem em que se esfrega uma pasta linfática de ervas e especiarias no corpo. Esta terapia é particularmente indicada para casos de retenção de líquidos, celulite, edema, letargia, gordura localizada e obesidade. Outras situações em que os seus resultados são surpreendentes são sensação pesada no corpo, tonturas, problemas de pele e suor em excesso. Estimula a circulação sanguínea e a mobilidade de quem a recebe.

Programa Linfático

10 sessões

Inclui uma consulta inicial, acompanhamento nutricional, comportamental e fitoterapêutico, bem como terapias de sudação, de envolvimento e tratamentos linfáticos.

(+351) 91 645 92 75
www.centrodeayurveda.com
info@centrodeayurveda.com

facebook.com/centrodeayurveda
twitter.com/ayurvedacentro
instagram.com/centrodeayurveda/
linkedin.com/company/centrodeayurveda

Adicione os nossos contactos directamente no seu telemóvel com o nosso QR-CODE!

Terapias

CENTRO DE AYURVEDA
FORMAÇÃO, CONSULTORIA E TERAPIAS

ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA

NAMA
NATIONAL AYURVEDIC MEDICAL ASSOCIATION

DURAÇÃO: 45 MINUTOS

Tratamento marinho de pés

Alusivo à praia, este tratamento inclui uma esfoliação de areia, máscara de algas e uma estimulante massagem de reflexologia, com óleos essenciais de plantas da região.

As algas têm uma ação intensamente desintoxicante no nosso organismo. Elas são extremamente ricas em sais minerais e oligoelementos, estimulam o metabolismo e têm uma grande capacidade de desintoxicação celular e limpeza do organismo.

Através deste tratamento conseguimos ativar a circulação sanguínea, eliminar dores e até melhorar o humor. Como qualquer tratamento introduzido no nosso Centro, este traz imensos benefícios para quem o procura:

- Estimula a circulação.
- Melhora as dores articulares.
- Proporciona relaxamento.
- Alivia as calosidades.
- Alivia o stress.
- Ideal para quem usa salto alto.
- Proporciona descanso.
- Pele mais macia.
- Ideal para homens/mulheres que praticam desporto ou têm trabalhos que implicam estar muito tempo em pé.

Este procedimento é aconselhado para qualquer pessoa e os resultados são garantidos.

(+351) 91 645 92 75
www.centrodeayurveda.com
info@centrodeayurveda.com
facebook.com/centrodeayurveda
twitter.com/ayurvedacentro
instagram.com/centrodeayurveda/
linkedin.com/company/centrodeayurveda

Adicione os nossos contactos directamente no seu telemóvel com o nosso QR-CODE!

CENTRO DE AYURVEDA
FORMAÇÃO, CONSULTORIA E TERAPIAS

ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA DGERT

NAMA NATIONAL AYURVEDIC MEDICAL ASSOCIATION

Tratamentos do corpo

Os nossos tratamentos de corpo incluem massagem, esfoliação e terapia de envolvimento adaptada a cada paciente, fazendo uso da flora local. A esfoliação corporal recorre à mistura de uma substância granular com um creme e/ou óleo essencial que é esfregado em todo o corpo com o intuito de limpar, esfoliar e hidratar a pele. A sua aplicação com suaves técnicas de massagem garante a remoção de células mortas, revitalizando a sua pele e devolvendo-lhe a sua aparência natural, suave e hidratada.

Sendo integradas nos nossos fantásticos Programas Terapêuticos ou aplicadas sozinhas, a variedade e benefícios comprovados das nossas terapias faz delas algo a não perder.

Entre os seus variados benefícios destacam-se:

- Contribuição para o melhoramento da tonalidade natural e uniforme da pele.
- Eficaz contra a celulite.
- Melhora a circulação sanguínea.
- Estimula o sistema metabólico.
- Aumenta a capacidade e a eficiência do corpo no que toca à eliminação de toxinas.
- Prepara o corpo para o Verão, nomeadamente para a obtenção de um bronzeado bonito e uniforme.
- Devolve à pele um aspeto saudável, que ao toque parece acetinado.
- A massagem esfoliante tem também características relaxantes e/ou revigorantes, dependendo dos ingredientes e técnicas utilizadas.
- Uma esfoliação corporal é ainda utilizada como preparação para outros tratamentos: no caso de fazer um envolvimento corporal, a esfoliação prévia abre os poros e torna a pele mais recetiva, potenciando assim os efeitos do tratamento seguinte.

(+351) 91 645 92 75
www.centrodeayurveda.com
info@centrodeayurveda.com
facebook.com/centrodeayurveda
twitter.com/ayurvedacentro
instagram.com/centrodeayurveda/
linkedin.com/company/centrodeayurveda

Adicione os nossos contactos directamente no seu telemóvel com o nosso QR-CODE!

CENTRO DE AYURVEDA
FORMAÇÃO, CONSULTORIA E TERAPIAS

ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA DGERT

NAMA NATIONAL AYURVEDIC MEDICAL ASSOCIATION

Body wrap de mel e sementes

1H 30M

Com propriedades desintoxicantes e calmantes, este tratamento hidrata e protege a pele em profundidade. A aplicação da máscara e o envolvimento do corpo, garantem resultados fantásticos a nível da qualidade da pele e libertação de toxinas. A massagem e óleos aplicados em seguida deixam a pele sedosa e saudável.

Body wrap de algas e areia

1H 30M

Usando um composto feito com areia e algas, uma lembrança da nossa costa tão rica, esta terapia é verdadeiramente nutritiva para todo o corpo, com a sua composição rica em minerais e iodo. A massagem e óleos aplicados em seguida deixam a pele tonificada, sedosa e saudável.

(+351) 91 645 92 75
www.centrodeayurveda.com
info@centrodeayurveda.com
facebook.com/centrodeayurveda
twitter.com/ayurvedacentro
instagram.com/centrodeayurveda/
linkedin.com/company/centrodeayurveda

Adicione os nossos contactos directamente no seu telemóvel com o nosso QR-CODE!

Tratamentos do corpo

CENTRO DE AYURVEDA
FORMAÇÃO, CONSULTORIA E TERAPIAS

ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA DGERT

NAMA NATIONAL AYURVEDIC MEDICAL ASSOCIATION

DURAÇÃO: 20 MINUTOS

Indian Head Massage

A Indian Head Massage é uma massagem com origem nas mais antigas tradições da Índia. Actualmente a Indian Head Massage é das terapias mais agradáveis e mais procuradas no ocidente, pois tem um efeito notório sobre vários desequilíbrios físicos e psíquicos, apesar da simplicidade da sua aplicação.

Uma sessão de Indian Head Massage começa com uma massagem pela zona mais alta das costas, ombros, parte de cima dos braços e pescoço de modo a aliviar o cansaço (peso nos ombros). Segue-se então a massagem ao couro cabeludo que encerra em si mesma uma série de técnicas integradas.

Os benefícios, entre muitos outros, são:

- O combate ao stress, às dores de cabeça, enxaquecas e insónias.
- A reativação da circulação sanguínea e a oxigenação do cérebro.
- A revitalização e crescimento capilar, promovendo a saúde do couro cabeludo.
- A melhoria da capacidade de concentração.
- O desbloqueio emocional causado por ansiedade.
- O alívio da rigidez muscular e das dores nos ombros, nuca e pescoço, sem esquecer um profundo efeito de relaxamento e bem-estar.

(+351) 91 645 92 75
www.centrodeayurveda.com
info@centrodeayurveda.com
facebook.com/centrodeayurveda
twitter.com/ayurvedacentro
instagram.com/centrodeayurveda/
linkedin.com/company/centrodeayurveda

Adicione os nossos contactos directamente no seu telemóvel com o nosso QR-CODE!