



“La verdadera sanación ocurre cuando nos reconectamos con todos los aspectos de nuestro ser: físico, emocional, mental y espiritual. Sólo al abrazar nuestra esencia completa podemos alcanzar la plenitud y el equilibrio.”

Kezia Kaur - *Fundadora de Ashiana*

# CONTENIDO

4	MASAJES PARA CUERPO Y MENTE
6	TERAPIAS SANADORAS
8	CAMAS DE BIOHACKING
11	TRATAMIENTOS AVANZADOS ROSTRO Y CUERPO
12	FACIALES IS CLINICAL
13	FACIALES ELLA BACHÉ
14	CORPORALES ELLA BACHÉ
15	EXFOLIACIÓN Y BODY WRAPS
17	ACTIVIDADES DE BIENESTAR Y FITNESS

# MASAJES PARA CUERPO Y MENTE

Nuestros masajes no son solo tratamientos; son un santuario para el cuerpo y el alma. Cada experiencia está cuidadosamente diseñada para renovar tu energía, equilibrar tu ser y guiarte hacia un estado de serenidad y rejuvenecimiento profundo.

## PURE REJUVENATION – MASAJE CRANEAL INDIO

30 min: 80€

Siente cómo las tensiones del día se disuelven mientras manos expertas trabajan con maestría sobre tu cabeza, cuello y hombros. Este masaje de cabeza indio estimula la circulación y despeja tu mente, dejándote revitalizado y en calma. En solo 30 minutos, emprende un viaje hacia una relajación profunda y una claridad mental sin igual.

## MASAJE RELAJANTE ARMONÍA FLORAL – RELÁJATE, DÉJATE LLEVAR

60 min: 170€ | 90 min: 240€

Cierra los ojos y deja que el estrés se desvanezca mientras te envuelves en la delicadeza de un abrazo floral. Nuestro masaje Armonía Floral combina aceites de almendra y naranja dulce para sumergirte en una relajación profunda. Libera tensiones y nutre tu paz interior mientras te conectas con una versión más tranquila y equilibrada de ti mismo.

## MASAJE DEEP TISSUE – ALIVIO PROFUNDO DE LOS TEJIDOS

60 min: 190€ | 90 min: 260€

Descubre el poder transformador de un masaje de tejido profundo, diseñado para liberar tus tensiones, aliviar la rigidez muscular y mejorar tu circulación. Esta técnica especializada trabaja en las capas más profundas de tus músculos y tejidos conectivos, brindándote un alivio duradero del dolor crónico, la tensión acumulada y el estrés.

## MASAJE DETOX SEA BREEZE MASSAGE – LIMPIAR, REVITALIZAR, RENOVAR

60 min: 190€ | 90 min: 260€

Con cada suave movimiento, siente cómo las olas se llevan el estrés del día, dejándote con una sensación de ligereza y renovación. Nuestro masaje desintoxicante 'Brisa Marina' comienza con las estimulantes fragancias de aceites de pomelo, limón y bayas de enebro, transportándote a un refugio costero de tranquilidad absoluta.

# MASAJES PARA CUERPO Y MENTE

## MASAJE UPLIFTING CITRUS BLISS – MEJORA TU ESTADO DE ÁNIMO

60 min: 170€ | 90 min: 260€

Mientras te recuestas para disfrutar de nuestro estimulante masaje cítrico, una fragante combinación de almendra, naranja, ylang-ylang y hierbabuena te envuelve suavemente. Con cada caricia, las preocupaciones del día se desvanecen y una energía cálida y revitalizante comienza a despertarse en tu interior. Es como si tu espíritu volviera a encenderse con delicadeza, dejando brillar esa chispa que creías perdida.

## MASAJE MAMA MOON – NUTRE, CALMA, DEVUELVE LUMINOSIDAD

60 min: 180€

Nuestro masaje 'Mama Moon' envuelve a las futuras mamás en un abrazo reconfortante, aliviando el cansancio del embarazo y disipando el estrés. Siente cómo las suaves manos cuidan de tu cuerpo y tu alma, renovándote y preparándote para el hermoso viaje de la maternidad que te espera.

# TERAPIAS SANADORAS

Embárcate en una odisea mística de sanación y autodescubrimiento con nuestra cuidada selección de servicios diseñados para nutrir tu alma y elevar tu cuerpo, mente y espíritu. Al cruzar el umbral de nuestro santuario, te transportarás a un reino donde la sabiduría ancestral se fusiona con prácticas modernas, tejiendo un camino de sanación que trasciende el tiempo y el espacio.

## REIKI: RENACER RADIANTE

50 min: 100€

Bienvenido a Reiki: renacer radiante, donde la sabiduría ancestral del Reiki se fusiona con prácticas modernas para crear un santuario de tranquilidad y rejuvenecimiento. Sumérgete en un espacio pensado para restablecer tu equilibrio, promover la paz interior y guiarte hacia una sanación holística completa.

## REFLEXOLOGÍA – CAMINO A LA FELICIDAD

40 min: 80€

Adéntrate en un oasis de tranquilidad, donde cada detalle ha sido cuidadosamente diseñado para nutrir tu cuerpo y alma. Imagina sumergirte en un lujoso sillón reclinable, mientras la suave melodía de música relajante llena el aire. Al cerrar los ojos, un toque delicado recorre tus pies, activando puntos reflejos que resuenan en perfecta armonía con cada órgano y sistema dentro de ti.

## ARMONÍA DE LOS CHAKRAS – ALINEA, EQUILIBRA, TRANSFORMA

50 min: 110€

Sumérgete en una experiencia transformadora donde la sabiduría ancestral se une a la sanación moderna. Imagina una sinfonía de centros de energía vibrantes, resonando en perfecta armonía para despertar tu espíritu y revitalizar tu esencia. En 'Armonía de los chakras', tejemos un tapiz único de modalidades de sanación, combinando prácticas tradicionales como la meditación, la terapia con cristales y la sanación con sonido.

# TERAPIAS SANADORAS

## CEREMONIA DEL CACAO – ABRE TU CORAZÓN, ABRAZA EL RITUAL SAGRADO

60 min: 55€

Nuestra Ceremonia del Cacao es un ritual sagrado que te guía suavemente hacia un estado de apertura y sanación. La esencia cálida del cacao fomenta la liberación emocional, mientras cada sorbo crea un vínculo de conexión. Rodeado de espíritus afines, descubrirás la belleza de las conexiones profundas, donde los corazones resuenan y las historias se entrelazan. Únete a nosotros y deja que el cacao te guíe hacia las verdades más profundas de tu corazón.

## BREATHWORK ELEVATION – RESPIRA Y DESPIERTA TU POTENCIAL, ELEVA TU ENERGÍA

45 min: 110€

En Breathwork Elevation, te invitamos a embarcarte en un viaje transformador donde el poder de tu respiración desbloquea los tesoros de tu mundo interior. Imagina un espacio sereno donde el suave ritmo de tu respiración te guía a través de patrones intencionales, deshaciendo capas de tensión y estrés. A medida que respiras profundamente, siente cómo el peso del mundo comienza a levantarse, revelando una conexión vibrante con tu verdadero ser.

## MEDITACIÓN Y MINDFULNESS – CULTIVA LA PRESENCIA, ENCUENTRA LA PAZ INTERIOR

30 min: 60€  
(sesión privada)

Nuestras sesiones de Meditación y Atención Plena te guiarán hacia una mayor conciencia y paz interior. Ya sea en la serenidad de la reflexión privada o en la calidez de la práctica grupal, te envolverás en una atmósfera de calma y claridad. Aquí, el ruido mental se disipa y el corazón se abre, permitiéndote descubrir sabiduría y percepciones que han estado esperando en tu interior.

30 min: 55€  
(sesión en grupo)

# CAMAS DE BIOHACKING

Descubre una experiencia única que combina tecnología de vanguardia con sanación holística en nuestro spa. Relájate en nuestras innovadoras camas de bienestar, comenzando con la MLW Amphibia Welnamis, diseñada para transformarte con vibraciones terapéuticas y ritmos suaves que te sumergen en una calma profunda, nutriendo tu cuerpo y mente. Sumérgete luego en la RLX Satori Experience, equipada con tecnología Quantum Harmonics que sincroniza los ritmos de tu cerebro con sonidos relajantes. Escapa de las distracciones diarias y conecta con tu verdadero yo a través de una quietud profunda y una meditación guiada.

## CAMA MLW AMPHIBIA WELNAMIS

La cama MLW Amphibia Welnamis convierte la relajación en una forma de arte, creando un refugio de calma profunda y reparadora. A través de vibraciones terapéuticas y sonidos relajantes, te guía hacia una serenidad incomparable. Diseñada para aliviar el estrés crónico y sincronizar los ritmos naturales de tu cuerpo, esta innovadora terapia te transporta a un estado de rejuvenecimiento y tranquilidad.

### PROGRAMAS:

**Stress Relief (~10 Hz):** Cierra los ojos y deja que el suave murmullo de las ondas alfa acaricie tu mente, transformando tus preocupaciones en un dulce sueño. Es como estar envuelto en una cálida manta de calma, donde los pensamientos se desaceleran, las respiraciones se profundizan y el ruido del mundo se desvanece en un apacible silencio.

**Mindfulness (~6 Hz):** Sumérgete en la profundidad, donde las ondas theta te conducen en una danza meditativa. Aquí, tu mente consciente se retira suavemente, permitiendo que tu subconsciente emerja como la niebla sobre aguas serenas. Es un espacio de pura existencia, donde flotas sin esfuerzo en un mar infinito de paz interior.

**PowerNap (~4 Hz, 2-3 Hz):** Es como descubrir un pasaje secreto hacia un oasis oculto de rejuvenecimiento, donde cada célula es acariciada y renovada con delicadeza. Déjate llevar por las profundidades de las ondas Theta y Delta, y emerge revitalizado como nunca antes.

**Awareness (~40 Hz):** Asciende a la cima de las ondas Gamma, un lugar donde la claridad se intensifica y la mente brilla con energía luminosa. Es un despertar vibrante, donde los pensamientos fluyen en perfecta armonía y el corazón se abre a un torrente de compasión y alegría, como si el sol de la mañana acariciara tu ser tras una larga y reparadora noche.



# CAMAS DE BIOHACKING

## CAMA RLX SATORI EXPERIENCE

Descubre la Cama RLX Satori Experience, donde la tecnología de bienestar más avanzada se fusiona con los principios curativos ancestrales. Más que una cama, es un viaje hacia la renovación total. Diseñada con programas especializados para relajación, liberación muscular profunda y alineación energética, la RLX Satori utiliza vibraciones curativas, calor reconfortante y ajustes de presión suaves para guiar tu cuerpo hacia una calma absoluta. Ya sea para revitalizarte tras un largo día o para restaurar profundamente tu mente y cuerpo, cada sesión en la RLX Satori te dejará renovado, equilibrado y lleno de energía.

### PROGRAMAS:

**Breathe:** Inhala profundamente y deja que el mundo se desvanezca. Este viaje silencioso es como una suave brisa que acaricia los árboles, limpiando y conectándote con la tierra. Cada respiración es una pincelada en un lienzo de serenidad, donde la tensión se desvanece como la niebla al amanecer.

**CHAKRA Alignment Meditation:** Embárcate en un viaje silencioso a través de los centros de energía de tu cuerpo, afinando cada chakra como las delicadas cuerdas de un arpa. A medida que las vibraciones se alinean, el equilibrio emerge, resonando desde la raíz hasta la coronilla y dejándote en un estado de armonía y plenitud.

**GAMMA Meditation:** Adéntrate en el reino de las ondas Gamma, donde los pensamientos fluyen como rayos de luz en un cielo despejado. Es un espacio donde la concentración se intensifica, la creatividad fluye libremente y la mente se expande hacia un horizonte infinito de posibilidades.

**Vibrational Wellness:** Déjate llevar entre sesiones guiadas y no guiadas, cada una como una suave marea que te acerca al equilibrio y al bienestar. Es un viaje profundo por el océano de tu ser, con olas que sanan, restauran e inspiran en cada movimiento.

**Meditation Energy:** Permite que las voces guiadas te lleven a través de paisajes de conexión, desintoxicación y regeneración. Cada sesión se convierte en un trampolín hacia un río de transformación, donde cada corriente fluye con la promesa de renovación y renacimiento.

# CAMAS DE BIOHACKING

**Sleep Wave:** Déjate llevar por los brazos de Delta, donde los sueños se tejen en las profundidades silenciosas de la noche. Es una canción de cuna para el alma, un santuario donde cada nota canta al descanso, la restauración y el suave abrazo del sueño.

**Satori Sound Change:** Escucha los ecos de la libertad en este viaje de desapego. Cada sesión es un suave empujón hacia una vida sin ataduras, donde las cadenas de los viejos hábitos se derrumban y los nuevos comienzos echan raíces.

**Satori Sound Change – Weight Management:** Un viaje de autodescubrimiento y cambio. Aquí, el sonido es tu brújula, guiándote a través de las aguas de la transformación con una mano suave, ayudándote a encontrar el equilibrio y la armonía dentro de tu propia piel.

30 min: 55€

60 min: 85€

6 Sesiones de 30 min: 280€

6 Sesiones de 60 min: 460€

12 Sesiones de 30 min: 540€

12 Sesiones de 60 min: 880€

# TRATAMIENTOS AVANZADOS ROSTRO Y CUERPO

Nuestros tratamientos avanzados de cuidado facial y corporal no solo realzan tu belleza, sino que celebran tu esencia. Diseñados con precisión y dedicación, estos rituales destacan tu resplandor natural y moldean tu cuerpo con delicadeza, ofreciéndote una experiencia transformadora que revela tu verdadero esplendor.

## COLLAGEN WAVE SKIN TIGHTENING – REDEFINE Y REALZA TU JUVENTUD

60 min: 200€

Imagina una ola rejuvenecedora que esculpe y reafirma tu piel, devolviéndole su elasticidad natural. Nuestro tratamiento Collagen Wave utiliza la magia de la radiofrecuencia para redefinir tus contornos y restaurar la firmeza juvenil. Amado por las celebridades por sus resultados sorprendentes, esta terapia transforma tu piel en una obra maestra suave, firme y bellamente contorneada, como una obra de arte eterna.

## DERMA CLEAR HYDRAFACIAL – UN NUEVO Y RADIANTE COMIENZO

60 min: 190€

Un ritual donde el arte de la renovación se fusiona con la ciencia de la transformación. Este tratamiento radiante combina limpieza, exfoliación, extracción, hidratación y protección en un delicado equilibrio, donde cada paso fluye hacia el siguiente como una danza perfectamente armonizada.

## LPG FACE ENDERMOLOGIE – ABRAZA LA BELLEZA ETERNA

45 min: 160€ | 6 Sesiones: 860€

La tecnología se une a un toque de maravilla: LPG Face Endermologie es una técnica avanzada que despierta la magia interior de tu piel, estimulando el colágeno como un artista que da forma a una obra maestra. Con cada movimiento, sientes cómo se produce un efecto lifting natural, dejando tu piel más firme, tersa y revitalizada toque tras toque.

## LPG BODY ENDERMOLOGIE – ESCULPE TU SILUETA

45 min: 190€ | 6 Sesiones: 1020€

Nuestro tratamiento LPG Body Endermologie, con su innovador cabezal Alliance, esculpe y redefine las zonas más rebeldes como brazos, abdomen y muslos. Diseñado para adaptarse a las necesidades únicas de tu piel, este tratamiento transforma tus sueños de una figura tonificada y perfectamente contorneada en una realidad visible.

# FACIALES IS CLINICAL

Adéntrate en un mundo donde el cuidado avanzado de la piel se combina con la verdadera indulgencia, reconocido por celebridades de todo el mundo. Los tratamientos faciales de iS Clinical, formulados con ingredientes clínicamente probados, fusionan innovación científica con un cuidado sereno, transformando tu rutina de belleza en un lujoso ritual de autocuidado que renueva y revitaliza tu piel.

## FIRE & ICE FACIAL / RED CARPET – ENCIENDE TU RESPLANDOR

60 min: 200€

Prepárate para brillar como una estrella con un cutis deslumbrante. Nuestro tratamiento facial Fire & Ice combina el calor estimulante de los tratamientos térmicos con el frescor revitalizante de mascarillas refrescantes. En solo 60 minutos, lograrás una piel radiante y renovada, lista para cualquier evento digno de una alfombra roja.

## EXFOLIATING CLEAR SKIN – REDESCUBRE LA PUREZA DE TU PIEL

60 min: 190€

Imagina una transformación donde tu piel vuelva a respirar con libertad. Nuestro tratamiento facial exfoliante Clear Skin actúa como una limpieza profunda para tu ser interior. Con una exfoliación suave y una nutrición relajante, este ritual armonioso purifica y equilibra tu piel desde lo más profundo, devolviéndole su vitalidad natural.

## FOAMING ENZYME FACIAL – LIMPIEZA DELICADA

60 min: 180€

Imagina las enzimas de frutas tropicales como la papaya y la piña acariciando tu piel con una exfoliación suave y natural. Disfruta de una limpieza profunda que descubre un brillo fresco y radiante, devolviendo vitalidad y luminosidad a tu rostro.

## HONEY ENZYME FACIAL – UNA CARICIA DE MIEL PARA TU PIEL

60 min: 180€

Un elixir enriquecido con miel que se desliza suavemente sobre tu piel, proporcionando una experiencia cálida y renovadora. Con una exfoliación delicada, una hidratación intensa y un masaje relajante, este tratamiento eleva tu rutina facial a un momento de pura serenidad.

## IS CLINICAL & DÉESSE PRO LED EXPRESS FACIAL

30 min: 80€

Deja que tu piel emprenda un viaje hacia la renovación y la luminosidad. Con la aplicación suave de la mascarilla exfoliante Tri-Active, los extractos botánicos y los agentes exfoliantes trabajan en perfecta armonía. Capa por capa, tu cutis se transforma, revelando una textura más lisa, suave y un resplandor renovado que ilumina desde el interior.

# FACIALES ELLA BACHÉ

Embárcate en un viaje donde los exquisitos tratamientos de Ella Baché trascienden la superficie. Estos rituales están diseñados no solo para cuidar tu piel, sino para nutrir tu esencia, llevándote a un reino de belleza profunda y rejuvenecimiento auténtico.

## THE THREE PEELING RITUAL – UN NUEVO COMIENZO

60 min: 160€

Vive la transformación de tu piel con nuestro exclusivo ritual de tres peelings. Esta técnica personalizada revela una tez fresca y renovada. Perfecto para reiniciar o prepararte para una ocasión especial, este tratamiento es la puerta de entrada a una hermosa transformación.

## HYDRA REPULP – UN SORBO DE FRESCURA PARA TU PIEL

60 min: 160€

Sacia la sed de tu piel con una lujosa infusión de hidratación. El tratamiento Hydra Repulp entrega hidratación profunda a cada capa de tu piel, rellenándola y suavizándola como un oasis exuberante.

## SIGNATURE GLOW TREATMENT – TU PIEL, RADIANTE Y LUMINOSA 30 min: 110€ | 60 min: 150€ | 75 min: 190€

Descubre un resplandor radiante con nuestro tratamiento Signature Glow. Este ritual, enriquecido con AHA y propiedades meso-peeling, suaviza e ilumina tu piel, dejándola con un brillo vibrante y lleno de vitalidad. Perfecto para renovar y revitalizar, este tratamiento hará que tu piel irradie luminosidad auténtica y deslumbrante.

## GREEN FILLER – LA NATURALEZA QUE ELEVA TU BELLEZA

60 min: 200€

El tratamiento Green Filler combina el procolágeno de maca y los micronutrientes de espirulina para reducir visiblemente las arrugas y restaurar la firmeza juvenil. Este ritual, inspirado en la naturaleza, revitaliza tu piel desde la primera sesión, como si el propio bosque compartiera contigo sus secretos de renovación y vitalidad.

## ESSENTIAL SKINTEX-LAB TREATMENTS – PERFECCIÓN A MEDIDA

60 min: 180€

Los tratamientos esenciales de SkinTex-Lab combinan cinco acciones clave: hidratación, nutrición, pureza, equilibrio y alivio del enrojecimiento. Diseñados para adaptarse a tus necesidades específicas, estos tratamientos envuelven tu piel en una experiencia de equilibrio y rejuvenecimiento. Siente cómo cada paso actúa como una caricia suave, revelando el verdadero potencial radiante de tu piel.

## ANTI-AGING SKINTEX-LAB TREATMENTS – DESAFÍA EL TIEMPO

75 min: 220€

Descubre un espacio de renovación donde hasta siete potentes activos despiertan el verdadero potencial de tu piel. Cada paso del tratamiento suaviza las arrugas, como olas que borran huellas en la arena, devolviéndote el brillo firme y juvenil que creías perdido con el tiempo.

# CORPORALES ELLA BACHÉ

Sumérgete en un mundo de cuidado personal excepcional con nuestros exquisitos tratamientos corporales. Cada ritual es un viaje único, creado para calmar, rejuvenecer y renovar tu espíritu. Mientras disfrutas de esta experiencia, siente cómo la transformación restaura tu equilibrio y resalta tu belleza natural, como si una caricia mágica tocara tu esencia.

## ROSE COLLECTION: THE GRAND TREATMENT – UNA SINFONÍA DE TRANQUILIDAD

120 min: 230€

Embárcate en un viaje místico con el Grand Treatment de nuestra Rose Collection. Durante 120 minutos de pura serenidad, este tratamiento combina cuidado facial y corporal en una experiencia perfecta de paz y bienestar. Déjate llevar por técnicas expertas que te transportarán a un estado de profunda relajación y armonía, donde cada instante evoca el delicado roce de un pétalo de rosa.

## BODY RITUAL – UN REFUGIO DE ARMONÍA

75 min: 190€

Este tratamiento te envuelve en un cálido y reconfortante abrazo, como si la naturaleza misma te cobijara con su toque. Desde el primer contacto, la tensión se desvanece, disolviéndose por completo, mientras cada instante te guía hacia un estado de armonía profunda y restauradora.

## FACE AND BODY MASSAGE RITUAL – UN DESCANSO COMPLETO PARA CUERPO Y ROSTRO

75 min: 190€

Este lujoso tratamiento te envuelve en un abrazo de cuidado absoluto, nutriendo cada rincón de tu cuerpo como si el mundo exterior se desvaneciera por completo. Con cada caricia suave, el estrés se desvanece sin esfuerzo, dejando paso a una ola de renovación que recorre todo tu ser.

## DETOX COLLECTION: SLIMMING DETOX TREATMENT – DEFINE Y REVITALIZA

75 min: 190€

Imagina una silueta esculpida mientras las impurezas se eliminan suavemente con nuestro tratamiento Slimming Detox. Este lujoso ritual combina adelgazamiento, reafirmación y desintoxicación para moldear tu cuerpo y renovar tu confianza. Saldrás sintiéndote revitalizad@, con una figura tonificada que irradia energía y vitalidad.

# EXFOLIACIÓN Y BODY WRAPS

Un viaje donde el encanto y la renovación se encuentran. Nuestros tratamientos de exfoliación y envoltura corporal están diseñados para revitalizar tu esencia. Déjate llevar por la caricia de exfoliantes revitalizantes y el confort de envolturas profundamente hidratantes, mientras aromas cautivadores y sensaciones relajantes revelan una piel radiante y sedosa.

## EXFOLIANTE DETOX CON SAL MARINA

45 min: 90€

Imagina el susurro del océano mientras la sal marina se desliza suavemente sobre tu piel, combinándose con los frescos aromas de pomelo, limón y bayas de enebro. Este exfoliante natural trabaja en tu cuerpo, realizando una limpieza profunda y desintoxicante, suavizando la piel y dejándola fresca, luminosa y con una renovada vitalidad.

## EXFOLIANTE ENERGÉTICO DE POMELO Y LIMÓN

45 min: 90€

Imagina ser envuelto en la energía vibrante de los cítricos, mientras la cáscara de pomelo y limón infunde tu piel con una explosión revitalizante. A medida que comienza el tratamiento, los aromas frescos y vigorizantes te rodean, transportándote a un jardín iluminado por el sol, donde cada respiración está llena de la refrescante esencia cítrica.

## EXFOLIANTE REAFIRMANTE DE LIMA, JENGIBRE Y MANDARINA

45 min: 90€

La brisa tropical acaricia tu piel, trayendo consigo los aromas energizantes de lima, jengibre y mandarina. A medida que se aplica el exfoliante, te transportas a una isla soleada, donde el toque ácido de los cítricos se fusiona con la calidez del jengibre recién rallado. Este no es un ritual común de cuidado de la piel; es un viaje sensorial, donde cada movimiento y cada aroma te invitan a sumergirte más profundamente en un estado vibrante de rejuvenecimiento.

# EXFOLIACIÓN Y BODY WRAPS

## EXFOLIANTE RELAJANTE DE GERANIO ROSA

45 min: 90€

Déjate envolver por el delicado abrazo de la esencia floral del geranio rosado mientras te adentras en un santuario de paz y rejuvenecimiento. Con cada suave pasada, el lujoso exfoliante susurra serenidad a tu piel, envolviéndote en un capullo de tranquilidad. Su rica y aterciopelada textura se desliza con suavidad, eliminando las tensiones del día y revelando una tez que brilla con suavidad y vitalidad renovada.

## TROPICAL PARADISE WRAP – ENVOLTURA CORPORAL HIDRATANTE

60 min: 120€

Transpórtate a tu paraíso personal con nuestro Tropical Paradise Wrap. Este tratamiento hidratante, enriquecido con frutas exóticas y aceites de coco, envuelve tu piel en una hidratación profunda, dejándola sedosa y radiante. Disfruta de la sensación tropical mientras tu piel absorbe la hidratación que necesita, revelando un brillo luminoso y deslumbrante.

## HERBAL DETOX WRAP – ENVOLTURA CORPORAL DESINTOXICANTE

60 min: 120€

Disfruta de un viaje rejuvenecedor con nuestro Herbal Detox Wrap. Este tratamiento, enriquecido con hierbas desintoxicantes y arcilla purificadora, elimina las impurezas y devuelve la luminosidad natural a tu piel. Experimenta una profunda sensación de bienestar mientras tu cuerpo se siente renovado y revitalizado. Es el momento perfecto para conectarte con tu verdadero yo y simplemente ser.



# ACTIVIDADES DE BIENESTAR Y FITNESS

Celebra la armonía del movimiento, la naturaleza y el crecimiento personal con nuestro viaje de bienestar personalizado. Nuestras actividades de fitness están pensadas para revitalizar tanto el cuerpo como el espíritu. Desde la energía de las aventuras al aire libre hasta la serenidad del yoga, cada experiencia está diseñada para despertar y elevar tu ser en su totalidad.

## YOGA Y MEDITACIÓN

Comienza el día con el suave abrazo del sol mientras te sumerges en una sesión de yoga que despierta tu espíritu y estira tu cuerpo. Nuestras clases de yoga y meditación combinan serenidad y fortaleza, creando una experiencia única y transformadora. En este refugio seguro, cada movimiento y respiración te conducen hacia la paz interior y el bienestar vibrante, dejándote una energía renovada.

## ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Mientras exploras paisajes impresionantes, cada paso te conecta más profundamente con la naturaleza. Nuestras actividades al aire libre te invitan a disfrutar de estimulantes paseos y emocionantes caminatas, brindando una refrescante escapatoria de la rutina diaria. Cada aventura no solo mejora tu estado físico, sino que también rejuvenece tu espíritu y te conecta con la serenidad de tu entorno.

## ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y RESISTENCIA

Tus objetivos de fitness son nuestra prioridad, guiados por equipos de última tecnología y planes de entrenamiento personalizados. Nuestros programas de Entrenamiento de Fuerza y Resistencia están diseñados para esculpir tu físico, aumentar tu resistencia y mejorar tu condición general. Sumérgete en este entorno dinámico y alcanza nuevas metas, sintiéndote empoderado y realizado en cada paso.

## CLASES FITNESS EN GRUPO

Con cada giro y movimiento, sientes cómo mejora tu postura, se estiran tus músculos y tu corazón late con nueva vitalidad. Nuestras clases de fitness grupales te ofrecen justo eso: un espacio vibrante y estimulante donde puedes relajarte, divertirte y ponerte en forma. Únete a nosotros para un entrenamiento que va más allá del ejercicio, es un viaje hacia una vida más saludable, feliz y plena.

## NORMAS Y RECOMENDACIONES DEL SPA

Para maximizar tu experiencia en el Ashiana Holistic Spa by Boho, por favor sigue algunas pautas sencillas y reglas de la casa.

**Teléfonos móviles:** Por favor, apaga o pon en silencio tus teléfonos móviles para mantener la atmósfera de tranquilidad del spa.

**Puntualidad:** Te recomendamos llegar al menos 10 minutos antes de tu cita. Esto te permitirá completar nuestro formulario de consulta de salud y estilo de vida.

**Llegadas tarde:** Llegar tarde reducirá la duración del tratamiento, lo que disminuirá tanto su efectividad como tu disfrute.

**Cancelaciones y No-Shows:** Por favor, notifícanos con 24 horas de antelación. Las cancelaciones dentro de las 24 horas previas a la cita incurrirán en un cargo del 50%. Los no-shows serán cargados con el precio completo del servicio reservado.

**Reservas:** Se requieren reservas y preferentemente deben hacerse con 24 horas de antelación. Puedes visitarnos en Ashiana Holistic Spa by Boho, contactarnos por correo electrónico a [ashiana@bohoclub.com](mailto:ashiana@bohoclub.com) o llamarnos al 952157223.

**Consulta de salud:** Se te pedirá que completes nuestro cuestionario de salud y estilo de vida antes de tu experiencia en el spa. Por favor, comunica cualquier preocupación potencial a tu terapeuta, como hipertensión, alergias, dolencias físicas, necesidades especiales o embarazo, para que tu experiencia en el spa pueda adaptarse a tus necesidades específicas.

Cuando salgas de nuestro spa holístico, no sólo brillará tu piel, sino todo tu ser. Sentirás una sensación de energía y paz, a medida que tu cuerpo, mente y espíritu se alinean para revelar un resplandor que emana de dentro hacia fuera.

Deja que Ashiana sea tu refugio y tu camino hacia una vida radiante y equilibrada.



Ashiana Holistic Spa by Boho Club  
Urb. Lomas de Río Verde, 144, 29602 Marbella, Málaga  
+34 645 427 998