



*Indra*  
AYURVEDIC SPA





*Ayurveda* significa "ciencia de la vida" según el libro sagrado de los Vedas. Es una ciencia milenaria de la India considerada medicina, ciencia, filosofía y arte.

Su objetivo es lograr un equilibrio en las energías vitales o "doshas" que todo ser humano tiene al nacer y así mejorar notablemente su estilo de vida. A través de terapias personalizadas, ejercicios y una alimentación saludable se logra tratar o prevenir enfermedades y brindar una mejoría no sólo física, si no holística de cuerpo, mente y alma.

Los retiros Ayurveda son paquetes completos con terapias Ayurvédicas, alimentación, ejercicios personalizados y alojamiento donde usted puede sanarse con la energía única de Baños y el arrullo de nuestra Cascada para lograr así un bienestar completo y profundo de su ser. Con el cuidado y atención de nuestras terapeutas y la guía de nuestra Doctora en Ayurveda usted descubrirá una vida nueva llena de salud, alegría y energía. Ayurveda nos alimenta el cuerpo y el alma de una manera única y maravillosa!

Invertir en terapias individuales o paquetes completos que cambiarán su vida será una experiencia hermosa que le traerá una vida más llena, saludable y completa.

*Ayurveda* means "science of life" according to the sacred book from India 'Vedas'. It is a millenary science from more than 5,000 years ago, it is considered medicine, science, philosophy and art.

Ayurveda's main purpose is to regain the balance of the Doshas, or main vital energies which each human being has when they are born, this will improve notably your lifestyle. Through personalized therapies, exercises and healthy food we can help you heal your disease or prevent them, improving you healthy not only physically, but in a holistic way, body, mind and spirit.

The Ayurvedic retreats are individualized packages which include Ayurvedic therapies, food, exercises and lodging, with all this you can regain balance with Baños' unique energy and the coo of our waterfall to achieve a deep well being.

With the attention and care of our therapists and our Ayurvedic especialist guidance you will discover a new life filled with love, great health and vitality. Ayurveda fills our body with and soul in a unique and wonderful way!

Investing in individual Ayurvedic therapies or complete packages that can change your life will be an amazing experience that will give you a more fulfilling, healthy and joyful life.

### MASAJE ABHYANGA

**MASAJE AYURVEDA**, medicina hindú, se realiza con aceites orgánicos de primera extracción a temperatura templada, elimina toxinas a través de la piel y tracto digestivo, relaja profundamente, aumenta la resistencia al estrés, sana el sistema nervioso, favorece la circulación, penetra los 7 tejidos hasta el sistema reproductivo purificando y nutriendo los canales, equilibra las emociones y la mente.

**AYURVEDIC MASSAGE**, from India, it is performed with pure, warm cold pressed organic oils. This therapy has many benefits; it detoxifies the body, relaxes deeply, improves resistance to stress, heals the nervous system, stimulates blood circulation, penetrates the 7 body tissues purifying and nourishing them, balances the mind and emotions.

**ABHYANGA MASSAGE**

60 minutos \$50

### SHIRODHARA

**SHIRODHARA** significa "ser jóvenes otra vez". Es una técnica milenaria de relajación profunda en la que luego de un masaje corporal de media hora se aplica un flujo de aceite orgánico, herbal y caliente continuo sobre la frente. Mientras tanto se da un suave masaje sobre el cuero cabelludo. El aceite herbal hidrata el cabello profundamente y lo deja suave y brillante. El Shirodhara estimula las zonas profundas del cerebro lo que permite experimentar un placer físico y mental. Se utiliza en la India para tratar más de 80 enfermedades comunes como la migraña, respiratorias, problemas de piel, alivia reumatismo y el insomnio, evita caída de cabello y retrasa aparición de canas. El Shirodhara actúa sobre las glándulas pituitaria, hipotálamo y pineal regulando las hormonas y restableciendo la salud.

**SHIRODHARA** means being young again. It is an ancient, deep relaxation technique where after a delicious body massage of half an hour a continuous flow of organic, herbal, warm oil is poured on our forehead. Meanwhile you enjoy a soft massage on your scalp. The organic oil nourishes your hair deeply and leaves it soft and shiny. Shirodhara stimulates the brain which allows you to feel a profound physical and mental pleasure. It is used in India to treat over 80 common diseases like: migraine, breathing problems, skin problems, relieves rheumatism and insomnia, avoids hair loss and delays growth of white hair. Shirodhara acts on glands like pituitary, pineal and hypothalamus to regulate hormones and re establish health.

### MARMATERAPIA

**TERAPIA MILENARIA** de la India que alinea los marmas o centros energéticos del cuerpo, lo cual da una armonía profunda espiritual, mental y física. La marmaterapia centra al paciente en su corazón y da una profunda sensación de alegría y amor por uno mismo, sana traumas del pasado y equilibra emocionalmente.

**ANCIENT THERAPY** from India which aligns the marmas or energetic centers of the body, it gives balance on a spiritual level, state of mind and whole body. It centers you in your own heart and gives a deep sensation of joy and love for one self, also heals traumas of the past and gives emotional balance and well being.

**MARMATHERAPY**

60 minutos \$50

### NAVARIKRISHI

**ES UNA TÉCNICA** utilizada hace muchos años en terapias ayurvédicas por su calidad de nutrir profundamente y rejuvenecer. El tratamiento comienza con un masaje corporal con aceites herbales orgánicos para su tipo de piel. Esta terapia se hace aplicando 'pindas', bolas de tela rellenas de una preparación de hierbas especiales con arroz y leche caliente por todo el cuerpo. Navarikrishi tiene múltiples beneficios como: nutre la piel mejorando el semblante, rejuvenece, promueve la digestión y restaura el vigor, estimula el sistema nervioso, es excelente para el artritis, alivia dolores de cabeza y problemas neurológicos, alivia profundamente dolores musculares.

**\*Reservar con mínimo 2 horas de anticipación**

**IT A VERY ANCIENT** Ayurvedic therapy known for its deeply nourishing and rejuvenating qualities. The treatment begins with a full body massage with our warm organic herbal oils for your skin type. This therapy is performed applying 'pindas', soft cloth balls filled with a preparation of special herbs, warm milk and rice pressing all over your body. Navarikrishi has many benefits like: nourishes the skin improving complexion, rejuvenates, promotes digestion and replenishes vigour, calms the nervous system, it's excellent for arthritis, relieves headache and neurological problems, it relieves deeply muscle pains.

**Reservation: Minimum 2 hours before**

**NAVARIKRISHI**

60 minutos \$50



### NASYA

ES UNA TERAPIA que se utiliza para despejar las vías respiratorias al poner pequeñas cantidades de aceite medicinal en las fosas nasales. Empieza con un masaje relajante en cara, cabeza y hombros con aceites herbales calientes lo que calienta la zona y estimula para liberar bloqueos y sanar. Los beneficios son para la sinusitis, dolores de cabeza, resfriados seguidos y migrañas.

NASYA IS A THERAPY used to clean the respiratory pathways putting small amounts of medicinal oils in the nostrils. It starts with a relaxing massage on the face, head and shoulders with warm, herbal oils which warms the area and stimulates to free any blockages and heal.

Nasya has many benefits like: helps in the healing of sinus problems, headaches, constant colds and migraines.

30 minutos  
\$35

### KARNA POORAN



30 minutos  
\$35

ESTA TERAPIA empieza con un masaje relajante de cabeza, cuello y hombros. Luego se vierte en las orejas una pequeña cantidad de mezcla de aceites de hierbas o ghee tibio, la cual lubrica y limpia las impurezas purificando el canal del oído y mejorando la audición. Sus beneficios son: alivia dolores de oído, picazón o sequedad dentro de los oídos, tinnitus (escuchar sonidos interiormente), dolores de cabeza o migraña, vértigo, dolores de cuello y quijada, limpia la cera o exceso de cera en los oídos y ayuda con la depresión.

THIS SPECIALIZED therapy starts with a relaxing massage of head, neck and shoulders. Then a small amount of warm, herbal oil or warm ghee is poured into the ears, which moistens and cleans impurities purifying the auditory canal and improving hearing. The benefits are: relieves ear ache, itch and dryness in the ears, tinnitus (noises inside the ear), headache or migraine, vertigo, neck or jaw pain, cleans excess wax and helps with depression.

### KARNA POORAN



### TARPANA

ESTA TERAPIA especializada es excelente para mejorar la visión y revitalizar los ojos. La persona se recuesta sobre la camilla y se le proporciona un masaje suave en el rostro y cuello. Luego se pone una masa protectora alrededor de los ojos y se vierte el ghee medicado tibio en sus ojos. Los beneficios son: alivia los ojos cansados (mucho uso de computadora, celular, conducir), elimina ojeras, rejuvenece ojos cansados y secos, fortalece los músculos y nervios de los ojos, previene formación de cataratas.

THIS SPECIALIZED therapy is excellent to improve eyesight and revitalize the eyes. The patient lies down on the massage bed and receives a soft massage on the face and neck. A small flour dough is put around the eyes to protect it from spilling and then warm purified ghee is poured in the eyes. Slowly the patient blinks and starts to see a bit clearer while the eyes get nourished. The benefits are: It relieves tired eyes (too much use of computers, cellphone and driving), it helps eliminate eye bags, rejuvenates tired and dry eyes, strengthens muscles and nerves in the eyes, it also prevents cataract formation.

### MASAJE ABHYANGA 4 MANOS



60 minutos  
\$80

MASAJE AYURVEDA, medicina hindú, se realiza con aceites orgánicos de primera extracción a temperatura templada, elimina toxinas a través de la piel y tracto digestivo, relaja profundamente, aumenta la resistencia al estrés, sana el sistema nervioso, favorece la circulación, penetra los 7 tejidos hasta el sistema reproductivo purificando y nutriendo los canales, equilibra las emociones y la mente. Masaje realizado con dos terapeutas trabajando en sincronía.

FABULOUS AYURVEDIC massage, from India, it is performed by 2 therapists with pure, warm cold pressed organic oils. This therapy has many benefits; it detoxifies the body, relaxes deeply, improves resistance to stress, heals the nervous system, stimulates blood circulation, penetrates the 7 body tissues purifying and nourishing them, balances the mind and emotions. Massage performed by two therapists working in synchrony.

### ABHYANGA MASSAGE 4 HANDS

## FACIAL LIMPIEZA PROFUNDA



60 minutos  
\$40

### DEEP CLEANSING FACIAL

TE DEJARÁ TOTALMENTE LIMPIA, con un semblante nuevo y relajado, tu cutis suave y renovado. Utilizando vaporizador con ozono y lupa para extraer todas las impurezas del rostro. Utilizamos alta frecuencia para ozonificar la piel ayudando a eliminar las líneas de expresión.

WITH THIS TREATMENT your face will be totally clean, relaxed and renewed. This facial is done with steam, high frequency ozone and magnifying glass. It removes the impurities of the face, leaving the complexion soft and young. As a final touch a moisturizing cream is applied on the skin.

## FACIAL LIMPIEZA CON VELO DE COLÁGENO



60 minutos  
\$50

### CLEANSING FACIAL WITH COLLAGEN VEIL

FACIAL DE LUJO para dejar su piel limpia, suave y reluciente. Limpieza profunda y aplicación del velo de colágeno para disminuir la aparición de arrugas y líneas de expresión.

LUXURY FACIAL which diminishes the wrinkles and expression lines. The collagen veil improves the appearance of your skin, leaving it smooth and silky.

## MASAJE DE ESPALDA



30 minutos  
\$30

MASAJE DEDICADO específicamente al área de la espalda, 30 minutos de trabajar en remover su estrés. Alivia el dolor de cuello, espalda y mejora la posición de la columna.

MASSAGE FOCUSED specifically on the back, 30min working to remove your stress, it relieves back & neck pain and improves the position of the spinal column. It also promotes a good night sleep.

### BACK MASSAGE

MASAJE INNOVADOR con piedras calientes que lo dejarán totalmente renovado con una nueva energía y limpiarán todo el cansancio y energía negativa. Reconstruye las células de la piel, estimula la circulación de la sangre y recupera la energía de cada chakra o centro energético.

MASAJE PERFORMED with heated stones to a warm temperature, which rebuilds the skin cells, stimulates blood circulation and recovers the energy of each chakra and energetic center.

## MASAJE CON PIEDRAS



60 minutos  
\$50

### HOT STONE MASSAGE

## EXFOLIACIÓN CON NARANJA Y MIEL



30 minutos  
\$30

TERAPIA QUE LIMPIA profundamente todo el cuerpo, dejando la piel suave y con un aroma delicioso y dulce. La naranja conocida por ayudar a la celulitis y la miel que humecta su piel y la deja tersa y bella.

LUXURIOUS BODY EXFOLIATION, cleans your skin thoroughly with orange extract, which helps cellulite and honey nourishing the skin, leaving it silky and beautiful.

## ORANGE & HONEY EXFOLIATION

TERAPIA ORIENTAL en la que se da un masaje con palos de bambú que se enrollan en el cuerpo con una técnica especial que relaja los músculos tensos y cansados. El paciente recupera una sensación de ligereza y calma mental insuperable.

THERAPY FROM ASIA performed with bamboo sticks, which are rolled throughout your body with a special technique which relaxes tired and sore muscles. The patient ends up with a light feeling and a calm mind.

## BAMBÚ TERAPIA



30 minutos  
\$30

## BAMBOO THERAPY

## FANGOTERAPIA



30 minutos  
\$30

TERAPIA INOVADORA con barro del volcán Tungurahua, disminuye dolores musculares, contribuye a bajar de peso, rejuvenece la piel, desintoxica y tonifica los músculos.

THERAPY with clay from the Tungurahua volcano, it reduces muscle pain, helps reduce weight, rejuvenates the skin, detoxifies and invigorates the body.

## MUDTHERAPY

TERAPIA RELAJANTE que activa la energía de la naturaleza dentro del paciente y canaliza a través del uso de cocos de madera suave, lo cual disminuye la inflamación y dolores musculares. la cocoterapia hidrata, limpia las toxinas, nutre y revitaliza la piel, estimula los sentidos gracias a su agradable aroma y sensación única del aceite de coco.

RELAXING MASSAGE which activates nature's energy throughout the body with the use of soft wooden coconuts, reduces inflammation and muscle pain. Coconut therapy nourishes the skin, cleans toxins, stimulates the senses, thanks to the nice smell and unique sensation of fresh coconut oil.

## COCO TERAPIA



30 minutos  
\$30

## COCONUT THERAPY

## HIDRATACIÓN NUTRITIVA



### MOISTURIZING TREATMENT

TERAPIA para mimarse, utilizando diferentes cremas nutritivas con miel, coco, piña, café o chocolate. Hidratamos la piel y te dejamos relajada y totalmente rejuvenecida.

30 minutos  
\$30

THERAPY to feel thoroughly spoilt, with the use of different nourishing creams or natural products with honey, coconut, pineapple, coffee or chocolate we leave you relaxed and totally renewed.

RELÁJESE TOTALMENTE con este masaje de cuerpo completo de sesenta minutos que lo dejará profundamente tranquilo. Consiste en la aplicación de fuerza en todas las partes del cuerpo, mejorando la circulación sanguínea, haciendo más efectiva la actividad cardiovascular que calma la mente y lo deja renovado.

RELAX COMPLETELY with this whole body massage for sixty minutes, which will renovate you and leave you fully recovered. This therapy is performed by the application of strength in all parts of the body, relaxing all the muscles, improving blood circulation and making the heart work better.

## MASAJE SUECO



60 minutos  
\$50

### SWEDISH MASSAGE

## MASAJE INFANTIL (Hasta 12 años)



30 minutos  
\$30

### CHILD'S MASSAGE (Until 12 years old)

MASAJE SUAVE y relajante que ayuda de una manera muy sutil a que el niño sienta amor y conexión con su cuerpo y equilibrio emocional. Para los bebés ayuda a despertar la curiosidad, la atención y la memoria, desarrolla el sistema nervioso.

SOFT AND RELAXING massage which helps the child to feel love and connection with his or her body and gain more emotional balance. For babies it helps develop curiosity, attention and strengthen the nervous system.

## BAÑO DE CAJÓN



30 minutos  
\$15

### PERSONAL STEAM BATH

## BAÑO DE PRINCESA



### PRINCESS BATH

MÍMATE CON UN TRATAMIENTO especial para tí. Empezamos con un masaje de espalda, exfoliación corporal, luego un baño en jacuzzi con pétalos de rosas, esencias, aceites naturales y sales minerales para dejar tu piel suave y perfumada acompañada de champagne y frutas.

#### • BAÑO DE PRÍNCIPE Y PRINCESA \$120

PAMPER YOURSELF with a special treat. Starts with a back, face and neck massage, body exfoliation with orange & honey, and ends with a luxurious Jacuzzi with rose petals, aromatic essences, natural oils and mineral salts, accompanied with champagne and fresh fruit.

## REFLEXOLOGÍA



### REFLEXOLOGY

LA REFLEXOLOGÍA es una medicina alternativa que implica la aplicación de presión en los pies para eliminar la tensión, toxinas y activar mecanismos naturales de purificación del cuerpo.

REFLEXOLOGY is an alternative treatment where pressure is applied to the feet to eliminate stress, toxins and activate the natural purification mechanism of the body.

30 minutos

\$35

## JACUZZI ROMÁNTICO



### ROMANTIC JACUZZI

DISFRUTE DE UN JACUZZI con esa persona especial para juntos relajarse y compartir. Esta terapia relaja sus músculos, brinda un espacio para olvidar sus preocupaciones y darse un tiempo en pareja. Se prepara con burbujas de baño, esencias y pétalos de rosas, incluye dos copas de champagne y frutas.

ENJOY IT WITH that special person, this therapy relaxes your muscles, relieves tensions and gives you an opportunity to have some quality couple's time. It is prepared with bubble bath, aromatic essences, rose petals and mineral salts, includes two glasses of champagne and fresh fruit.

## PAQUETES

### PAQUETE EN LAS NUBES



### IN THE CLOUDS PACKAGE

CONSISTE en un paquete completo que te dejará en las nubes, empieza con un sauna corto para abrir los poros de la piel y empezar el relajamiento, luego una exfoliación de todo el cuerpo para eliminar las toxinas de la piel, enseguida se aplica una hidratación corporal mientras se hace un tratamiento de cabello para dejarlo suave y saludable, finalmente se realiza un masaje relajante de 1 hora que te dejará totalmente renovada y con una sensación de flotar en las nubes.

A FULL PACKAGE that will leave you in the Clouds, it starts with 20min in the sauna to open the pores of the skin and start relaxing, then an exfoliation of all the body to eliminate toxins from the skin.

After a nourishing cream is applied in all the body while a moisturizing treatment is applied on the hair to leave it soft and silky. At the end, a sixty minutes relaxing massage is given to leave you totally renovated and with a feeling of floating in the clouds.

## ADELGAZANTE



## SLIMMING

### 3 DÍAS Y 2 NOCHES

En Plaza **\$345** (incluido impuestos)  
En Sangay **\$295** (incluido impuestos)

- 3 baños de cajón
- 3 masajes reductores (60min cada uno)
- Fruta fresca y té adelgazante
- Tips de alimentación saludable

### 3 DAYS 2 NIGHTS

En Plaza **\$345** (include taxes)  
En Sangay **\$295** (include taxes)

- 3 steambaths
- 3 slimming massages (60min each)
- Fresh fruit & Slimming tea
- Tips for healthy eating

- Sauna 20min
- Exfoliación e hidratación corporal
- Masaje relajante por 30 minutos
- Manicure y Pedicure
- Tratamiento capilar
- Alisado

- Sauna 20 min
- Body exfoliation and moisturizing treatment
- Relaxing massage 30min
- Manicure and pedicure
- Hair treatment
- Hair brushed and ironed

## BELLEZA Y RELAX TOTAL



**BEAUTY & RELAX**

3.5 horas  
**\$150**

## Estilos

### CEPILLADO

Cabello corto:	\$ 15
Cabello mediano:	\$ 20
Cabello largo:	\$ 25

### BRUSH

Brushed Hair Short	\$ 15
Medium size	\$ 20
Long	\$ 25

### CEPILLADO + PLANCHADO

Cabello corto:	\$ 20
Cabello mediano:	\$ 25
Cabello largo:	\$ 30
Aplicación de tinte:	\$ 30
Tratamiento capilar:	\$ 20
Aplicación de ampolla:	\$ 5
Hidratación capilar:	\$ 25
Cortes de cabello:	\$ 10
Californianas:	\$ 40
Tips:	\$ 60

### BRUSHED AND IRONED

Short	\$ 20
Medium	\$ 25
Long	\$ 30
Coloured Hair	\$ 30
Hair treatment	\$ 20
Argan oil	\$ 5
Moisturizing treatment	\$ 25
Hair cut	\$ 10
Californian	\$ 40
Tips	\$ 60



### ALISADO PERMANENTE CON KERATINA

Cabello corto:	\$ 120
Cabello mediano:	\$ 160
Cabello largo:	\$ 180

### PERMANENT STRAIGHTENING WITH KERATIN

Short	\$ 120
Medium	\$ 160
Long	\$ 180

### PEINADOS

Primera comunión:	\$ 30
Quinceañera:	\$ 50
Boda:	\$ 50

### HAIR STYLES

First communion	\$ 30
Quinceañera	\$ 50
Wedding	\$ 50

### PEINADO Y MAQUILLAJE

Quinceañera:	\$ 70
Boda:	\$ 70
Maquillaje:	\$ 25

### HAIR STYLE & MAKEUP

Quinceañera	\$ 70
Wedding	\$ 70
Make up	\$ 25

### DEPILACIÓN CON CERA

Pierna completa	\$ 30
Media pierna:	\$ 15
Axilas:	\$ 15
Bigote:	\$ 10
Cejas:	\$ 5

### HAIR WAX

Full leg	\$ 30
Half leg	\$ 15
Armpit	\$ 15
Moustache	\$ 10
Eyebrows	\$ 5



