



# Healthy Spot

Masajes y Wellness Center - Terapia Manual - Cuidado Facial y Estético

Terapia Familiar Sistémica - Coaching Grupal - Alimentación Sana y Pérdida de Peso

## Somos Especialistas en Masaje Terapéutico y Descontracturante



### Nuestra Especialidad: devolver a tu cuerpo el bienestar y el equilibrio perdido

Cuando hablamos de masajes terapéuticos nos referimos a los masajes que tratan particularmente un área afectada o lesionada, provocado por estrés, traumatismos, mala postura, contracturas, entre otros. El masaje terapéutico engloba toda una serie de técnicas de masaje que se utilizan en el tratamiento de trastornos neuromusculares y musculoesqueléticos, facilitando la eliminación de toxinas, activando la circulación sanguínea y linfática y mejorando el aporte de oxígeno a los tejidos.

1

#### DESCONTRACTURA

a profundidad y alivia la tensión muscular

2

#### ALIVIA LESIONES

y ayuda a prevenir nuevas lesiones en tu cuerpo

3

#### CALMA DOLORES

de cabeza y espalda así como dolores localizados



#### Tratamientos Corporales

Prueba nuestros tratamientos corporales tipo Spa y Relájate Profundamente



#### Cuidado Facial

Con Biotecnología Cosmética Natural: lo último y lo más natural para el cuidado de tu piel



#### Especialistas en Pérdida de Peso

con Tratamientos Integrales que trabajan cuerpo - mente y emociones

## Masajes / Massages

Te presentamos nuestra completa carta de servicios de masaje corporal.

### Masaje Terapéutico / Therapeutic Massage (Whole Body - 1 Hour)

€37,85 residentes en La Gomera / €42,80 Non Resident



El masaje terapéutico incorpora una variedad de modalidades avanzadas que mejoran el funcionamiento restaurador natural del cuerpo. Combinando tacto ligero y firme se usa para liberar la tensión, relajar los músculos, aumentar la circulación sanguínea y linfática e impartir una sensación de calma. El masaje terapéutico se puede usar como un complemento de apoyo al tratamiento médico convencional de enfermedades y lesiones, aliviando el dolor y el estrés, ayudando a curar los tejidos blandos y revitalizando el cuerpo. Además, el masaje regular puede mejorar la salud, proporcionar relajación, liberar la tensión muscular, aliviar la ansiedad y las tensiones, y equilibrar los aspectos del cuerpo / mente / espíritu.

Therapeutic massage incorporates a variety of advanced modalities that enhance the body's natural restorative functioning. Light to firm touch is used to release tension, relax muscles, increase blood and lymph circulation, and impart a sense of calm. Therapeutic massage can be used as a collaborative, supportive addition to conventional medical treatment of illness and injury, alleviating pain and stress, aiding soft tissue healing, and revitalizing the body. Also, regular massage can

enhance health, providing relaxation, release of muscle tightness, relief from anxiety and tensions, and balancing aspects of body/mind/spirit.

**"El masaje es un lenguaje silencioso de conexión. Es un puente entre dos cuerpos, universos y energías diferentes. Es un vehículo que permite transmitir, dar y recibir."**

No lo dejes para después...

### Masaje Relajante / Relaxing Massage

(Whole Body - 1 Hour) €42,80



Ideal para combatir el estrés, este masaje de cuerpo entero se aplica mediante una presión suave y continua, e incluye manos, pies, cabeza y rostro. Se trabaja el cuerpo completo con aceite caliente relajante.

This whole-body massage with warm oil involves hands-on techniques to increase circulation, relieve tension, reduce stress, relieve anxiety, improve sleep, and promote relaxation throughout the entire body, as well as many other benefits.

## **Masaje Deportivo / Sport Massage**

**(Whole Body - 1 Hour) €42,80**



Es el medio físico manual que trata al deportista para mejorar el rendimiento y prevenir lesiones. El masaje deportivo consiste en una serie de maniobras que llevan a cabo como método de preparación para los tejidos, como para el tratamiento de los tejidos post competición y para el control de los tejidos entre cada actividad deportiva. El masaje deportivo tiene como objetivo: Optimizar el rendimiento muscular, Prevenir lesiones, Encontrar lesiones, Apoyo en el tratamiento de lesiones, Lucha contra la fatiga, Aumentar la capacidad de trabajo. Este tipo específico de masaje trabaja activando la circulación de los fluidos, acelerando la eliminación de residuos, toxinas y otros materiales de desecho, así como aumentando la oxigenación del músculo.

Massage acts to improve performance, reduce pain, prevent injury, encourage focus and shorten recovery time. Taking care of your body and muscles while playing a sport is crucial to not only performance but overall well being and health. Sports massage keeps the body in better condition, prevent injuries and loss of mobility, cure and restore mobility to injured muscle tissue, boost performance and extend the overall life of a sporting career.

At Healthy Spot, you will find the best team of professionals that combine Eastern and Western techniques to guarantee the best results in the care of your health and physical performance.

---

## **Reflexología Podal Ayurvédica Pada Abhyanga / Pada Abhyanga Reflexologi Massage**

**(25-30 min) €26,75**

Un masaje podal especial en donde se trabaja pies, piernas y rodillas centrándose especialmente en los puntos energéticos marma y puntos reflejos. Terapia muy eficiente que ayuda a mantener o restaurar el funcionamiento adecuado de todas las partes de su cuerpo, incluidos los órganos internos. Este método a veces se denomina terapia de zona a medida que se masajean y comprimen puntos específicos de sus pies. (25-30 min)

A special oil massage of feet, legs and knees focusing on reflex points. Very efficient therapy helping to maintain or restore proper functioning of all parts of your body including internal organs. This method is sometimes also called a zone therapy as specific points on your feet are massaged and compressed. (25 to 30 min).

---

## **Masaje Ayurvédico Abhyanga / Abhyanga Ayurvedic Massage**

**(Whole Body - 1 Hour) €42,80**



El masaje Ayurvédico Abhyanga es el masaje de cuerpo entero con aceite caliente. Es uno de los masajes más completos que existen, ya que además de movilizar músculos, oxigenarlos y activar la circulación, se tocan unos puntos "sutiles" donde se cruzan líneas estructurales y energéticas, siendo por ello distinto a todas las demás terapias de masaje conocidas, y además el masaje "perfecto" de los masajes ayurvédicos.

**Highly Recommended.** This deeply relaxing massage brings nourishment to the tissues, cells and energy channels, deep relaxation to the muscles and calmness to the mind and nervous system. Special handcrafted organic oils are used which are prepared with herbs to maximize the healing process. This is a whole body massage involving the back, arms, hands, neck, head, legs feet, hips. The oils are heated to a comfortable temperature. All our oils used are organic and have a base of Sesame or Coconut Oil. This deeply healing therapy is beneficial for the nervous system and immune system and supports the healing of many disease in the body and mind.

## **Masaje Facial Ayurvédico Mukha Abhyanga / Mukha Abhyanga Facial Massage** **(25 min.) €29,95**

El masaje Ayurvédico Facial Mukha Abhyanga es un masaje ayurvédico especializado que utiliza aceites medicados con hierbas naturales y se enfoca en puntos marmas (puntos energéticos del cuerpo), así como en los músculos y ligamentos de la cara, cuello y hombros. Los beneficios de este masaje facial son múltiples: hidrata y promueve la elasticidad de la piel, elimina tensiones y relaja la mente, remueve toxinas, entre otros.



**Mukha Abhyanga Facial Massage**, is an ayurvedic specialized massage using medicated oils with infused herbs. Massage is carried out with special concentration to Marmas (vital Points). Mukha abhyanga uses ayurvedic oils and freshly blended herbs to thoroughly cleanse, exfoliate, and nourish skin.

Benefits of Mukha Abhyanga (Ayurvedic Facial Massage): Helps preserve elasticity of all skin layers through this deep nourishment, melts all facial tension and relaxes the mind by gently stimulating marma points on the face, leaves you with an incredibly youthful glow, tones and tightens the skin, reduces sagging of skin, removes toxins, nourishes Facial muscle and Neck and shoulder Ligaments.

---

**"Una sesión de masaje alivia tensiones, ayuda a disminuir el estrés, ayuda a disminuir la tensión sanguínea, brindándote relajación y bienestar."**

---

No lo dejes para después...

## *Masajes y Tratamientos Corporales Reductores*

Te presentamos nuestra completa carta de servicios de masajes y tratamientos reductores.

### **Tratamiento Reductor Anticelulítico / Cellulite Reduction massages**

**(Masaje + Maderoterapia + Vacumterapia + Vendas Calientes 1 hr.) €48,15**



Los masajes reductores funcionan a través de la presión manual sobre los tejidos grasos que se van liberando de la adherencia al resto de tejidos como el conjuntivo o a la musculatura. Los diferentes pases (movimientos del masaje) movilizan estas grasas estimulando el sistema linfático (encargado de eliminar toxinas) y el sanguíneo. Además ayudan a movilizar los líquidos del cuerpo eliminando las retenciones que también producen un aumento de volumen. Todo esto también hace que el masaje reductor esté indicado para eliminar la celulitis y para mejorar el aspecto general de la piel, ya que al mejorar la circulación linfática y sanguínea se eliminan toxinas por un lado y entran más nutrientes y oxígeno por el otro.

Reducing massages work through manual pressure on the fat tissue. The different movements of the massage mobilize these fats stimulating the lymphatic system (in charge of eliminating toxins) and the sanguineous one. They also help to mobilize body fluids eliminating retentions that also produce an increase in volume. All this also means that the reducing massage is indicated to eliminate cellulite and to improve the general appearance of the skin. By improving lymphatic and blood circulation toxins are eliminated and more nutrients and oxygen enter in our skin.

## **Masaje Reafirmante Levanta Glúteos (Masaje + Maderoterapia + Radiofrecuencia + Vendas Frías) / firming massage with cold bandages**

**(1 hr.) €48,15**



Tratamiento natural que se basa en el metabolismo de nuestro cuerpo para lograr la reafirmación, hidratación y humectación de la piel, además de posibilitar la quema de grasas y calorías, con la consecuente pérdida de peso. Luego del masaje reductor, la maderoterapia y la radiofrecuencia se realiza una envoltura de vendas empapadas en preparados a base a hierbas y productos naturales que ayudan, junto con el efecto del frío ayuda a reducir la celulitis, reafirmar y bajar de peso de forma eficaz.

Natural treatment that is based on the metabolism of our body to achieve the reaffirmation, hydration and moisturization of the skin, in addition to enabling the burning of fat and calories, with the consequent loss of weight. After the reducing massage, a wrap of bandages soaked in herbal preparations and natural products that help, together with the effect of cold, helps reduce cellulite, reaffirm and lose weight effectively.

## **Maderoterapia / Wood Therapy**

**(1 hr. de tratamiento) €42,80**



**CÓMO FUNCIONA LA MADEROTERAPIA.** La masajista trabaja intensamente el área corporal deseada con las herramientas de madera, agregando presión que promueve la descomposición de la celulitis grasa y fibrosa para que pueda eliminarse naturalmente con otras toxinas a través del sistema linfático.

**HOW DOES WOOD THERAPY WORK.** The massage therapist works the desired body area intensely with the wooden tools, adds pressure which promotes the breakdown of fat and fibrous cellulite so that it can be eliminated naturally with other toxins through the lymphatic system

## **Cavitación y Radiofrecuencia / Cavitation and Radiofrequency**

**45 min - €53,50**



Este tratamiento estético destruye células grasas por ultrasonidos y sirve para la eliminación de grasa localizada en abdomen, cartucheras, muslo posterior, glúteos, brazos y flancos fundamentalmente, así como también reduce celulitis y reafirma el tejido.

This beauty treatment destroys fat cells by ultrasound and serves to eliminate fat located in the abdomen, holsters, posterior thigh, buttocks, arms and flanks fundamentally, as well as reduces cellulite and reaffirms tissue.

## **Vacumterapia y Radiofrecuencia / Vaccumtherapy**

**45 min - €53,50**

La vacuumterapia es un tratamiento no invasivo que busca, a través de aparatos succionadores, drenar el tejido adiposo movilizándolo la grasa localizada hacia el sistema linfático. Se utiliza como una alternativa para eliminar la grasa localizada, y habitualmente es un complemento con la técnica de Cavitación.

En la Sesión de 45 min. combinaremos Vacuum Terapia y Radiofrecuencia con masaje reductor (manual) y drenaje linfático (manual).



Vaccumtherapy is a non-invasive treatment that seeks, through suction devices, to drain adipose tissue by mobilizing localized fat into the lymphatic system. It is used as an alternative to eliminate localized fat, and is usually a complement to the Cavitation Treatment.

## **Tratamiento Abdominal Redefine y Reafirma (masaje + maderoterapia + radiofrecuencia + vendas frías)**

**1 hrs - €42,80**



Las vendas frías mejoran la circulación local y disminuye celulitis, flacidez y tonifica los músculos, y tienen efecto reductor.

El tratamiento consiste en aplicar frío local en la zona de el cuerpo que se desee gracias a un líquido que tiene alcohol, mentol y alcanfor, lo que produce una bajada de la temperatura corporal en la zona aplicada de 4-5 °C

## **Perfect Body Lip-Out - Adelgaza Respirando**

**(1 hr. de tratamiento) €45,00**



El Tratamiento Corporal Perfect Body Lip Out es un Innovador método 100% natural no agresivo para adelgazar, que activa el efecto quemagrasas del cuerpo y además tiene un efecto reductor y anticelulítico. El Plan Lipout combina la Técnica TROE (Trabajo Respiratorio Osteo Estético), que es un conjunto de maniobras manuales que tienen como objetivo eliminar las toxinas a través de la respiración y la aplicación del Aceite Perfect Body Lip Out, que es un aceite enriquecido con extracto de algas que maronita los adipocitos blancos y beige lo que hará que la grasa acumulada se convierta rápidamente en energía y así conseguir una rápida eliminación de la misma. El tratamiento es complementado con un scrub corporal, una mascarilla y una sinergia de aceites esenciales que hará de esta experiencia de adelgazamiento una experiencia efectiva pero además, muy relajante y placentera.

## **Masaje Anticelulítico-Reafirmante CPS**

**(1 hr. de tratamiento) €42,80**



En manos de un profesional, el masaje anticelulítico no ha perdido terreno, ni mucho menos, frente a la aparatología que invade el mundo de la estética. Su función fundamental es: exfoliar la piel y abrir los poros, movilizar el sistema linfático, romper la grasa y facilitar la penetración de los productos cosméticos que se utilizan. En el caso del Masaje Anticelulítico Reductor CPS utilizamos los productos de Biotecnología Cosmética de Compositum. Concretamente la crema anticelulítica de Compositum es específica para el tratamiento moldeador de cintura, cadera, muslos, brazos, rodillas y tobillos. Los principios activos de la CREMA CORPORAL ANTICELULÍTICA son activadores fitobiológicos que inciden sobre el metabolismo celular, acelerando su proceso liporeductor y sobre las estructuras del tejido corporal, reactivando sus funciones. Resultados comprobables en poquísimas sesiones. Además ayudamos a su penetración con el uso de Corriente Galvánica. Las biomicrocorrientes de Galvanic CPS se basan en la

teoría eléctrica de la atracción de iones con polos opuestos y el rechazo a iones del mismo polo. Al aplicar producto activo con iones positivos usamos Galvanic CPS en modo polo positivo, para hacerles penetrar profundamente, a través de los anejos cutáneos, folículo pilosebáceo, glándulas sudoríparas, poros, espacios intercelulares, etc. El uso directo de la electricidad permite la absorción del producto. Para terminar el tratamiento utilizamos la Crema Reafirmante de Compositum, indicada para la Reafirmación profunda de la piel, su hidratación, el aporte de agentes tensores, con la estimulación del fibroblasto, cuyos efectos de retracción del colágeno y la elastina, aumentan la resistencia y tersura del tejido tratado.

## Plan Seca y Firme 30D

Hasta 4 kilos y hasta -2 tallas en un mes - €358,85



Si quieres bajar hasta 4 kilos y/o reducir hasta 2 tallas en un mes, mientras modelas tu figura y eliminas celulitis y flacidez, este es el plan adecuado para ti. Este plan está diseñado para que, con 10 sesiones de aparatología y masajes reductores corporales (personalizables según necesidad e incluyen vacumterapia, cavitación, radiofrecuencia, presoterapia, maderoterapia, vendas frías y calientes...) y una dieta personalizada, alcances tu objetivo.

## Plan Silhouette/20: Tres Rituales + Alimentación Personalizada para la Pérdida de Peso €390,00 (dos pagos de €195)



PLAN SILHOUETTE/20 - Plan adelgazante de Healthy Spot y CV Primary Essence con tres rituales: Pérdida de volumen con Bok Bu. Stop celulitis con Udvartana. Aroma Firming.

**Pérdida de volumen con Bok Bu:** El vientre es el punto de partida para potenciar el bienestar. Aplicando calor y masajes en esta zona se libera la energía bloqueada y favorece el equilibrio. Este masaje elimina las toxinas que durante la absorción, digestión, descomposición y excreción de los alimentos se van fijando en el cuerpo.

**Stop Celulitis con Udvartana:** ¿Sabías que el bazo es clave sobre la celulitis? Según la medicina tradicional china, un mal funcionamiento energético del bazo genera muchos inconvenientes en nuestro organismo. Nos puede provocar alteraciones digestivas, astenia e incluso anorexia. Además actúa directamente sobre la retención de líquidos y en la aparición de la celulitis. En este ritual realizaremos un peeling ayurvedico llamado udvartana en el que se emplean polvos secos de plantas medicinales que nos ayudarán a tratar la celulitis más rebelde.

**Aroma Firming:** Gracias a este tratamiento mejoraremos la piel aportando firmeza, elasticidad y realzando la silueta, fortaleceremos los capilares sanguíneos y oxigenaremos los tejidos. En este ritual reafirmante las maniobras que realizaremos serán energéticas, con el fin de conseguir un efecto activador sobre la producción del colágeno y la elastina, para recuperar la elasticidad y la tonicidad de la piel.



Este Plan incluye 10 sesiones corporales personalizadas de acuerdo al objetivo que quieras alcanzar: pérdida de peso, celulitis localizada, celulitis profunda, celulitis con flacidez o flacidez para ser realizadas en dos meses. Además te incluye el seguimiento nutricional personalizado, para que alcances tus objetivos de pérdida de peso.

## Tratamientos Corporales Spa

### Te presentamos nuestra completa carta de Tratamientos Corporales tipo Spa

#### Olivaterapia / Olivatherapy

(1 hr. de tratamiento) €42



La olivoterapia es un tratamiento natural que se utiliza para relajar los músculos y mejorar el rendimiento. Ayuda además a combatir los signos del envejecimiento y regenera la piel existente dando un aspecto más elástico y más joven gracias a la vasodilatación de los poros y la exfoliación de la piel. Pero no sólo es un tratamiento anti-envejecimiento, sino que las propiedades del aceite de oliva también disminuyen la tensión, las cefaleas, los vértigos, las disquinesias, hepatobiliares y colecistitis. De igual forma, esta es especialmente indicado para pacientes con dermatitis, escamas o psoriasis. Incluye un masaje con Aceite de Oliva y una Cobertura Corporal de Oliva.

Olivotherapy is a natural treatment that is used to relax muscles and improve performance. It also helps to fight the signs of aging and regenerates the existing skin giving a more elastic and younger appearance thanks to the vasodilation of the pores and the exfoliation of the skin. But not only is it an anti-aging treatment, but the properties of olive oil also reduce tension, headaches, vertigo, dyskinesias, hepatobiliary and cholecystitis. Likewise, it is especially indicated for patients with dermatitis, eczema or psoriasis. Includes a massage with Olive Oil and an Olive Body Wrapping.

#### Aloe Volcano Detox Treatment

(1 hr. de tratamiento) €42



Aloe vera, jengibre, fucus, cafeína, alga laminaria, centella asiática, minerales volcánicos o manteca de karité son alguno de los ingredientes naturales que Laboratorios Duaner ha seleccionado para su nuevo tratamiento corporal, convirtiéndolo así en un tratamiento detoxificante, remineralizante, revitalizante, drenante y descongestivo a la vez. Su aroma natural, fresco y salvaje, hace que además este tratamiento actúe sensorialmente, convirtiendo la experiencia en un estado máximo de relajación que nos libra del estrés diario. Este tratamiento incluye una exfoliación, una emulsión y una envoltura corporal.

Aloe vera, ginger, fucus, caffeine, laminaria, centella asiatica, volcanic minerals or shea butter are some of the natural ingredients that Laboratorios Duaner has selected for their new body treatment, making it a detoxifying, remineralizing, revitalizing, draining treatment and decongestant at the same time. Its natural, fresh and wild aroma makes this treatment act sensorially, turning the experience into a maximum state of relaxation that frees us from daily stress. This treatment includes an exfoliation, an emulsion and a body wrapping.

#### Aloe Volcano Detox Treatment

(1 hr. de tratamiento) €42



Hot Karite Spa combina el poder calmante del azufre, con el poder vibracional de las piedras y la agradable sensación del Oyuyu sobre la piel. Toda una experiencia para el organismo, que proporcionará un alivio rápido del cansancio mental y corporal. En este ritual ofrecemos tres versiones distintas: CHI, para ayudar a aliviar tensiones físicas, dolor de espalda y otras molestias musculares; THALASSA, para producir un efecto drenante, depurador y al mismo tiempo adelgazante. También para equilibrar cuerpo y mente y ZEN, para relajar, regenerar y como tratamiento antiedad

## **Chocolaterapia / Chocotherapy**

**(1 hr. de tratamiento) €42**



La chocoterapia es una envoltura corporal hecha con todos los productos naturales que pueden aumentar su sensación de felicidad y bienestar. Los polifenoles en el cacao retrasan el proceso de envejecimiento y hacen que te veas más joven. La piel adquiere un brillo suave a medida que se hidrata y se hidrata durante el procedimiento. Las células muertas de la piel se exfolian y los poros de la piel se desintoxican. Entre sus beneficios se encuentran la pérdida de peso, al ser un gran quemador de grasa, así como la hidratación, nutrición, desintoxicación y regeneración de la piel: sus propiedades antioxidantes

aportan un tratamiento ideal para que la piel luzca como nueva. Incrementa la actividad del colágeno y la elastina, y suele ser un remedio vital para mejorar la sequedad de la piel. El tratamiento incluye exfoliación, emulsión, envoltura corporal e hidratación con manteca corporal de cacao.

Chocotherapy is a body wrap done with all natural products that can increase your sense of happiness and well-being. The polyphenols in cocoa delay the ageing process, causing you to look younger. The skin takes on a smooth glow as it gets moisturized and hydrated during the procedure. Dead skin cells are exfoliated and the pores of the skin get detoxified. Among its benefits are hydration, nutrition, detoxification and regeneration of the skin: its antioxidant properties provide an ideal treatment for the skin look like new. It increases the activity of collagen and elastin, and is usually a vital remedy to improve the skin's dryness. The treatment includes exfoliation, emulsification, body wrapping and hydration with cocoa body butter.

## **Bali Bliss**

**(1 hr. de tratamiento) €42**



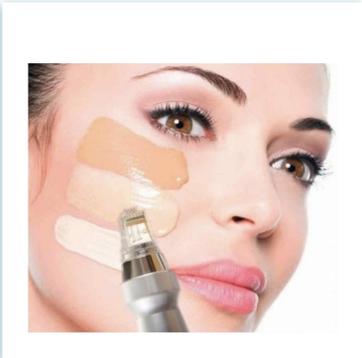
El Tratamiento Bali Bliss, nace de la felicidad, el gozo, el éxtasis, creado para conseguir un mayor relax, a través de los aromas que nos ofrece Indonesia. Junto al absoluto de Jazmín tiene un efecto tranquilizante y su sensualidad lleva a estados de profunda calma y relajación. Con un aporte de cuidados y nutrición para la piel a base de los aceites más exquisitos que nos ofrece Cv Cosmetics. Descubierta a través de la Diosa Lakshmi, diosa de la belleza, junto a técnicas del masaje balineses, que nos ayuda a cuidar el cuerpo y la mente, aportando importantes efectos relajantes, terapéuticos y sanadores. Mejora el insomnio. Reactiva la circulación sanguínea. Rejuvenecimiento de la piel. Mejora las migrañas y dolores de cabeza. Tonifica músculos. Equilibrando el qi y aportando Felicidad.

The Bali Bliss Treatment is born from happiness, joy, ecstasy... created to achieve greater relaxation, through the aromas that Indonesia offers us. It has a calming effect and its sensuality leads to states of deep calm and relaxation. Discovered through the Goddess Lakshmi, goddess of beauty, together with Balinese massage techniques, which helps us to take care of the body and mind, providing important relaxing, therapeutic and healing effects. Benefits: Reactivates blood circulation. Skin rejuvenation. Balancing the qi and bringing Happiness.



## Tratamientos Faciales y Cuidado de la Piel

### Te presentamos nuestra completa carta de Tratamientos Faciales

Servicio	Descripción	Precio	
<p>Limpieza Facial Cosmética Visage</p> <p>2 hrs de tratamiento</p>	<p>El Tratamiento Natural Cosmética Visage es una Limpieza Facial Profunda que se adapta a tus necesidades: 8 tratamientos faciales en 1: Hidratante, age stop, acné, lifting, grasas, oxigenante, pieles sensibles y despigmentante. El Tratamiento incluye exfoliación, ozono-terapia, extracción, tratamiento con alta frecuencia, mascarilla, hidratación y masaje acorde con tu tipo de piel, lo cual trae como beneficios el estímulo del funcionamiento glandular, ayudando a la eliminación de toxinas a través del uso del ozono, la renovación celular, la descongestión e hidratación profunda de la piel.</p>	€ 45,00	
<p>Limpieza Facial Profunda Deluxe CPS</p> <p>2 hrs de tratamiento</p>	<p>LA LIMPIEZA FACIAL PROFUNDA DELUXE añade a los beneficios obtenidos de los procedimientos de la limpieza facial profunda (exfoliación, ozonoterapia, alta frecuencia, mascarilla, hidratación y masaje facial), los beneficios de la corriente galvánica. La Corriente Galvánica son usadas actualmente para lograr beneficios estéticos como refrescar y energizar la piel, eliminar líneas de expresión, minimizar apariencia de poros, mejorar la claridad y el tono de la piel, lograr una piel mas lisa y tensa, todo esto a través de corrientes que activan la energía celular y aumentan la circulación. Este tratamiento usa el principio básico de que los polos opuestos, en este caso las cargas opuestas, se atraen. Con la cuidadosa aplicación de corrientes positivas y negativas sobre la piel, se pueden lograr múltiples beneficios.</p> <p>Además esta limpieza se realiza con una gama especial de productos especialmente formulados para situar tu piel en el rango correcto de PH, es decir, dentro del rango de acidez óptimo, aportando así a tu manto epicutáneo un perfecto equilibrio en su función glandular para preparar tu piel ante cualquier ataque.</p> <p>La limpieza facial Profunda Deluxe está especialmente indicada para tratar pieles con poros dilatados, puntos negros, con marcas de acné, cicatrices o arrugas. Contribuye a mejorar las pieles fotoenvejecidas, con manchas solares u con problemas de hiperqueratización.</p>	€ 64,20	 
<p>Fototerapia Led</p> <p>30 min de tratamiento</p>	<p>Técnica para combatir la hiperpigmentación, el envejecimiento y el acné, es decir, algunos de los enemigos más importantes de nuestro rostro. Esta técnica actúa de forma directa sobre la piel y emite un color diferente según lo que se necesite. Se trata de un proceso muy diferente al láser o IPL tradicional, ya que presenta un haz de luz que no calienta la piel ni provoca dolor.</p>	€ 19,95	
<p>Tratamiento Facial Mix-Oriental</p> <p>1,5 hrs de tratamiento</p>	<p>Tratamiento que combina higienización de la Piel a Profundidad con productos naturales, Mascarilla de Sándalo y Masaje Facial Oriental con Kumkumadi Tailam, un Serum Ayurvédico que combina el beneficio de 23 plantas y Piedras de Cuarzo Rosa y Jade Verde. Este Tratamiento limpia, nutre a profundidad, oxigena e hidrata la piel, todo de forma 100% natural. Recomendado para pieles de todas las edades y tipos.</p>	€ 39,95	
<p>Masaje Facial con Aceite de Rosa Búlgara</p> <p>30 min de tratamiento</p>	<p>Al presionar en distintos puntos de nuestro rostro, conseguimos estimular sus músculos, liberando tensiones y mejorando la circulación de los tejidos. De esta forma, podemos llegar a reactivar la producción de colágeno, lo que obviamente, tendrá un efecto de rejuvenecimiento en nuestro rostro.</p>	€ 29,95	

## Tratamientos Faciales y Cuidado de la Piel

Servicio	Descripción	Precio	
Microdermoabrasión y Corriente Galvánica 1 hr de tratamiento	<p>La microdermoabrasión con punta de diamante realiza un peeling mecánico que exfolia la piel de manera profunda a la vez que la limpia. Es una técnica capaz de realizar una micro-exfoliación más profunda que la producida por los peelings cosméticos y es completamente indolora.</p> <p>Beneficios de la Microdermoabrasión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atenúa el envejecimiento de la piel por exposición solar y otros elementos nocivos como la contaminación.</li> <li>• Se ocupa de reducir o eliminar las arrugas finas.</li> <li>• Suprime las células muertas de la piel.</li> <li>• Se minimizan las marcas del acné y cicatrices pequeñas.</li> <li>• Es buena para la circulación de la sangre, consiguiendo que la piel esté más oxigenada y saludable.</li> <li>• Trabaja sobre las manchas de la piel con resultados muy satisfactorios.</li> <li>• Favorece y estimula la renovación de las células.</li> <li>• Mejora la firmeza de la piel.</li> </ul> <p>Por su parte, las Corrientes Galvánicas son usadas actualmente para lograr beneficios estéticos como refrescar y energizar la piel, eliminar líneas de expresión, minimizar apariencia de poros, mejorar la claridad y el tono de la piel, lograr una piel mas lisa y tensa, todo esto a través de corrientes que activan la energía celular y aumentan la circulación. Este tratamiento usa el principio básico de que los polos opuestos, en este caso las cargas opuestas, se atraen. Con la cuidadosa aplicación de corrientes positivas y negativas sobre la piel, se pueden lograr múltiples beneficios.</p>	€ 42,75	  
Tratamiento Anti-Age 1 hora de tratamiento	<p>Tratamiento que combina Biotecnología Cosmética CPS con diferentes técnicas no invasivas de tratamiento antiarrugas que ayudan a reducir líneas de expresión, arrugas y marcas faciales. Entre las técnicas utilizadas se encuentran el Dermapen, la Microdermoabrasión, la Corriente Galvánica, la Alta Frecuencia y la Fototerapia Led, los cuales usados en combinación con productos de Biotecnología Cosmética adecuados a cada caso, logran los resultados deseados.</p>	€ 42,75	
Tratamiento Hidratante Explosión de Colágeno	Tratamiento facial hidratante intensivo que incluye mascarilla de colágeno	€ 45,00	
Tratamiento Mirada Intensa	Tratamiento no invasivo para el contorno de ojos con Colágeno, Acido Hialurónico y Cafeína	€ 45,00	
Maderoterapia Facial 1 hr de tratamiento	<p>Innovador y efectivo tratamiento facial que emplea instrumentos de madera de diferentes tamaños y formas diseñados para estimular las diferentes capas del tejido del rostro. Es un método de técnica precisa y depurada que ofrece grandes beneficios reafirmantes y antienvjecimiento, tonificando el tejido, moldeando y rejuveneciendo el rostro y ejerciendo asimismo un gran efecto relajante. El tratamiento se potencia con la utilización de productos de primera calidad en función del objetivo buscado</p>	€ 42,75	

## Tratamientos Faciales y Cuidado de la Piel



BBGlow  
Maquillaje semi-permanente  
corrector de manchas

1 hr de tratamiento

El BB Glow se realiza mediante la técnica del microneedling, una terapia no invasiva de inducción que consigue, con micropunciones, que los productos penetren en las capas más profundas de nuestra piel. Algunos de sus activos principales son el ácido hialurónico, vitaminas A, C o E, péptidos de última generación y la niamicida, una vitamina con un alto poder despigmentante. Todos sus ingredientes son respetuosos con nuestra piel y no contiene parabenos, fragancias o alcohol. El proceso es el siguiente; primero, se desmaquilla la piel y se limpia y exfolia en profundidad. Después, se aplica un tratamiento específico según las necesidades y deseos de cada piel y los viales de BB Glow. Por último, el tratamiento se sella con una crema epidérmica, que penetra en profundidad gracias al tratamiento anterior. El resultado: el BB Glow no tapa imperfecciones, sino que las difumina de manera progresiva, de ahí su efecto maquillaje permanente. Elimina o reduce manchas, cicatrices, reduce el tamaño de los poros dilatados, atenúa las ojeras, alisa las líneas de expresión, ilumina el tono e hidrata profundamente nuestra piel.

€ 48,15

Bono Tratamiento Anti -Age

Bono de 10 Sesiones Anti-Age: 5 Sesiones de Maderoterapia Facial y 5 Sesiones de Tratamiento Antiage CPS con Corriente Galvánica. Técnica precisa y depurada que ofrece grandes beneficios terapéuticos, reafirmasteis y de antienvjecimiento; tonificando el tejido, moldeando y rejuveneciendo el rostro y ejerciendo asimismo un gran efecto relajante.

€ 375,00

Bono Tratamiento CPS

Tratamiento con Biotecnología Cosmética Rejuvenecedora y Corriente Galvánica CPS que reequilibra las diferentes capas de la piel, devolviéndole a esta su salud y vitalidad, y dándole un aspecto mas joven y firme. Bono de 5 Sesiones.

€ 190,00

Bono Maderoterapia Facial

Bono de 5 Sesiones de Maderoterapia Facial

€ 190,00

Bono de Radiofrecuencia Facial

Bono de 10 Sesiones de Radiofrecuencia Facial.  
La radiofrecuencia facial, encargada de mejorarnos la piel de la cara nos va a proporcionar los siguientes beneficios:

€ 375,00

- Estimula la producción de colágeno para una mayor elasticidad de la piel.
- Elimina las arrugas, devolviéndole al rostro la juventud perdida.
- Activa la circulación y devuelve toda la luminosidad a la piel.
- Reduce visiblemente la flacidez y los problemas de doble mentón, uno de los aspectos que mas envejece el rostro.

Microneedling - Tratamiento de Colágeno

también llamado dermarolling o terapia de inducción del colágeno, En el se utiliza un aparato llamado DermaPen con pequeñas agujas que se desliza suavemente provocando minúsculas punciones en la capa superficial de la piel. Esto hace que el cuerpo piense que ha sido herido, por lo que se dispone a reparar los posibles daños y comienza a producir colágeno. El microneedling hace que aumente la producción de esta proteína estructural, haciendo que nuestra piel mantenga su aspecto juvenil.

€ 38,95

## *Alimentación Sana y Perdida de Peso*

### Te presentamos nuestra completa carta de servicios en Alimentación Sana y Control de Peso

#### **Método Integral C.C.Q. by Larissa De Las Casas - Consultas €37,85 c/15 días**

Si eres mujer, sufres de sobrepeso y quieres perder más de 5 kilos, has probado de todo y no logras alcanzar tu peso ideal, este método es para ti. A través de nuestro Método C. C.Q. te ayudaremos a que aprendas a comer de forma equilibrada y sana mientras alcanzas tus objetivos de pérdida de peso y te reconcilias con tu cuerpo y con la comida, para que vuelvas a sentirte a gusto contigo misma, recuperes tu autoestima y tu autoconfianza y lleves una vida más equilibrada y feliz a través de un trabajo multidisciplinar cuerpo-mente-emociones.

Además aprenderás como planificar tus comidas diarias; cómo controlar tus emociones (ansiedad, auto crítica, compulsión...); cómo gestionar tu estrés; cómo cambiar tus pensamientos auto limitantes y trabajar en el merecimiento personal; cómo mejorar tu autoestima; herramientas para acabar con el auto-sabotaje; ejercicios diarios para hacer en casa (20-25 min por día); cómo mejorar tu metabolismo conociendo tu biotipo personal, y lo más importante, cómo mantener los resultados obtenidos a largo del tiempo sin efecto rebote.

#### **C.C.Q. Body Plan. €205,00 Mensual**

Este Plan te ofrece todas las ventajas del C.C.Q.: guía completa de qué comer en cada comida del día y cómo planificar tus comidas diarias, ayudarte a controlar tus emociones - ansiedad, auto crítica, compulsión - y a gestionar tu estrés; ofrecerte herramientas para cambiar tus pensamientos auto limitantes y trabajar en el merecimiento personal así como mejorar tu autoestima; ofrecerte herramientas para acabar con el auto-sabotaje; guía completa de ejercicios diarios para hacer en casa (20-25 min por día), así como te enseñaremos a mejorar tu metabolismo conociendo tu biotipo personal y a mantener los resultados obtenidos escuchando a tu cuerpo a lo largo de tu vida, en diferentes situaciones y escenario. Pero además, como novedad, te ofrece, además de tus dos consultas quincenales de alimentación, 4 Sesiones Corporales, 1 cada semanal. 1 Sesión de Aloe Volcano detox Treatment,;1 de Perfect Body Lip Out; 1 Silhouette/20 (según necesidad BokBu, Udvartana o Aroma Firming) y 1 Sesión de Maderoterapia.

#### **C.C.Q. Full Plan. €280,00 Mensual**

Este Plan te ofrece todas las ventajas del C.C.Q.: guía completa de qué comer en cada comida del día y cómo planificar tus comidas diarias, ayudarte a controlar tus emociones - ansiedad, auto crítica, compulsión - y a gestionar tu estrés; ofrecerte herramientas para cambiar tus pensamientos auto limitantes y trabajar en el merecimiento personal así como mejorar tu autoestima; ofrecerte herramientas para acabar con el auto-sabotaje; guía completa de ejercicios diarios para hacer en casa (20-25 min por día), así como te enseñaremos a mejorar tu metabolismo conociendo tu biotipo personal y a mantener los resultados obtenidos escuchando a tu cuerpo a lo largo de tu vida, en diferentes situaciones y escenario. Pero además, como novedad, te ofrece, además de tus dos consultas quincenales de alimentación, durante el transcurso del mes recibirás 1 sesión del Aloe Volcano Detox Treatment, 1 Sesión del Tratamiento Reductor Silhouette/20 de CV, 1 Sesión del Tratamiento Adelgazante Perfect Body Lip Out y 1 Sesión de Vacumterapia Corporal y 2 Consultas Individualizadas de Coaching y Terapia Sistémica que te ayudarán a encontrar las razones profundas detrás de tu auto-sabotaje a tu salud y te brindarán herramientas y estrategias para lograr tus objetivos de lograr una nueva vida llena de hábitos saludables, positivos y constructivos.

**"Llegar a ser conscientes de quienes somos realmente exige salir fuera de nosotros mismos y vernos objetivamente."**

Paul Watzlawick...



### **Male Meal Healthy Plan. Consultas €37,85 c/15 días**

Cuando hablamos sobre alimentación lo hacemos sin diferencias entre sexos, y es lógico. Lo que es sano para los hombres es sano para las mujeres. Pero si lo que buscamos es estilizar la figura, la cosa cambia. Los hombres tienen una mayor tendencia a acumular grasa por encima de la cintura, en la barriga, algo que no sólo es poco estético, además es peligroso. Con nuestro Male Meal Healthy Plan lograremos que bajes de peso de forma saludable mientras eliminas grasa corporal y grasa visceral de forma efectiva.

### **Consulta y Diagnóstico Ayurveda. Consulta €42,80**

Ayurveda se basa en la creencia de que nada es bueno para todo el mundo y que algo siempre es bueno para alguien. Esta creencia nace de la comprensión de que cada uno de nosotros es único. En pocas palabras, cada uno de nosotros es bioquímicamente diferente: tenemos diferentes niveles de hormonas, enzimas y neurotransmisores. Cada persona reacciona al mundo de maneras diferentes. Si todos somos diferentes, ¿por qué pensar que debe existir un programa de nutrición ideal para todos?

No se trata de establecer una dieta, se trata de aprender a comer. No se trata de bajar de peso, se trata de aprender a llevar un estilo de vida sano. Esto no es un problema a superar, es un cambio para mejorar nuestra calidad de vida. Y como todo cambio para mejorar nuestra calidad de vida, se hace de manera armónica, progresiva, paulatina, y con acompañamiento personalizado. Y es ahí donde entra el papel del Coach Nutrición Ayurvedal.

La propuesta del Terapeuta Ayurveda es apoyarte para que tu mismo lideres el proyecto del cambio hacia la alimentación y el estilo de vida saludable. El ayurveda es una filosofía de vida sano, una manera de entender la relación con nosotros mismos y con las personas que nos rodean. Esta filosofía se desarrolla a partir de cuatro principios: Tomar Conciencia, Asumir Responsabilidad, Tener Confianza y Orientarse a Soluciones y en estos 4 principios yo te acompañaré y te daré herramientas para que alcances tus objetivos. ¡A por ello! Comencemos a recorrer el camino de la vida sana....

## *Live Coaching y Terapia Familiar Sistémica* Terapia Individual y Familiar

### **Coaching de Vida y Terapia Sistémica Familiar. Consulta €42,80 (todas las edades)**

El coaching de vida es el arte de facilitar el desarrollo potencial de las personas para alcanzar objetivos coherentes y cambios en profundidad. En este proceso, el Coach ayuda a las personas a esclarecer sus metas, ya sean personales o laborales, y a ponerse en camino para alcanzarlas

El Coach con Metodología SANA TU VIDA basada en la obra de Louis Hay, te ayuda a clarificar objetivos, desarrollar comportamientos y actitudes para lograr tus metas, te ayuda a gestionar y regular las emociones y enfocar la energía en el sentido de la energía positiva, desde el Ser al Hacer y a la Acción. Uno de los fundamentos de esta metodología es que amarte ti mism@ es parte de la solución, independientemente de la parte de tu vida que quieras transformar.

Quizás seas una de esas personas que habla de lo que quieres pero que nunca das los pasos para llegar ahí. Hay muchas razones para esto: creencias limitadoras, falta de habilidades emocionales, auto-sabotajes del niñ@ herid@, no ser capaz de establecer prioridades o de gestionar las actividades, procrastinar, falta de autoestima...

Con la ayuda del Coach SANA TU VIDA, encontrarás caminos para llegar a tu objetivo, porque tendrás a alguien que te guía y te apoya, a la vez que incrementas tu autonocimiento, refuerzas tu autoestima, aprendes habilidades mentales, emocionales y espirituales para mantener el equilibrio y el éxito en las áreas de tu vida, aprendes técnicas para soltar el pasado, así como para afrontar cualquier reto que la vida te presente, desarrollas una conexión espiritual mas profunda e intuitiva y aprendes a centrarte en tus fortalezas y habilidades.

Además, la Sesión de Coaching está enriquecida con técnicas de Terapia Sistémica Familiar. Estas técnicas consideran que los comportamientos humanos son el producto de complejas interacciones que los individuos mantienen dentro de un grupo, es decir, un sistema, y que entender el funcionamiento de su sistema familiar de origen ayuda a reconocer los patrones disfuncionales que se están desarrollando en ese sistema, para dar solución a los traumas a través de la reconciliación y el reencuentro del amor. Nos permiten entender y sanar las heridas psicológicas del pasado, que actualmente nos causan dolor, y que pueden perpetuarse en las siguientes generaciones.

Algunos ejemplos que se pueden trabajar a través e la Terapia Sistémica Familiar son muertes tempranas o inesperadas de algún miembro de la familia, enfermedades, divorcios o separaciones, migración, hechos de guerra, ruina económica, síntomas físicos o psicológicos, dificultades para conseguir dinero, pareja o trabajo, problemas de relacionamiento padres-hijos, problemas de pareja.





## Larissa De Las Casas Pereira

**Terapeuta Ayurveda - Coach - Terapeuta Familiar Sistémica**

Hija de Colón y Beatriz. Nacida en Panamá, es Licenciada en Administración de Marketing y Publicidad por la Universidad del Istmo, ciudad de Panamá, Panamá (2003) y formada profesionalmente en fotografía por la universidad de Bellas Artes GANEXA de la ciudad de Panamá (1999). Diez años de experiencia profesional en su país natal en el área de la Publicidad, el Marketing y la Administración, habiendo trabajado en publicitarias, empresas de diseño y en un organismo internacional sin fines de lucro (CIAT). Dirigió un Centro de Desarrollo Personal en Ciudad de Panamá (Centro Mukti - ACEN - Panamá) y como su directora, participó en varios programas radiales y televisivos, así como aportó diversos artículos para revistas en su país.

Radicada en San Sebastián de la Gomera, Islas Canarias, España, desde marzo de 2010, lugar que se ha convertido en su nuevo hogar. Formada como Facilitadora de Talleres Sana tu Vida (marzo 2013) y Personal Live Coach (noviembre 2013) por la Fundación Hay House, Estados Unidos. Como Live Coach realizó diferentes actividades en colaboración con el Ayuntamiento de San Sebastián como la celebración del Mes de la Actitud Positiva en la Biblioteca Municipal en noviembre de 2013, los "cuentos para la Autoestima" en el marco del día del Libro, las Tardes de Cuentos para los Valores durante el verano de 2014, y los "cuentos para preparar la Navidad" en diciembre de 2014. Fue también colaboradora semanal en Radio Ipalán durante todo el año 2014, con un segmento de Coaching y Actitud Positiva. Formada además en Terapia Ayurveda (Tenerife 2011), (Madrid 2013). Formada como Consteladora Familiar Sistémica Clínica (Instituto de Constelación Clínica - ABRATH - Brasil - 2021).

En Agosto de 2018 Inaugura Healthy Spot Gomera como el Primer Veggie Shop, Herbolario y Wellness Center de la Gomera especializados en Tratamientos Integrales de Salud y Belleza Natural. Y con la inauguración de Healthy Spot, continúa su formación profesional ampliando sus conocimientos con diversos cursos de Estética y Belleza Natural (Técnica en BBGlow - 2019; Profesional en Uñas Acrílicas - 2019; Gel Paint - 2019; Técnico Especialista en Pestañas y Cejas - 2019, Técnico en Depilación con Hilo - 2019; Manicura Rusa y Esmaltado - 2019; Manicura y Pedicura - 2019) y asimismo continúa ampliando su formación como Terapeuta (Psicosomática Integrativa - Escuela Integrativa - España- 2020; Proyecto Sentido - Escuela Integrativa, España - 2020; Constelaciones Familiares - Andrei Moreira - Brasil - 2020; A Arte da Ajuda - Brasil - 2021; El Camino del Asentimiento - Brasil - 2021, Relacionamiento a Dois - Brasil - 2021).

Recientemente acaba de inaugurar su segunda empresa (Healthy Spot Beauty - Abril de 2021). El Primer Salón de Estética y Belleza Natural de La Gomera, que promueve una belleza Responsable y Eco-Lógica, con productos y tecnología de última generación que buscan dar solución a la huella que los efectos nocivos del medioambiente y el paso tiempo dejan en nuestro rostro y cuerpo.

Healthy Spot Gomera

C/Ruiz de Padrón #3, S.S. de la Gomera - Tel 922-141556 - Url: [www.healthyspotgomera.com](http://www.healthyspotgomera.com)