

SPA | WELLNESS

ALUNCO

MENÚ DE SERVICIOS

Si deseas reservar una terapia, puedes llamar al 3544 desde tu habitación o agendar directamente en la recepción de nuestro spa.

Horario de atención spa: 10:00 a 19:30 hrs. | Horario de tratamientos 11:00 a 19:00 hrs.

MASAJES Y TERAPIAS

	Duración	Valor
Masaje signature Fangoterapia - Barro termal. Regenerador celular, nutre profundamente, tonifica y reafirma.	50 min	\$ 50.000
Masaje serenidad – Relajante antiestrés. Bienestar, calma, alivia la fatiga.	30 min 50 min	\$ 30.000 \$ 50.000
Masaje recarga vital - Descontracturante. Relajación muscular, alivia tensiones.	30 min 50 min	\$ 40.000 \$ 60.000
Masaje regenerativo - Deportivo. Activa la recuperación muscular, previene lesiones deportivas.	50 min	\$ 70.000
Terapia piedras calientes - Estimula la circulación. Libera el estrés, mejora calidad del sueño.	50 min 80 min	\$ 60.000 \$ 70.000
Terapia energética Ayurveda – Relajante, despierta los sentidos. Con pindas y sonido de Tingshas. Hombros + cuello + cabeza.	30 min 50 min	\$ 40.000 \$ 50.000
Shiatsu - Digitopresión corporal + reflexología pies. Alivia dolores, relaja el cuerpo.	30 min 50 min	\$ 40.000 \$ 50.000
Masaje Alunco - Relajante + descontracturante	50 min	\$ 60.000
Alunco Kids - Relajante niños 5-12 años Efecto relajante y de calma.	30 min	\$ 30.000

PRANAYAMA

EN SÁNCRITO PRANAYAMA ES LA UNIÓN DE "PRANA" Y "AYAMA". PRANA, SIGNIFICA ENERGÍA VITAL, ALIENTO, RESPIRACIÓN, VIDA, VIENTO, ENERGÍA, FUERZA QUE SE MANIFIESTA EN SÍ MISMA, LA ENERGÍA VITAL EN NOSOTROS, LA VIDA EN NOSOTROS. EL PRANA SE ENCARGA DE TODAS LAS FUNCIONES Y DE LOS MOVIMIENTOS ENERGÉTICOS, NO SOLO DE NOSOTROS, SINO DE TODO LO QUE EXISTE EN EL UNIVERSO; EL PRANA ES LA ENERGÍA QUE SE GENERA Y SE DISUELVE PARA VOLVER A SÍ MISMA EN LA FORMA MÁS PURA Y VITAL "AYAMA" QUIERE DECIR EXPANSIÓN... PRANAYAMA ES EL PROCESO MEDIANTE EL CUAL SE PONE LA FUERZA VITAL BAJO CONTROL CONSCIENTE PARA REDUCIR GRADUALMENTE LAS AFLICCIONES, CALMAR LA MENTE, REJUVENECER EL CUERPO. TE DEJAMOS ALGUNOS PRANAYAMAS PARA PRACTICAR EN CASA. ANDA AUMENTANDO EL TIEMPO DE TUS RESPIRACIONES GRADUALMENTE.. SIEMPRE ESCUCHANDO TU INTERIOR. DONDE VA TU RESPIRACIÓN, VA TU MENTE.

RESPIRACIÓN PARA EQUILIBRAR TU ENERGÍA

ANULOMA VILOMA: RESPIRACIÓN ALTERNADA, BUSCA LIMPIAR IDA Y PINGALA, NUESTROS CANALES ENERGÉTICOS PRINCIPALES. IDA REPRESENTA LA ENERGÍA DE LA LUNA, LA ENERGÍA FEMENINA, LA EMOCIÓN, LA CONEXIÓN CON EL SENTIMIENTO Y CON NUESTRO SISTEMA PARASIMPÁTICO. ESTÁ CONECTADO CON NUESTRA FOSA NASAL IZQUIERDA. PINGALA ESTÁ RELACIONADO CON LA ENERGÍA DEL SOL CON NUESTRO LADO MASCULINO, EL LADO DE LA ACCIÓN, Y CON NUESTRO SISTEMA NERVIOSO SIMPÁTICO, QUE ES EL QUE NOS MANTIENE EN ESTADO DE ALERTA. ESTÁ CONECTADO CON NUESTRA FOSA NASAL DERECHA.

PARA REALIZARLO. SIÉNTATE EN UNA POSTURA CÓMODA, LLEVA TU MANO IZQUIERDA SOBRE TU RODILLA IZQUIERDA Y FLEXIONA LOS DEDOS ÍNDICE Y MEDIO DE TU MANO DERECHA. CON TU PULGAR DERECHO TAPA TU FOSA NASAL DERECHA E INHALA POR IZQUIERDA, LUEGO TAPA IZQUIERDA, RETÉN UN MOMENTO Y EXHALA POR DERECHA, LUEGO INHALA POR DERECHA, TAPA TU FOSA NASAL, Y EXHALA POR IZQUIERDA. HAZLO LAS VECES QUE NECESITES DE MANERA LENTA Y CONSCIENTE, SINTIENDO CÓMO ESTÁS ENERGÍAS SE EQUILIBRAN EN TI

CALMA TU MENTE

RESPIRACIÓN DE LA ABEJA, ESTE PRANAYAMA NOS AYUDA A ENTRAR EN ESTADO DE RELAJACIÓN, DEJANDO AFUERA TODOS LOS ESTÍMULOS EXTERNOS Y LLEVANDO LA ATENCIÓN HACIA DENTRO, CALMANDO LOS PENSAMIENTOS Y LA MENTE.

CON LAS MANOS FRENTE A TI, CON LOS DEDOS PULGARES TAPA LOS ORIFICIOS DE TUS OÍDOS, CON TUS DEDOS ÍNDICE Y MEDIO TUS OJOS. INHALA Y CON LA EXHALACIÓN REPITE EL SONIDO "M" EN TU GARGANTA.

PERMANECE CONCENTRADO EN EL SONIDO, SINTIENDO LA VIBRACIÓN QUE PRODUCE EN EL INTERIOR DE LA CABEZA, EN EL CEREBRO. OBSERVA LA VIBRACIÓN EN LA CARA, LA GARGANTA, EL PECHO Y EL RESTO DEL CUERPO.

ACTIVA TU ENERGÍA

KAPHALABATI QUIERE DECIR LITERALMENTE "HACER BRILLAR EL CRANEO" Y ES UNA TÉCNICA QUE NOS AYUDA A PURIFICAR Y ENERGIZAR EL CUERPO DE MANERA RÁPIDA Y EFECTIVA. SE CENTRA EN LA INHALACIÓN PASIVA Y LA EXHALACIÓN ACTIVA, HÍPER OXIGENANDO TODO NUESTRO CUERPO Y ELIMINANDO UNA GRAN CANTIDAD DE DIÓXIDO DE CARBONO. PURIFICANDO TODO NUESTRO SER, ELIMINANDO TOXINAS. NO DEBES REALIZAR KAPHALABATI SI ESTÁS EMBARAZADA O SI TIENES PRESIÓN ALTA

SIÉNTATE EN UNA POSTURA CÓMODA DE CRUCE DE PIERNAS LLEVA AMBAS MANOS SOBRE TUS RODILLAS. INHALA PROFUNDO Y EXHALA DE MANERA ENÉRGICA Y RÁPIDA LLEVANDO TU ABDOMEN HACIA DENTRO. DEJA QUE LA EXHALACIÓN SE PRODUZCA DE FORMA ACTIVA Y LA INHALACIÓN DE FORMA PASIVA.

SPA | WELLNESS

ALUNCO



HOTEL
TERMAS
CHILLÁN



PRANAYAMA

IN SANSKRIT PRANAYAMA IS THE UNION OF "PRANA" AND "AYAMA". PRANA," MEANS VITAL ENERGY, BREATH, BREATHING, LIFE, WIND, ENERGY, FORCE THAT MANIFESTS ITSELF, VITAL ENERGY IN US, LIFE IN US. PRANA TAKES CARE OF ALL THE FUNCTIONS AND ENERGETIC MOVEMENTS, NOT ONLY OF US, BUT OF EVERYTHING THAT EXISTS IN THE UNIVERSE; PRANA IS THE ENERGY THAT IS GENERATED AND DISSOLVED TO RETURN TO ITSELF IN THE PUREST AND MOST VITAL FORM "AYAMA" MEANS EXPANSION... PRANAYAMA IS THE PROCESS BY WHICH LIFE FORCE IS PUT UNDER CONSCIOUS CONTROL TO GRADUALLY REDUCE AFFLICTIONS, CALM THE MIND, REJUVENATE THE BODY. WE LEAVE YOU SOME PRANAYAMAS TO PRACTICE AT HOME. GRADUALLY INCREASE THE TIME OF YOUR BREATHS.. ALWAYS LISTENING TO YOUR INTERIOR. WHERE YOUR BREATHING GOES, YOUR MIND GOES.

BREATHING TO BALANCE YOUR ENERGY

VILOMA ANULOMA: ALTERNATE BREATHING, SEEKS TO CLEAN IDA AND PINGALA, OUR MAIN ENERGY CHANNELS. IDA REPRESENTS THE ENERGY OF THE MOON, THE FEMININE ENERGY, THE EMOTION, THE CONNECTION WITH THE FEELING AND WITH OUR PARASYMPATHETIC SYSTEM. IT IS CONNECTED TO OUR LEFT NOSTRIL. PINGALA IS RELATED TO THE ENERGY OF THE SUN WITH OUR MALE SIDE, THE SIDE OF THE ACTION, AND WITH OUR SYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM, WHICH IS THE ONE THAT KEEPS US ON ALERT. IT IS CONNECTED TO OUR RIGHT NOSTRIL.

TO DO IT, SIT IN A COMFORTABLE POSTURE, CARRY YOUR LEFT HAND OVER YOUR LEFT KNEE AND FLEX THE INDEX AND MIDDLE FINGERS OF YOUR RIGHT HAND. WITH YOUR RIGHT THUMB COVER YOUR RIGHT NOSTRIL AND INHALE ON THE LEFT, THEN COVER LEFT, HOLD BACK FOR A MOMENT AND EXHALE ON THE RIGHT, THEN INHALE ON THE RIGHT, COVER YOUR NOSTRIL, AND EXHALE ON THE LEFT. DO IT AS MANY TIMES AS YOU NEED SLOWLY AND CONSCIOUSLY, FEELING HOW THESE ENERGIES BALANCE IN YOU

BREATHING TO CALM YOUR MIND

BREATHING OF THE BEE, THIS PRANAYAMA HELPS US ENTER A STATE OF RELAXATION, LEAVING OUT ALL EXTERNAL STIMULI AND TAKING ATTENTION INWARD, CALMING THOUGHTS AND MIND.

WITH YOUR HANDS IN FRONT OF YOU, WITH YOUR THUMBS COVER THE HOLES IN YOUR EARS, WITH YOUR INDEX AND MIDDLE FINGERS YOUR EYES. INHALE AND WITH THE EXHALATION REPEAT THE "M" SOUND IN YOUR THROAT.

IT REMAINS FOCUSED ON SOUND, FEELING THE VIBRATION IT PRODUCES INSIDE THE HEAD, IN THE BRAIN. OBSERVE THE VIBRATION IN THE FACE, THROAT, CHEST AND THE REST OF THE BODY.

ACTIVATE YOUR ENERGY

KAPHALABATI LITERALLY MEANS "MAKE THE SKULL SHINE" AND IS A TECHNIQUE THAT HELPS US PURIFY AND ENERGIZE THE BODY QUICKLY AND EFFECTIVELY. IT FOCUSES ON PASSIVE INHALATION AND ACTIVE EXHALATION, HYPER OXYGENATING OUR ENTIRE BODY AND ELIMINATING A LARGE AMOUNT OF CARBON DIOXIDE. PURIFYING OUR WHOLE BEING, ELIMINATING TOXINS. YOU SHOULD NOT PERFORM KAPHALABATI IF YOU ARE PREGNANT OR IF YOU HAVE HIGH BLOOD PRESSURE.

SIT IN A COMFORTABLE LEG CROSSING POSTURE WITH BOTH HANDS ON YOUR KNEES. INHALE DEEPLY AND EXHALE ENERGETICALLY AND QUICKLY BY TAKING YOUR ABDOMEN INWARDS. LET THE EXHALATION OCCUR ACTIVELY AND THE INHALATION PASSIVELY.

SPA | WELLNESS

ALUNCO



HOTEL
TERMAS
CHILLAN