



Actividades & Terapias Extras (Suma actividades a tu programa):

Masaje Pindas Sweda (Masaje NeuroMuscular)

Este es un masaje del Ayurveda, la cual en conjunto con la sabiduría ancestral de las plantas medicinales, damos vida a un tratamiento para el dolor, la inflamación, la rigidez de las articulaciones y tensiones del sistema nervioso. Indicado también para celulitis en mujeres, por su alto contenido antiinflamatorio.

El tratamiento consiste en una fomentación local con bolsas calientes de hierbas frescas medicinales, impregnadas en aceite medicinal que inducen a la sudoración y facilitan la eliminación de toxinas.

Duración: 25 minutos.

Valor: \$30 USD x persona.

Masaje Relajante

Un masaje relajante por todo el cuerpo, hecho con aceite medicinal, para soltar la musculatura y la tensión, relajando profundamente cuerpo y mente.

Duración: 1 hora

Valor: \$60 USD x persona.

Duración: 30 minutos (solamente espalda)

Valor: \$30 USD x persona.

Masaje Descontracturante

Este masaje es hecho con una crema de plantas medicinales de la Selva Amazónica: cicatrizantes, antiinflamatorias, regeneradoras, antioxidantes, antihistamínicas, analgésicas, y estimulantes de la circulación sanguínea. Es utilizado de forma tópica, para tratar los dolores sea muscular, sea de las articulaciones, sea de hueso, sea interno, sea de tensión causada por el estrés. También es excelente para dolores de varices.

Duración: 1 hora

Valor: \$60 USD x persona.

Duración: 30 minutos (solamente espalda)

Valor: \$30 USD x persona.

Masaje con Piedras Volcánicas Calientes

El masaje con piedras calientes es una técnica antigua, utilizada por chinos, monjes budistas e indígenas. Las piedras se utilizan para proporcionar una acción terapéutica para aliviar el dolor, relajar los músculos, aportar bienestar y favorecer la desintoxicación.

Las piedras volcánicas tienen propiedades energéticas y vibratorias que motivan una serie de efectos físicos y mentales, proporcionando un profundo estado de relajación y una mejor circulación de la energía en nuestro cuerpo.



Duración: 1 hora

Valor: \$60 USD x persona.

Duración: 30 minutos (solamente espalda)

Valor: \$30 USD x persona.

Drenaje Linfático

El sistema linfático está formado por una red de vasos que transportan el exceso de líquido desde los tejidos y órganos (linfa) al torrente sanguíneo. El proceso de llegada de fluidos a los tejidos es más intenso que el proceso de salida. Por tanto, hay un exceso de líquido entre las células, que luego es reabsorbido por los capilares linfáticos.

El drenaje linfático tiene como objetivo aumentar el volumen y la velocidad de la linfa a transportar a través de los vasos y conductos linfáticos, mediante maniobras que imitan el bombeo fisiológico. Tiene influencia directa en el aumento de la oxigenación de los tejidos, favorece la eliminación de toxinas, aumenta la absorción de nutrientes a través del tracto digestivo, aumenta la cantidad de líquidos a eliminar y mejora las condiciones de absorción intestinal, entre otras funciones.

Como resultado, se produce reducción del edema, mayor hidratación y nutrición celular, cicatrización más rápida de las heridas (como resultado de un mejor riego sanguíneo resultante de la reducción del edema), una reabsorción más rápida de hematomas y equimosis y disminución de la celulitis.

Duración: 1 hora

Valor: \$60 USD x persona.

Rejuvenece tu Rostro, Fortalece tu Mirada

Una experiencia terapéutica única que fortalece y revitaliza desde adentro hacia afuera.

¿Sabías que todo el rostro, incluyendo los ojos, está compuesto por músculos que también necesitan ejercicio?

El uso excesivo de pantallas, la pérdida natural de colágeno y la falta de movimiento natural debilitan la musculatura ocular y facial, afectando la vista, generando tensión, flacidez y acumulación de líquidos en el rostro y cuello.

Con esta práctica:

- Fortalecerás los músculos de los ojos a través de una serie de Hatha Yoga ocular, mejorando tu visión y aliviando la sequedad.
- Aprenderás una rutina completa de ejercicios faciales y para el cuello, creada por la fundadora de Nalanda, diseñada para mejorar la calidad de la piel, tonificar, resaltar el contorno y drenar el rostro.
- Con práctica constante (mínimo 3 veces por semana), podrás eliminar la papada, tonificar el rostro, eliminar las patas de gallo, y lograr una piel más radiante y firme.

Duración: 30 minutos

Valores - sin video:

- 1 persona: \$45 USD
- 2 o más personas: \$35 USD por persona

Valores - con video (incluye la serie completa):



- 1 persona: \$60 USD
- 2 o más personas: \$45 USD por persona

Una invitación a reconectar con tu belleza natural a través de una terapia que actúa en la raíz del desequilibrio, no solo en los síntomas. A diferencia del bótox, que paraliza la musculatura y debilita los músculos con el tiempo, esta práctica fortalece, revitaliza, tonifica y despierta la expresión viva de tu rostro desde adentro, de forma duradera.

Baños Florales con una Espectacular Vista al Volcán Tungurahua

1. Opción Baño Floral Relajante:

Es un baño relajante utilizado para restaurar la energía, siempre que la persona pase por un período de mucho esfuerzo, mucho trabajo y mucho estrés. Funciona para el agotamiento físico y emocional. Esta sesión es realizada con flores y frutas.

Duración: 30 minutos.

Valor: \$40 USD x persona o \$60 USD x pareja (tina especial pareja).

2. Opción Baño Floral Terapéutico:

Es un baño terapéutico, donde utilizamos plantas específicas para desinflamar los órganos internos como lo es la Chirihuyusa, y toda la tina es llena con una infusión de Canela, hoja de aguacate, menta y jengibre. Además incluye una infusión de Frutipan, que es considerada insulina natural, limpia la sangre y ayuda con el estreñimiento.

Duración: 40 minutos.

Valor: \$50 USD x persona o \$70 USD x pareja (tina especial pareja).

3. Opción Baño Floral Nocturno:

Puedes elegir un baño relajante o terapéutico, acompañado de velas, sonidos de búhos y el silencio de la montaña, especialmente si deseas una cita romántica diferente. Incluye tabla para 1 o 2 personas. Más el recomendado para la noche Hot Nalanda Wine con frutillas y frutos silvestres o jugo a elección.

Duración: 40 minutos.

Valor: \$80 USD x persona o \$100 USD x pareja (tina especial pareja).

Extras Baños Florales:

- Tabla Nalanda para 1 persona (queso, aceituna, frutas de la estación, flores comestibles): \$11 USD
- Tabla Nalanda para 2 personas (queso, aceituna, frutas de la estación, flores comestibles): \$18 USD
- Copa de vino tinto o blanco Bodega Chilena: \$4 USD
- Copa Late Harvest exclusivo vino Bodega Chilena: \$11 USD
- Hot Nalanda Wine con frutillas y frutos silvestres: \$8 USD
- Chocolate caliente: \$4 USD
- Té Chai: \$4 USD
- Agua de coco o un jugo natural de fruta de la estación: \$4 USD
- Jugo Glow (naranja, zanahoria, curcuma, jengibre, miel): \$4 USD



Escalda Pies Relajante en Piedra Volcánica

Nuestro Baño de Pies está hecho con una infusión caliente de plantas medicinales relajantes y purificadoras de la sangre, vinagre de manzana, sal gruesa y pétalos de rosas, aportando una serie de beneficios a nuestros pies y al cuerpo en su conjunto, actuando como antiinflamatorio, antibacteriano, antifúngico, activando la circulación sanguínea y reduciendo la hinchazón, aliviando el dolor y la tensión provocados por traumatismos, mejorando las asperezas y las durezas de los pies.

Esta práctica también alivia el dolor lumbar resultante de una mala postura y también puede reducir la presión arterial debido a la vasodilatación promovida por el calor. Es una forma de aliviar el estrés y el cansancio. Esto sucede mediante la relajación muscular, la inhalación del vapor de las esencias (aromaterapia) y el drenaje de los edemas.

Hecha en una bacía de piedra volcánica, cuenta con el beneficio de limpiar y exfoliar en profundidad los poros sin dañar la superficie de la piel gracias a la cantidad de minerales que posee, retiene el calor, lo que ayuda a relajar los músculos y aliviar la tensión, brindando una experiencia relajante y terapéutica. Además, la piedra volcánica es altamente porosa, lo que le permite absorber y retener aceites esenciales, absorber y liberar energía negativa, ofreciendo una sensación única de paz y serenidad.

Duración: 15 minutos.

Valor: \$25 USD x persona.

Temazcal Ayurvédico Detox

Esta Sauna Terapia (un baño de vapor) está basada en infusiones y cocciones de plantas medicinales de la Amazonía y del Ayurveda, el sistema médico Hindu. Esta sauna está compuesta de más de 30 plantas medicinales y está enfocada a una desintoxicación profunda del organismo y purificación de la sangre, además de la sanación de algunas enfermedades de la piel, la depuración de las vías respiratorias y el aparato digestivo, equilibrio del sistema nervioso, ayuda en los problemas óseos y musculares. Desde el plano espiritual, la relajación que la experiencia genera incita a la introspección, la reflexión, la atención plena.

Duración: 20 a 30 minutos.

Valor: \$150 USD hasta 13 personas.

Tratamiento para Caída y Fortalecimiento del Cabello

Utilizamos aceite de ungurahua y uno de nuestros secretos para tratar la caída del cabello. Terapia totalmente natural, el ungurahua se cosecha solamente una vez al año en la Amazonía y es una de las medicinas naturales más efectivas para la caída de pelo y su fortalecimiento. Al final te llevas el aceite de ungurahua a tu casa para que puedas seguir con el tratamiento.

Duración: 10 minutos.

Valor: \$20 USD x persona.

Tratamiento Descongestionante y Limpieza Nasal

A través de una técnica milenaria del Ayurveda, Jala neti, hacemos una limpieza de las fosas y mucosa nasal, eliminando la acumulación de mocos y otras impurezas como microorganismos



patógenos.

Ayuda en la prevención y tratamiento de diversas enfermedades como sinusitis, rinitis, resfriados, gripes, alergias respiratorias, etc.

También mantiene saludables los mecanismos de secreción y drenaje en el oído, la nariz y la garganta, previniendo la inflamación de los mismos. Aumenta la resistencia al cambio climático y la contaminación del aire.

Duración: 15 minutos.

Valor: \$20 USD x persona.

Shirodhara

La Shirodhara es una de las técnicas corporales más importantes de la Ayurveda, y consiste en la aplicación de una infusión de plantas medicinales tibia en la frente sobre el entrecejo (sexto chakra). El flujo se vierte de una manera suave y continua, algo que resulta en un estado profundo de relajación. Shirodhara es un gran tratamiento para dolores crónicos de cabeza, insomnio, ansiedad y nerviosismo. Además tiene acción armonizadora y rejuvenecedora.

Duración: 30 minutos.

Valor: \$60 USD x persona.

OroTerapia Facial

La Mascarilla de Oro combate los signos del envejecimiento, reestructura y reafirma la piel, rellena arrugas y líneas de expresión, redibuja el contorno facial, nutre, repara e ilumina la piel. Está hecha con partículas de oro y plantas medicinales con propiedades cicatrizantes, antioxidantes, y antiinflamatorias.

Duración: 20 minutos.

Valor: \$25 USD x persona.

Tratamiento de la Eterna Juventud

Utilizamos una crema vegetal de textura liviana, hecha con vitaminas C, E y Aloe Vera, muy efectiva para tratar el tono muscular, amenizar las arrugas, y traer vivacidad a la piel.

Realizamos un masaje facial, combinado con guasha y cupping (ventosas) para drenar y revitalizar la musculatura y la piel del rostro. Al final te llevas la crema de la juventud a tu casa para que puedas seguir con el tratamiento.

Duración: 20 minutos.

Valor: \$20 USD x persona.

ArcillaTerapia Facial

Utilizamos la arcilla verde y la amarilla para realizar este tratamiento facial. El color de la arcilla verde se explica por los óxidos de hierro y magnesio que contiene. Es la más recomendada para las pieles grasas, ya que tiene propiedades de absorción importantes y es purificante. Regula el exceso de sebo propio de este tipo de pieles y consigue además tratar las lesiones.



El alto contenido de hierro y potasio de la arcilla amarilla es utilizado para curar problemas óseos, desintoxicar y activar la reparación de los tejidos, actuando como un poderoso anti envejecimiento.

Ayuda a que se oxigene la piel (elimina las toxinas) y limpia el organismo a nivel interno, además de remineralizar. Su color se debe a su contenido de zinc y cobre. Es apta para todo tipo de pieles. Al final te llevas la arcilla a tu casa para que puedas seguir con el tratamiento.

Duración: 20 minutos.

Valor: \$15 USD x persona.

ChocoTerapia Facial

Uno de los mayores beneficios del cacao es estimular la producción de colágeno. Su composición también es rica en flavonoides, que actúan como antioxidante, creando una barrera protectora y previniendo el envejecimiento cutáneo. Además, este poderoso ingrediente también sirve como exfoliante y humectante natural, suavizando las irregularidades de la piel, removiendo células muertas, reduciendo la acción del estrés y promoviendo una organización hormonal, como la serotonina, que da sensación de bienestar.

Activa la circulación facial e ilumina la piel, rejuveneciéndola. Indicado para pieles deshidratadas y desnutridas, ya que el cacao contiene vitaminas y minerales que combaten el daño que provocan los radicales libres en nuestro organismo. Al final te llevas el exfoliante de cacao a tu casa para que puedas seguir con el tratamiento.

Duración: 20 minutos.

Valor: \$15 USD x persona.

Tratamiento para Fortalecer el Sistema Inmune y Prevenir Enfermedades

Medicina natural hecha por las comunidades de la Selva Amazónica Ecuatoriana, con el fin de curar distintas enfermedades. Esta medicina es de las más poderosas utilizadas por las nacionalidades de la selva y está compuesta de cortezas y hierbas del bosque primario. También fue utilizada durante la pandemia, teniendo grandes resultados en la prevención y sanación del covid.

Duración: 2 dosis, 1 x día.

Valor: \$10 USD x persona.

Monta Tu Primer Caballo

Si deseas verdaderamente conectarte con este ser tan sensible y poderoso en el sentido de hermoso, no debes perder esta actividad. Nosotros te enseñamos a montarlo, desde el amor y el respeto.

Duración: 30 minutos

Valor: \$30 USD x persona

Clase de Preparación de Chocolate

Ecuador es conocido mundialmente por tener el cacao más fino del mundo. Aprenda a hacer tu propio chocolate casero con este cacao, deliciosamente rico y nutritivo. Aprenderás a seleccionar los granos, tostar, pelar, moler, y disfrutar al final de un rico postre con el chocolate que hiciste.



Duración: 30 minutos

Valor: \$20 USD x persona

Servicio de Niñera

Si desean que los más pequeños estén seguros y entretenidos, mientras disfrutan de hermosas terapias en nuestro EcoSpa, o otras actividades aún no aptas para los peques, podemos ayudarte con la niñera que les cuidará con mucho amor y experiencia de sus tesoros.

Duración: diaria.

Valor: \$40 USD x día.

KIT DETOX NALANDA

Ofrecemos el Kit Detox Nalanda para que puedas desintoxicar de los productos químicos que son utilizados y absorbidos por la piel, cayendo en el sistema sanguíneo e intoxicando nuestro cuerpo físico, mental y energético.

Nuestro Kit Detox viene con 4 productos:

- **Jabón natural** hecho a base de **miel de abeja y plantas medicinales**.
- **Pasta dental sin fluor, antifúngica, antibacteriana, cicatrizante y blanqueadora**, hecha a base de sangre de drago, aceite de coco extra virgen, carbón activado, y aceite esencial de menta.
- **Shampoo a base de plantas medicinales**, indicado para la **caída del cabello y su fortalecimiento**.
- **Shot Yogico** hecho a base de **cúrcuma, miel de abeja y limón, para reforzar el sistema inmune**.

Valor: \$20 USD x persona.

Nota: Puedes llevar lo que no utilices hasta tu hogar :)