



MASSATGES I RITUALS
MASAJES Y RITUALES
MASSAGES AND RITUALS





BENVINGUTS

- **Benvinguts a l'espai de benestar de La Garriga, pensat per oferir-vos un moment de calma i plaer pels sentits. Aromes suaus, textures agradables i la mà experta de les nostres massatgistes es combinen per crear una experiència única.**
- **Els tractaments es realitzen habitualment a l'antic rebost de la masia, un espai ple d'encant i envoltat de pedres plenes d'història, que reforça la sensació de pau i autenticitat.**
- **Us convidem a desconnectar del ritme quotidià i viure cada ritual amb plenitud.**

BIENVENIDOS

- Bienvenidos al espacio de bienestar de La Garriga, pensado para ofrecer un momento de calma y placer para los sentidos. Aromas suaves, texturas agradables y la mano experta de nuestras masajistas se combinan para crear una experiencia única.
- Los tratamientos se realizan habitualmente en el antiguo almacén de la masía, un espacio lleno de encanto y rodeado de piedras cargadas de historia, que refuerza la sensación de paz y autenticidad.
- Les invitamos a desconectar del ritmo cotidiano y vivir cada ritual con plenitud.

WELCOME

- *Welcome to the wellness space at La Garriga, designed to offer a moment of calm and sensory pleasure. Gentle aromas, pleasant textures, and the expert touch of our therapists combine to create a unique experience.*
- *Treatments are usually carried out in the estate's former pantry, a charming space surrounded by stones steeped in history, enhancing the feeling of peace and authenticity.*
- *We invite you to disconnect from the pace of everyday life and fully experience each ritual.*



MASSATGE RELAXANT 50'/80' - 90€/125€

Massatge relaxant dissenyat per alliberar tensions i induir un estat de calma profunda. Mitjançant moviments lents i harmoniosos, combinats amb música suau i olis aromàtics, es crea l'entorn perfecte per desconnectar del ritme quotidià. Aquest tractament contribueix a equilibrar cos i ment, afavorint el descans i el benestar general. Podrà triar una de les cinc varietats d'olis essencials de la masia, totes orgàniques i d'alt valor terapèutic.

MASAJE RELAJANTE 50'/80' - 90€/125€

Masaje relajante diseñado para liberar tensiones e inducir un estado de calma profunda. Mediante movimientos lentos y armoniosos, combinados con música suave y aceites aromáticos, se crea el entorno perfecto para desconectar del ritmo cotidiano. Este tratamiento contribuye a equilibrar cuerpo y mente, favoreciendo el descanso y el bienestar general. Podrá elegir una de las cinco variedades de aceites esenciales de la masía, todas orgánicas y de alto valor terapéutico.

RELAXING MASSAGE 50'/80' - 90€/125€

Relaxing massage designed to release tension and induce a state of deep calm. Through slow, harmonious movements combined with soft music and aromatic oils, the perfect environment is created to disconnect from the pace of everyday life. This treatment helps balance body and mind, promoting rest and overall well-being. You may choose from five varieties of essential oils from the estate, all organic and of high therapeutic value.





RITUAL DE PEDRES CALENTES 50' - 95€

Massatge amb pedres calentes que combina tècnica manual amb l'aplicació de pedres volcàniques, afavorint una relaxació profunda i l'alleujament de tensions musculars. La calor, aplicada de manera suau i continuada, ajuda a destensar el cos i a induir un estat de calma i benestar. Aquest tractament convida a una experiència de profunda serenitat i connexió interior, harmonitzant l'energia del cos.

RITUAL DE PIEDRAS CALIENTES 50' - 95€

Masaje con piedras calientes que combina la técnica manual con la aplicación de piedras volcánicas, favoreciendo una relajación profunda y el alivio de las tensiones musculares. El calor, aplicado de forma suave y continuada, ayuda a destensar el cuerpo e inducir un estado de calma y bienestar. Este tratamiento invita a vivir una experiencia de profunda serenidad y conexión interior, armonizando la energía del cuerpo.

HOT STONE RITUAL 50' - 95€

Hot stone massage combining manual techniques with the application of volcanic stones, promoting deep relaxation and relief from muscular tension. The gently sustained warmth helps release tightness and induces a profound state of calm and well-being. This treatment offers an experience of deep serenity and inner connection, harmonising the body's energy.



RITUAL DE PINDES 50' - 95€

El massatge amb pindes és un ritual d'origen ayurvèdic inspirat en la tradició ancestral de l'Índia. Es realitza mitjançant seus bosses de tela farcides d'herbes i plantes aromàtiques, combinades amb olis essencials, que transmeten calor i benestar al cos. Aquest tractament afavoreix la relaxació muscular, revitalitza la pell, i contribueix a millorar la circulació. Una experiència profundament sensorial que harmonitza cos i ment.

RITUAL DE PINDAS 50' - 95€

El masaje con pindas es un ritual de origen ayurvédico inspirado en la tradición ancestral de la India. Se realiza mediante suaves saquitos de tela rellenos de hierbas y plantas aromáticas, combinados con aceites esenciales, que transmiten calor y bienestar al cuerpo. Este tratamiento favorece la relajación muscular, revitaliza la piel, y contribuye a mejorar la circulación. Una experiencia profundamente sensorial que armoniza cuerpo y mente.

PINDAS RITUAL 50' - 95€

The pindas massage is an Ayurvedic-inspired ritual rooted in the ancient traditions of India. It is performed using soft herbal pouches filled with aromatic plants and herbs, combined with essential oils, gently releasing warmth and well-being throughout the body. This treatment promotes muscular relaxation, revitalises the skin, and helps improve circulation. A deeply sensory experience that harmonises body and mind.





RITUAL DE CANYES DE BAMBÚ 50' - 95€

La bambuterapia és un tractament profundament relaxant realitzat amb canyes de bambú adaptades a les diferents zones del cos. Mitjançant moviments fluides i rítmics, la pressió i el lliscament del bambú ajuden a destensar la musculatura, estimular els teixits i afavorir una agradable sensació de lleugeresa i benestar. Aquest ritual contribueix a revitalitzar el cos i harmonitzar l'energia, oferint una experiència única i sensorial.

RITUAL DE CAÑAS DE BAMBÚ 50' - 95€

La bambuterapia es un tratamiento profundamente relajante realizado con cañas de bambú adaptadas a las distintas zonas del cuerpo. Mediante movimientos fluidos y rítmicos, la presión y el deslizamiento del bambú ayudan a destensar la musculatura, estimular los tejidos y favorecer una agradable sensación de ligereza y bienestar. Este ritual contribuye a revitalizar el cuerpo y armonizar la energía, ofreciendo una experiencia única y sensorial.

BAMBOO RITUAL 50' - 95€

Bamboo therapy is a deeply relaxing treatment performed with bamboo canes tailored to different areas of the body. Through fluid, rhythmic movements, the gentle pressure and gliding of the bamboo help release muscular tension, stimulate the tissues, and promote a pleasant sense of lightness and well-being. This ritual helps revitalise the body and harmonise its energy, offering a unique and sensory experience.



RITUAL ESPECIAL LA GARRIGA 80' - 125€

Ritual sensorial per reconnectar amb la calma i el benestar. Comença amb una suau exfoliació que revitalitza la pell i la deixa lluminosa, seguida d'un massatge relaxant amb moviments lents i harmoniosos. El tractament es completa amb la tria d'un dels cinc olis essencials de la masia, segons la intuïció o l'efecte emocional desitjat. Aromes, tacte i atmosfera es fusionen amb l'essència del paisatge i l'energia de La Garriga, oferint una experiència de serenitat i connexió interior única.

RITUAL ESPECIAL LA GARRIGA 80' - 125€

Ritual sensorial para reconectar con la calma y el bienestar. Comienza con una suave exfoliación que revitaliza la piel y la deja luminosa, seguida de un masaje relajante con movimientos lentos y armoniosos. El tratamiento se completa con la elección de uno de los cinco aceites esenciales de la masía, según la intuición o el efecto emocional deseado. Aromas, tacto y atmósfera se fusionan con la esencia del paisaje y la energía de La Garriga, ofreciendo una experiencia de serenidad y conexión interior única.

SPECIAL LA GARRIGA RITUAL 80' - 125€

A sensory ritual to reconnect with calm and well-being. It begins with a gentle exfoliation that revitalises the skin, leaving it luminous, followed by a relaxing massage with slow, harmonious movements. The treatment is completed with the choice of one of the estate's five essential oils, selected according to intuition or the desired emotional effect. Aromas, touch, and ambiance merge with the essence of the landscape and the energy of La Garriga, offering a unique experience of serenity and inner connection.



Notes i recomanacions

- És imprescindible realitzar la reserva prèvia dels tractaments i rituals a recepció. En cas d'anul·lació en menys de 12 horas d'antel·lació s'haurà d'abonar el 50%.
- Si pateix hipertensió o alguna altra patologia, cal informar-ne prèviament a la massatgista.
- En cas d'embaràs, també és necessari comunicar-ho abans del tractament.
- Tots els nostres tractaments finalitzen amb una tassa de te opcional.
- Per reservar hora, pot trucar al 93 868 22 50 o enviar un correu electrònic a info@masialagarriga.com.

Notas y recomendaciones

- Es imprescindible realizar la reserva previa de los tratamientos y rituales en recepción. En caso de anulación en menos de 12 horas de antelación se tendrá que abonar el 50%.
- Si padece hipertensión u otra patología, debe informarlo previamente a la masajista.
- En caso de embarazo, también es necesario comunicarlo antes del tratamiento.
- Todos nuestros tratamientos finalizan con una taza de té opcional.
- Para reservar hora, puede llamar al 93 868 22 50 o enviar un correo electrónico a info@masialagarriga.com.

Notes and recommendations

- *It is essential to book treatments and rituals in advance at reception. In case of cancellation with less than 12 hours in advance, 50% must be paid.*
- *If you have high blood pressure or any other medical condition, please inform the therapist beforehand.*
- *In the case of pregnancy, it is also necessary to notify us prior to the treatment.*
- *All our treatments conclude with an optional cup of tea.*
- *To make a reservation, please call +34 93 868 22 50 or email info@masialagarriga.com.*

