



Plenitud

EXPERIENCE

CARTA DE SERVICIOS

Masajes y Rituales para honrar tu
cuerpo, tu historia y tu esencia.



BIENVENIDA A PLENITUD

Plenitud es un espacio de cuidado profundo para la mujer.
Un lugar donde el cuerpo se escucha, se comprende y se acompaña con respeto.

Aquí no vienes solo a recibir un masaje, vienes a sentirte sostenida.

NUESTRA FILOSOFÍA

Creemos en el tacto consciente, en el descanso como medicina y en la importancia de sentirse segura dentro del propio cuerpo.

Nuestro trabajo une la osteopatía, el masaje y la escucha profunda para acompañar a la mujer en cada etapa de su vida, respetando sus ritmos y necesidades.

PLENITUD NACE DE UNA HISTORIA REAL

Soy Alejandra, osteópata, quiromasajista y madre. Tras años acompañando a mujeres desde la terapia manual, fue mi propia experiencia con la maternidad la que me mostró algo esencial: la necesidad de espacios donde las mujeres se sientan realmente sostenidas.

Así nació Plenitud.

Un lugar creado desde la experiencia, el conocimiento y la sensibilidad hacia el cuerpo femenino.

Hoy, junto a Cris —también osteópata y quiromasajista— acompañamos a mujeres desde una mirada profunda, respetuosa y consciente.



ESPECIALIZADAS EN MASAJE PRENATAL

Masaje prenatal con base osteopática, seguro, profundo y adaptado

Plenitud es un centro especializado en embarazo y maternidad.

Somos osteópatas, con formación en diferentes técnicas de masaje y una amplia experiencia real acompañando a mujeres durante el embarazo.

No realizamos masajes genéricos para embarazadas.

Ofrecemos un masaje prenatal especializado, adaptado a cada trimestre, a cada cuerpo y a cada necesidad.

Trabajamos desde la comprensión profunda de la pelvis, la columna, el diafragma y los cambios reales del embarazo, priorizando siempre la comodidad y la seguridad.

¿Qué nos diferencia como centro especializado en embarazo?

- Equipo formado por osteópatas especializadas en maternidad
 - Conocimiento real de los cambios biomecánicos del embarazo
 - Trabajo específico de espalda, pelvis, diafragma, piernas y abdomen
 - Aceites 100 % naturales, sin disruptores endocrinos, seguros para embarazo y lactancia
 - COJÍN ESPECIAL QUE PERMITE A LA EMBARAZADA TUMBARSE BOCA ABAJO CON COMODIDAD.
 - Disponemos de camilla con respaldo reclinable, lo que nos permite trabajar sin necesidad de que estés tumbada boca arriba, respetando la comodidad, la respiración y la seguridad en el embarazo.
 - Sesiones privadas, sin prisas, en un entorno íntimo y cuidado
- 60' - 80€
75' - 100€

Indicado especialmente si:

- Tienes dolor lumbar, pélvico o ciático
- Sientes el cuerpo cargado o descompensado
- Te cuesta respirar profundo o descansar
- Buscas un lugar donde cuidarte con seguridad y confianza

APARTIR DE LA SEMANA 12 DE GESTACIÓN

(Adaptado a tu trimestre y necesidades)





@plenitud.experience

NUESTROS MASAJES

No todos los cuerpos necesitan lo mismo cada día.
Por eso adaptamos cada masaje a tu momento vital, físico, emocional y energético.

TODOS NUESTROS MASAJES SON APTOS PARA:

Embarazo · Postparto · Mujer · Hombre

MASAJE TERAPÉUTICO

Para aliviar dolor real y liberar tensiones profundas

Indicado si tienes:

- Contracturas
- Dolor cervical, dorsal o lumbar...
- Tensión por estrés
- Rigidez muscular

Un masaje profundo, preciso y consciente para recuperar movilidad y descanso.

MASAJE RELAJANTE

Para bajar revoluciones y volver a la calma

60' - 80€

Ideal para:

75' - 100€

- Estrés
- Ansiedad
- Agotamiento físico y mental
- Dificultad para dormir

Movimientos lentos, envolventes y reguladores del sistema nervioso.

DRENAJE LINFÁTICO VODDER

Para desinflamar, depurar y aligerar el cuerpo

Indicado para:

- Piernas pesadas
- Retención de líquidos
- Inflamación
- Hinchazón abdominal o corporal

Un drenaje suave y profundo que activa el sistema linfático.



MASAJE CIRCULATORIO

Para activar y revitalizar tu energía

Recomendado si notas:

- Falta de vitalidad
- Mala circulación
- Frío en extremidades
- Pesadez corporal

Estimula el retorno venoso y mejora la oxigenación de los tejidos.



60' - 80€
75' - 100€

MADEROTERAPIA

Para drenar, activar y remodelar suavemente

Perfecto para:

- Retención de líquidos
- Celulitis blanda o compacta
- Piel cansada
- Necesidad de tonificación suave

Técnica con utensilios de madera, adaptada de forma respetuosa.

KOBIDO

El masaje facial que ilumina rostro y calma el sistema nervioso

Indicado si tienes:

- Tensión mandibular
- Bruxismo
- Rostro apagado
- Estrés acumulado

Activa la circulación, libera tensiones y aporta luminosidad natural.

PAREJA

Un momento para compartir calma, un espacio para estar juntos.

El masaje en pareja de Plenitud es una experiencia pensada para quienes desean desconectar del día a día y regalarse un rato de descanso compartido.

Dos camillas, dos terapeutas, y un ambiente cálido y silencioso donde cada persona recibe un masaje completo y personalizado.

Perfecto para:

- compartir un momento íntimo de conexión.
- aliviar tensiones y relajar el cuerpo
- disfrutar de una experiencia bonita juntos
- parejas, amigas, hermanas o cualquier vínculo especial

Un masaje que os permite parar, respirar y disfrutar del simple hecho de estar juntos.

60' - 160€
75' - 200€



@plenitud.experience

RITUALES PLENITUD

Experiencias de cuidado profundo para distintas etapas de la vida.

Todos nuestros rituales comienzan con un ritual de bienvenida, que incluye baño de pies con sales y pétalos de rosa junto a una breve meditación indicada para tu momento vital acompañado de una infusión relajante, (segura para embarazo y lactancia) todo pensado para bajar el ritmo, soltar tensión y preparar el cuerpo para recibir.

En este espacio elegimos juntas el aceite esencial que te acompañará durante la sesión, y que será anclado a lo largo del masaje para que el cuerpo lo integre desde un estado profundo de calma.

Según la duración elegida, te llevas contigo el roll on de aceite esencial seleccionado durante la sesión, o una pequeña cajita ritual para seguir creando ese espacio de calma en casa.



RITUALES EMBARAZO

RITUAL GESTAR EN CALMA

El ritual que devuelve ligereza a tu cuerpo y serenidad a tu embarazo.

Tu cuerpo sostiene vida... y a veces también sostiene miedo, tensión o cansancio.

Este ritual que incluye masaje de todo el cuerpo, libera el peso físico y emocional del embarazo, para que puedas respirar mejor, descansar mejor y conectar con tu bebé desde un lugar de calma profunda.

Un ritual suave, amoroso y profundamente restaurador.

Sales más ligera, más tranquila y más tú.

RITUAL CONEXIÓN PREPARTO

Preparación corporal consciente para el parto.

Parir no es solo un acto físico, es un acto emocional, energético, intuitivo.

En este ritual trabajamos las zonas clave del parto:

- Mandíbula
- Diafragma
- Pelvis
- Abdomen

A través de técnicas manuales seguras y respiración guiada, ayudamos a tu cuerpo a abrir, soltar y confiar.

Llegarás al nacimiento más conectada, más preparada y más en calma.

75' - 110€
90' - 130€

RITUAL DESPERTAR DE LA DIOSA

Un ritual que combina tres técnicas para revitalizar cuerpo y rostro:

Kobido, el masaje facial japonés que ilumina la piel y libera tensión.

Drenaje linfático manual, para reducir la retención de líquidos y mejorar la circulación.

Maderoterapia suave, para estimular la piel y aportar bienestar.

El resultado: un cuerpo más ligero, un rostro más luminoso y una sensación de renovación total. Un momento para reconectar contigo y sentirte radiante.

RITUALES POSTPARTO

En Plenitud, sabemos que el postparto no es solo físico: es emocional, energético, profundo. Por eso nuestros rituales están pensados para ayudarte a recoger tu energía, aliviar tensiones y volver a ti.

- Masaje adaptado a cada tipo de postparto (natural o cesárea), con enfoque terapéutico y emocional.
- Cojín especial para pecho que permite estar boca abajo con total comodidad, incluso con subida de leche.
- Es para ti aunque hayan pasado meses (o años) desde tu parto.

Creamos para ti un espacio donde puedes llorar, reír, soltar, respirar y volver a sentir que estás en tu cuerpo.

Porque el postparto no tiene fecha. Y tú también mereces volver a casa: a ti.

RITUAL RENACER

Un abrazo profundo a todo lo que fuiste... y a lo que estás siendo. Este ritual es una experiencia de restauración completa para mujeres que han dado a luz recientemente o que aún guardan memorias del postparto en su cuerpo.

Incluye masaje global, trabajo emocional de pecho y diafragma, drenaje suave, técnicas de reiki y acompañamiento sutil a través del tacto.

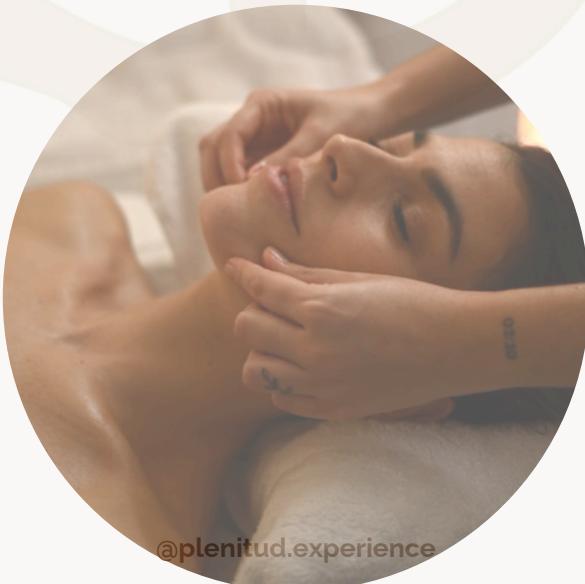
Porque ser madre transforma, y a veces necesitas que también te sostengan a ti.

75' - 110€

90' - 130€

RITUAL DESPERTAR DE LA DIOSA

Una combinación de kobido, drenaje linfático y maderoterapia suave. Este ritual trabaja tu cuerpo y tu rostro para dejarte con una sensación de renovación completa. ¡Perfecto para darte ese momento de conexión contigo misma!



@plenitud.experience

RITUALES MUJER

Nuestros rituales están diseñados para acompañarte en cualquier etapa: cambios hormonales, menopausia, fatiga emocional o simplemente el deseo de reconectar contigo. Aquí el cuidado es profundo, sensorial y emocional.

Masajes corporales integrativos que liberan emociones bloqueadas y restauran la energía.

- Aromaterapia, respiración, cristales, Reiki y toque consciente en cada ritual.
- Productos 100% naturales, sin tóxicos, respetuosos con tu piel y tus hormonas.
- Ritual personalizado: tú eliges dónde quieras que pongamos el foco ese día.

Porque no necesitas una excusa para cuidarte. Solo el deseo de volver a ti.



RITUAL PLENITUD

Un viaje por todo tu cuerpo para liberar, soltar y volver a casa. Masaje corporal profundo con integración de Reiki, enfoque emocional y energético. Un ritual que libera memorias, sostiene el sistema nervioso y te devuelve al centro. Adaptado a tu momento vital.

RITUAL FACIAL INTEGRATIVO

Este no es un tratamiento facial.

Es un ritual que ilumina el rostro... y alivia lo que hay detrás.

Combinamos el arte del masaje Kobido japonés con técnicas de desbloqueo emocional y craneal.

Trabajamos mandíbula, sienes, cuello, escote, y pecho, integrando también aromaterapia y respiración guiada.

Es ideal si sientes que tu cara está cansada, apagada o tensa.

O si simplemente quieres sentirte más viva, más tú, más abierta.

Tu rostro es un reflejo de lo que llevas dentro.

Aquí lo cuidamos con respeto, belleza... y alma.

75' - 110€
90' - 130€

RITUAL FUEGO SAGRADO

Un ritual que armoniza el cuerpo femenino desde dentro, ayudando a regular tus ritmos naturales. Trabajamos el diafragma, el abdomen y las zonas de retención con aceites naturales, respiración y presencia. Ideal para mujeres en menopausia o procesos hormonales intensos.



RITUALES HOMBRE



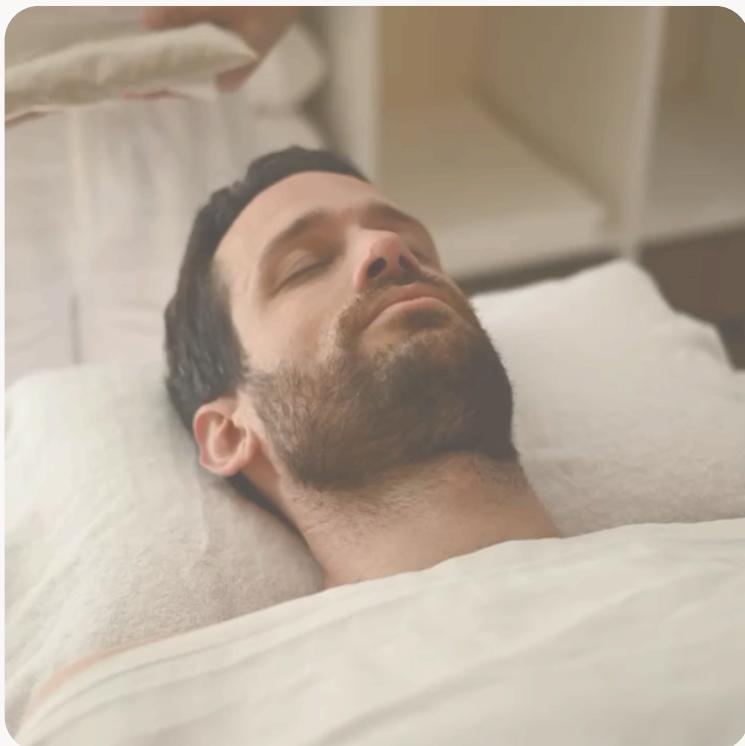
RITUAL RAÍCES

Este ritual está creado para hombres que acompañan desde el amor: padres, parejas o simplemente hombres sensibles que también merecen un espacio donde soltar, descansar y reconectar con su cuerpo. Trabajamos tensiones acumuladas, usamos aromaterapia, respiración y aceites seguros, y ofrecemos un espacio de cuidado sin juicios.

RITUAL PLENITUD

Un viaje por todo tu cuerpo para liberar, soltar y volver a casa. Masaje corporal profundo con integración de Reiki, enfoque emocional y energético. Un ritual que libera memorias, sostiene el sistema nervioso y te devuelve al centro. Adaptado a tu momento vital.

75' - 110€
90' - 130€



PACKS DE AUTOCUIDADO

Un compromiso contigo

En Plenitud creemos en el poder de la continuidad.

No es lo que haces una vez, es cómo te acompañas en el tiempo.

por eso hemos creado packs que te permiten seguir un proceso de alivio, descanso y conexión profunda a lo largo de varias sesiones.

PACK MASAJE

Sesiones de masaje de 60 min, a elegir según tus necesidades:
relajante, terapéutico, piernas cansadas, drenaje, maderoterapia...

Un pack pensado para quienes busquen cuidarse de forma regular y mantener su cuerpo ligero, flexible y sin tensión acumulada.

3 Sesiones 60' 225€

6 Sesiones 60' 420€

PACK RITUAL (PARA CADA ETAPA DE TU CAMINO)

Tres rituales a elegir, según lo que tu cuerpo y tu alma necesiten en este momento.

Este pack es perfecto si deseas regalarte una experiencia profunda, regular, y sostenida en el tiempo.

Tú eliges los rituales.

Nosotras te acompañamos en cada uno, con presencia, cuidado y belleza.

3 Sesiones 75' 300€

3 Sesiones 90' 420€



GRACIAS POR ESTAR AQUÍ

En Plenitud cuidamos tu cuerpo, tu energía y tu historia con presencia, respeto y belleza.

Cuando tú te sostienes, todo en tu vida se siente diferente. Aquí tienes un espacio para volver a ti.

UBICACIÓN

Plenitud Experience
Avinguda de les Dàlies 61, local Release
Palmanyola, Mallorca

RESERVAS

+34 636 174 206

(Atendemos por WhatsApp)

Instagram:
@plenitud.experience

HORARIO

Lunes a jueves

10:00 — 20:30

Viernes

10:00 — 15:00

Atendemos solo con cita previa
para garantizar un espacio íntimo y sin interrupciones.

Rituales que honran tu cuerpo, tu historia y tu esencia.

