



Indicaciones al huésped

lie down

tumbarse

face up

boca arriba

put on

ponerse la toalla

step out

salir del tanque

breathe out

exhalar

stand up

levantarse

show me

mostrarme

open

abrir (los ojos)

step in

entrar al tanque

face down

boca abajo

take off

quitarse la toalla

breathe in

inhalar

sit down

sentarse

remove

retirar

close

cerrar (los ojos)



Main vocabulary

Hidroterapia y valet spa

lockers

lockers

towels

toallas

pool

alberca

hall

pasillo o corredor

slippery

resbaloso

bathrobe

bata

padlock

candado

amenities

amenidades

poolside

lado de la alberca

handrail

barandal

belongings

pertenencias

caution: wet floor

cuidado: piso mojado

key

llave

water

agua

showers

regaderas

steps

escalones

clothes

ropa



Las partes de la camilla

left side

lado izquierdo



right side

lado derecho

top

arriba (la cabecera)

middle

en medio

bottom

abajo (los pies)

left side

lado izquierdo

right side

lado derecho



Action words

Vocabulario de action words

massage masajear

Relax, I'm going to massage your back.

Relájate, voy a masajear tu espalda.

This oil helps me massage gently.

Este aceite ayuda a masajear con suavidad.

stretch estirar

Please gently stretch your arm.

Por favor, estira suavemente tu brazo.

Let's stretch your shoulders.

Vamos a estirar los hombros.

press presionar

I'll gently press the tension points.

Presionaré suavemente los puntos de tensión.

Tell me if the pressure is right.

Dime si la presión es adecuada.

apply aplicar

Now I'm going to apply the moisturizing cream.

Ahora voy a aplicar la crema hidratante.

This product is applied with slow movements.

Este producto se aplica con movimientos lentos.

move mover

I'll move your hands gently.

Moveré tus manos con suavidad.

We move the hot stones along your back.

Movemos las piedras calientes por tu espalda.



En la cabina

blankets

cobijas

bathrobe

bata

candles

velas

top

parte de arriba (del traje de baño)

pillow

almohada

incense

incienso

face cradle

reposacaras de la camilla

ointment

pomada

towels

toallas

hanger

gancho

swimsuit

traje de baño

bottom

parte de abajo (del traje de baño)

underwear

ropa interior

hot stones

piedras calientes

sheets

sábanas

oil

aceite

sunscreen

protector solar

sun lotion

loción solar

boxer

bóxer

shorts

shorts

bolster

cojín cilíndrico

body lotion

crema corporal



Pressure words

Vocabulario para hablar de la presión

pressure

presión

gentle pressure

presión suave

firm pressure

presión firme

adjust

ajustar

intensity

intensidad

comfortable

cómodo

trigger points

puntos gatillo

light pressure

presión ligera

medium pressure

presión media

deep pressure

presión profunda

tension

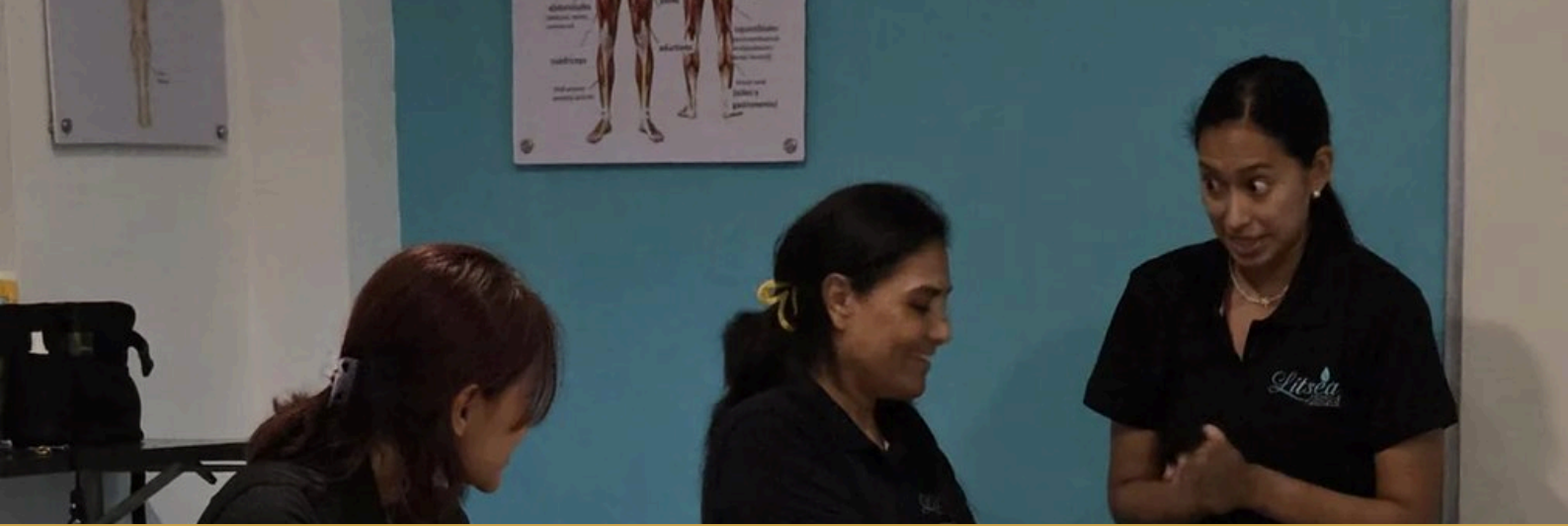
tensión

sore

adolorido

sensitive areas

áreas sensibles



El cuerpo y los malestares

mood

estado de ánimo

posture

postura

knots

nudos (contracturas)

nerves

nervios

stuffy nose

nariz congestionada

clogged ears

oídos tapados

muscles

músculos

seasickness

mareo (por el mar)

tension

tensión

anxiety

ansiedad

fatigue

fatiga

varicose veins

várices

sore throat

garganta irritada

migraine

migraña

blood pressure

presión sanguínea

sleeplessness

insomnio
