

# SPA MENU



## MASSAGENS DE ASSINATURA SIGNATURE MESSAGES

### MASSAGEM DE RELAXAMENTO COM ÓLEOS DE ERVAS DA SERRA RELAXATION MASSAGE WITH MOUNTAIN OILS AND HERBS

Massagem de relaxamento com óleos essenciais feitos a partir de ervas colhidas na montanha, indicados para o alívio da tensão muscular e redução do stress. Relaxation massage with essential oils made from herbs harvested in the mountain, indicated for the relief of muscle tension and suitable for stress reduction.

50 MIN 60€ Preço Casal/Couple Price: 95€

### ESFOLIAÇÃO PURIFICANTE PURIFYING EXFOLIATION

Esfoliação corporal com flor de sal, mel e zimbro. A esfoliação vai renovar a flora da pele, garantindo um efeito rejuvenescedor e revitalizante devido aos ingredientes de efeito anti-séptico, hidratante e tonificante. Exfoliation through the whole body with salt, honey and juniper flower. The exfoliation will renew the flora of the skin, ensuring a rejuvenating and revitalizing effect due to the antiseptic, moisturizing and toning ingredients.

30 MIN 40€ Preço Casal/Couple Price: 70€

### SHIRODHARA - FLUIDEZ DE CONSCIÊNCIA SHIRODHARA - CONSCIOUS FLOW

Terapia personalizada de acordo com o seu biotipo. Consiste num fluxo contínuo sobre a testa, com um fio de óleo/infusão aquecido, utilizando a flora local e biológica, óleo de argão e joboba. Segue um equilíbrio energético com cristais da região, massagem localizada dos membros inferiores e superiores e estiramentos assistidos. Conclua a sua terapia usufruindo da nossa paisagem natural com um sunwater criado para si e recomendações comportamentais. Tailored to the needs of your biotype, this exclusive therapy consists of a constant flow of natural biological oil, infused with local flora, argan and jojoba. A localized massage for tired arms and legs with arnica oil is then followed by a subtle energy balancing treatment with local quartz crystals. This signature treatment also includes a session of passive yoga and aromatherapy. During your relaxation period you'll be served a sunwater with some behavioral suggestions whilst contemplating the mountain view.

75 MIN 80€

### AYURVEDA - A CIÊNCIA DA VIDA AYURVEDIC - SCIENCE OF LIFE

Massagem terapêutica de assinatura de acordo com as suas necessidades e óleo personalizado com base de arnica, protocolo de aromaterapia com ervas locais e estiramentos assistidos. Conclua a sua terapia usufruindo da nossa paisagem natural com um sunwater criado para si e recomendações comportamentais. Signature therapeutic, ayurvedic based, body massage, tailored to your needs with arnica oil and local herbs. Aromatherapy protocol and thai yoga massage contributes to overall balance. The massage finishes while you're served sunwater with local flora and given some behavioral suggestions.

90 MIN 85€



## TRATAMENTOS DE ROSTO FACIAL TREATMENTS

### TRATAMENTO ANTI-IDADE ANTI-AGING TREATMENT

Tratamento de rosto ideal para peles maduras, com o objetivo de devolver luminosidade à pele e eliminar as toxinas oxidadas, prevenindo o envelhecimento cutâneo. Ideal face treatment for mature skin, aiming to restore the radiance of the skin and eliminate oxidized toxins, preventing the aging of the skin.

90 MIN 110€ Preço Casal/Couple Price: 175€

### FACIAL ADOLESCENTE FACIAL FOR YOUNG ADULTS

Tratamento facial purificante indicado para peles jovens, de forma a promover a regulação da secreção sebácea, proporcionando à pele um aspeto suave e matizado. Purifying facial treatment suitable for young skin, to promote the regulation of sebaceous secretion, providing the skin with a smooth, glowing appearance.

45 MIN 40€

### ÁGUAS PRIMORDIAIS PRIMORDIAL WATERS

Tratamento hidratante para o rosto que inclui desmaquilhagem, esfoliação, massagem, máscara e aplicação de creme garantindo um aspeto mais jovem e revigorante. Moisturizing facial treatment including removal of make-up traces, exfoliation, massage, mask and cream application ensuring a younger, invigorated look.

60 MIN 65€ Preço Casal/Couple Price: 120€

## RITUAIS DE MASSAGEM MESSAGE RITUALS

### MASSAGEM PARA CASAL MASSAGE FOR COUPLES

Massagem para casal com óleos da Serra, realizada por duas terapeutas, em plena sintonia nos movimentos, sublinhando os efeitos medicinais e sedativos da urze, promovendo um relaxamento e harmonia profundos. Massage suited for couples with essential oils from Serra da Estrela, given by two therapists working in harmony, underlining the medicinal and sedative effects of heather, promoting deep relaxation and balance.

50 MIN 95€

### MASSAGEM BIODINÂMICA BIODYNAMIC MASSAGE

Massagem à cabeça de forma a restabelecer o fluxo energético entre a cabeça e o corpo. Massagem que procura desbloquear a respiração, libertar a tensão física e emocional, e restabelecer o fluxo energético com o corpo. Head massage to restore the energy flow between the head and body. Massage that seeks to unlock breathing, release physical and emotional tension, and restore the energy flow within the body.

30 MIN 30€ Preço Casal/Couple Price: 50€

### MASSAGEM DO CAMINHEIRO HIKER MASSAGE

Massagem desportiva de recuperação muscular. Ritual de massagem de preparação e/ou recuperação dos tecidos musculares para a prática de atividade física, com especial atenção às costas, pernas e alongamentos de forma generalizada. Feita com bálsamo de manteiga de karité e arnica. Sports Massage Muscle Recovery. Massage ritual of preparation and/or recovery of muscle tissues for physical activity, with special attention to the back, legs and stretching in general. Made with karité butter and arnica balm.

45 MIN 60€ Preço Casal/Couple Price: 95€

### PEDRAS QUENTES HOT STONES

Massagem de relaxamento corporal com pedras aquecidas. O calor das pedras propaga-se pelos músculos, relaxando-os em absoluto, promovendo o equilíbrio vital através das suas propriedades terapêuticas. Body relaxation massage with heated stones. The heat of the stones spreads through the muscles, totally relaxing them, promoting the vital balance through their therapeutic properties.

75 MIN 75€ Preço Casal/Couple Price: 120€

### MASSAGEM LOCALIZADA LOCALIZED MASSAGE

Massagem que visa a recuperação dos tecidos musculares de forma localizada através de pontos de pressão e óleos feitos a partir de ervas colhidas na montanha. A massagem foca-se numa zona específica à escolha do cliente, provocando a sensação de recuperação imediata. Massage aimed at the localised recovery of muscle tissues, through pressure points, given with oils from herbs harvested in the mountain. The massage focuses on a specific area of the client's choice, ending with the feeling of immediate recovery.

30 MIN 30€ Preço Casal/Couple Price: 50€

### CASCATA WATERFALL

Tratamento de hidratação para pés, com esfoliação, envolvimento e massagem, uma excelente opção depois de uma longa caminhada na Serra, proporcionando alívio muscular e redução do edema. Moisturizing foot treatment with exfoliation, wrapping and massage, an excellent option after a long walk in the mountains, providing muscle relief and reduced swelling.

45 MIN 40€

### SHIATSU SHIATSU

Terapia Japonesa que associa técnicas de digitopressão à teoria médica chinesa. Optimização do funcionamento do organismo como um todo, aumentando o fluxo energético dos meridianos e com isso restabelecer o equilíbrio energético do corpo. De forma a usufruir na sua plenitude da terapia, sugerimos roupa confortável. Japanese therapy that combines digital pressure techniques with Chinese medical theory. Optimization of the functioning of the organism as a whole, increasing the energy flow of the meridians and thus restoring the energy balance of the body. In order to fully enjoy the therapy, we suggest comfortable clothing.

75 MIN 75€

### REFLEXOLOGIA PODAL REFLEXOLOGY

Método terapêutico holístico, massajando os pontos reflexos nos pés. Estes reflexos funcionam como pequenos "espelhos" que refletem todo o organismo. Aumenta a circulação da energia vital não permitindo o seu bloqueio em determinado órgão. Eficaz em casos de stress, cansaço e tensão, promove a libertação de toxinas e incita o corpo a curar-se. Holistic therapeutic method, massaging reflex points in the feet. These reflexes function as small "mirrors" that reflect the whole organism. Increases the circulation of vital energy preventing its blockage in a particular organ. Effective in cases of stress, tiredness and tension, promotes the release of toxins and encourages the body to heal.

45 MIN 50€