

MASSAGEM PRÉ-MAMÃ PRE-MOM MASSAGE

Massagem para grávidas. Conjuga técnicas de relaxamento e de drenagem linfática manual, para uma sensação de alívio e bem-estar. Massage suited for pregnancy. Combines relaxation techniques and manual lymphatic drainage, for an instant relief and well-being. **60 MIN 85€**

RITUAL PRÉ-MAMÃ PRE-MOM RITUAL

Massagem de relaxamento, seguida de um banho aromático com essência de lavanda, conhecida pelas propriedades relaxantes. Relaxation massage, followed by an aromatic bath with lavender essence, known for its relaxing properties. **75 MIN 120€**

LOCALIZADA PRÉ-MAMÃ LOCALIZED PRE-MUM

Massagem localizada para Pré-mamã. Pode optar pelos membros inferiores, através da estimulação da circulação sanguínea e linfática, reduzindo o cansaço das pernas e pés, ou por uma massagem de relaxamento muscular da zona lombar. Localized Massage for Pre-Mum. You can opt for the lower limbs, through the stimulation of blood and lymphatic circulation, reducing the leg and feet, or for a muscle relaxation massage in the low back. **30 MIN 45€**

TRATAMENTOS DE ROSTO FACE TREATMENTS

ANTI IDADE ANTI AGING

Tratamento de rosto ideal para peles maduras. Devolve luminosidade à pele e elimina 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 its aging effects. **60 MIN 110€**
Preço Casal/Couples Price: 200€

FACIAL ADOLESCENTE FACIAL FOR YOUNG ADULTS

Tratamento facial purificante indicado para peles jovens. Promove a regulação e secreção sebácea, para uma pele suave e matizada. Purifying facial treatment suitable for young skin. Promotes and regulates sebaceous secretion for a smooth skin. **45 MIN 65€**

MINI-FACIAL MINI-FACIAL

Cuidado do rosto com limpeza, exfoliação e hidratação. Face care with cleansing, exfoliation and hydration. **30 MIN 60€**
Preço Casal/Couples Price: 110€

TRATAMENTO DE HIDRATAÇÃO HYDRATION TREATMENT

Tratamento hidratante para rosto. Inclui desmaquilhagem, exfoliação, massagem, máscara e creme, para obter um aspeto mais jovem e revigorante. Facial moisturizing treatment. Includes make-up removal, exfoliation, massage, mask and cream, for a younger and invigorating appearance. **60 MIN 90€**
Preço Casal/Couples Price: 170€

SPA MENU



MASSAGENS MASSAGES

MASSAGENS DE ASSINATURA SIGNATURE MASSAGES

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 da montanha, indicados para o alívio da tensão muscular e do stress. Relaxation massage made with herbal essential mountain, suited for the relief of muscle tension and stress. **60 MIN 90 €**
Preço Casal/Couples Price: 170 €

EXFOLIAÇÃO PURIFICANTE PURIFYING EXFOLIATION

Exfoliação corporal com flor de sal, mel e zimbro. Renova a flora da pele e garante um efeito rejuvenescedor e revitalizante através dos ingredientes antissépticos, hidratantes e tonificantes. Inclui exfoliação facial. Body exfoliation with fleur de sel, honey and juniper. Restores the skin's flora and ensures a rejuvenating and revitalizing effect through antiseptic, moisturizing and toning ingredients. Includes facial exfoliation. **45 MIN 60 €**

SHIRODHARA - FLUIDEZ DE CONSCIÊNCIA SHIRODHARA - CONSCIOUS FLOW

Terapia adaptada ao seu biótipo. Um fluxo contínuo sobre a testa com um fio de óleo de argão e jojoba. Segue-se um alinhamento energético com cristais da Serra, massagem localizada aos membros inferiores e superiores, e estiramentos assistidos. Therapy tailored to your biotype. A continuous flow over the forehead with a drizzle of argan oil and jojoba. Followed by an energetic alignment with mountain crystals, localized massage of the lower and upper limbs, and assisted stretching. **60 MIN 90 €**

AYURVEDA - A CIÊNCIA DA VIDA AYURVEDIC - SCIENCE OF LIFE

Massagem terapêutica de assinatura adaptada a si, com óleo de arnica, protocolo de aromaterapia com ervas da montanha e estiramentos assistidos. Signature therapeutic massage tailored to you, with arnica oil, aromatherapy protocol made with mountain herbs, and assisted stretching. **75 MIN 100 €**

RITUAIS DE MASSAGEM MASSAGE RITUALS

RITUAL RELAXANTE PARA CASAL COUPLE'S RELAXATION RITUAL

Massagem para casal realizada por duas terapeutas em plena sintonia de movimentos, seguido de um banho aromático e relaxante com duração de 20 minutos. Promove o relaxamento e harmonia profundos. Massage for couples performed by two therapists in full harmony of movements, followed by an aromatic and relaxing bath lasting 20 minutes. Promotes deep relaxation and balance. **80 MIN 195 €**

RITUAL DE VELAS CANDLE RITUAL

Massagem para casal realizada por duas terapeutas em plena sintonia de movimentos, utilizando velas de cera aromática vegetal, que proporcionam um momento de bem-estar e relaxamento profundo a dois. Massage for couples performed by two therapists in full harmony of movements, using aromatic vegetable wax candles, which provide a moment of well-being and deep relaxation for two. **50 MIN 80 €**
Preço Casal/Couples Price: 150 €

RITUAL DE CORPO E ROSTO PRODIGE DES OCÉANS PRODIGE DES OCÉANS FACE AND BODY RITUAL

Ritual de corpo e rosto. Combina modelagem facial inspirada nas técnicas japonesas de efeito lifting com modelagem de corpo, que promove a libertação de tensões e relaxamento profundo. Body and facial ritual. Combines facial shaping inspired by Japanese lifting effect techniques, with body shaping, promoting the tension release and deep relaxation. **120 MIN 150 €**
Preço Casal/Couples Price: 280 €

MASSAGEM DO CAMINHEIRO HIKER MASSAGE

Massagem desportiva de preparação e/ou recuperação dos tecidos musculares para a prática de atividade física, com especial atenção às costas e pernas. Sports massage to prepare and/or recover muscle tissues due to physical activity, with special focus on the back and legs. **45 MIN 80 €**
Preço Casal/Couples Price: 150 €

PEDRAS QUENTES HOT STONES

Massagem de relaxamento corporal com pedras quentes. O calor das pedras relaxa os músculos em profundidade e promove o equilíbrio vital pelas suas propriedades terapêuticas. Relaxing body massage with hot stones. The heat from the stones promotes muscles relaxation and promotes vital balance due to their therapeutic properties. **75 MIN 100 €**
Preço Casal/Couples Price: 190 €

MASSAGEM LOCALIZADA LOCALIZED MASSAGE

Massagem localizada de recuperação dos tecidos musculares feita através de pontos de pressão, com óleos de ervas da montanha. Foca-se numa zona específica à escolha do cliente e garante a sensação de recuperação imediata. Localized massage to recover muscle tissues through pressure points, made with herbal mountain oils. Focuses on a specific area chosen by the client for an instant recovery. **30 MIN 50 €**

MASSAGEM BIODINÂMICA BIODYNAMIC MASSAGE

Massagem na cabeça, rosto e ombros, que procura desbloquear a respiração, libertar a tensão física e emocional. Head, face and shoulders special massage, which seeks to unblock breathing and release physical and emotional tension. **30 MIN 45 €**

CASCATA WATERFALL

Tratamento hidratante de pés com exfoliação, envolvimento e massagem. Proporciona alívio muscular e redução do edema. Indicada após uma longa caminhada. Moisturizing foot treatment with exfoliation, wrapping and massage. Provides muscle relief and reduction of edema. Indicated after a long walk. **30 MIN 50 €**

SHIATSU SHIATSU

Terapia Japonesa com técnicas de digitopressão associadas à medicina tradicional chinesa. Optimiza o funcionamento do organismo, aumenta o fluxo energético meridional e restabelece o equilíbrio corporal. Japanese therapy with digital pressure techniques associated with traditional Chinese medicine. Improves the functioning of the body, increases the meridional energy flow and restores the body's balance. Indicated after a long walk. **50 MIN 80 €**

REFLEXOLOGIA PODAL REFLEXOLOGY

Método terapêutico holístico com massagem nos pontos reflexos dos pés, que se refletem todo o organismo. Aumenta a circulação de energia vital, atenua o stress e o cansaço, e promove a libertação de toxinas. Holistic therapeutic method with massage on the feet's reflex points, reflected throughout the body. Increases the circulation of vital energy, reduces stress and tiredness, and promotes the release of toxins. **45 MIN 60 €**

SPA PARA CRIANÇAS SPA KIDS

RITUAL DE RELAXAMENTO COM ESFOLIAÇÃO E MASSAGEM DE MÃOS RELAXATION RITUAL WITH EXFOLIATION AND HAND MASSAGE

Tratamento relaxante, iniciado com uma esfoliação e massagem de mãos, seguido de uma massagem de relaxamento corporal. Relaxing treatment with exfoliation and hand massage, followed by a body relaxation massage. **60 MIN 65 €**

MINI FACIAL MINI FACIAL

Cuidado de rosto e renovação da flora da pele com limpeza, exfoliação e hidratação. Facial care and renewal of skin's flora with cleansing, exfoliation and hydration. **30 MIN 55 €**