

MENU DE  
MASSAGENS.

*massages menu*





## TRATAMENTOS DE VINOTERAPIA

VINOTHERAPY  
TREATMENTS

# TRATAMENTOS DE VINOTERAPIA

## WINETHERAPY TREATMENTS



**BANHO ESPECIAL DE  
VINOTERAPIA NO SEU QUARTO**  
SPECIAL VINO THERAPY  
BATH IN YOUR ROOM  
25€

Sinta o poder das uvas e relaxe com um banho especial de vinoterapia no conforto do seu quarto.

Feel the power of grapes and relax on a special vinotherapy bath, without leaving the comfort of your room.



**GRANDE CUIDADO DO  
ROSTO CAUDALIE**  
VINO THERAPY FACE  
LIFTING BY CAUDALIE  
80€ | 50 min.

Este ritual de beleza suprema é um cuidado inteiramente manual personalizado de culto Caudalie, adequado a todos os tipos de pele. Este cuidado anti-envelhecimento global é a aliança perfeita entre requinte e eficácia. Permite distender os vincos, conferir uma tez resplandecente, normalizar a taxa de hidratação graças à longa massagem relaxante, acelerar a renovação celular e melhorar a textura da pele. O rosto surge resplandecente de juventude e vitalidade.

This supreme beauty ritual is an entirely manual treatment. It's Caudalie's signature treatment and works for all skin types. It relaxes your features, restores your radiant complexion through a long relaxing massage, accelerates cellular renewal and improves your skin's texture. Your skin's freshness, luminosity, comfort and evenness are restored.

# TRATAMENTOS DE VINOTERAPIA

## WINETHERAPY TREATMENTS



### EXFOLIAÇÃO E MASSAGEM DE VINOTERAPIA

#### EXFOLIATION AND VINOTHERAPY MASSAGE

120€ | 1h30 min.

A Vinoterapia é um tratamento nutritivo e desintoxicante, que transporta todos os benefícios da uva para a sua pele. A uva é constituída essencialmente por polifenóis, os mais poderosos anti-radicaís livres existentes na natureza, tendo uma ação 200 vezes mais potentes do que as vitaminas. Estes melhoram os níveis intracelulares de vitamina C, fortalecem os capilares sanguíneos, com poderosas propriedades protetoras.

Massagem relaxante, antioxidante e revitalizante que atua sobre os radicaís livres e promove a elasticidade dos tecidos.

Vinotherapy is a nourishing and detoxifying treatment that conveys all of the grapes benefits to your skin. The grape is essentially constituted of polyphenols, the most powerful free antiradical in nature, 200 times more powerful than vitamins. These improve the intracellular levels of vitamin C, strengthen blood capillaries with powerful protective properties.

It is a relaxing, antioxidant and revitalizing massage that acts on free radicals and promotes tissue elasticity.

# MASSAGENS

## MASSAGES



### LOMI LOMI

80€ | 50 min.

É uma das formas mais profundas de massagens, está focada para encontrar áreas congestionadas no corpo e descomprimi-las, efetuada com movimentos rítmicos como uma dança. É uma tradição de cura holística, técnica desenvolvida por Polinésios e mestres curadores do Havai.

It is one of the deepest forms of massage, is focused on relaxing muscles, promoting circulation and releasing blocked energy, performed with rhythmic movements like a dance. It is a tradition of holistic healing technique developed by Polynesians and master healers of Hawaii.



### DRENAGEM LINFÁTICA

#### LYMPHATIC DRAINAGE

80€ | 1h.

O objetivo desta técnica é estimular o sistema linfático a trabalhar num ritmo mais acelerado, levando a linfa para os gânglios linfáticos através de manobras suaves e cadenciadas, rítmicas e precisas, elimina resíduos metabólicos. Estimula as defesas imunitárias, auxilia a cicatrização e absorção de hematomas. Trata os estados celulíticos e, simultaneamente, acentua o relaxamento corporal e mental.

The objective of this technique is to stimulate the lymphatic system to work at a faster pace, leading the lymph to the lymph nodes through smooth, rhythmic and precise manipulation. It eliminates metabolic waste, stimulates the immune defences, aids healing and absorption of bruises. It also treats cellulite states and simultaneously enhances the physical and mental relaxation.



**MASSAGEM MALHADINHA 80€**  
**MASSAGEM MALHADINHA**  
**DE CASAL 160€ | 50 min.**

A nossa massagem de assinatura é composta por uma variedade de técnicas especificamente criadas para relaxar os músculos, aplicando pressão na musculatura superficial, profunda e ossos. Permite assim aumentar o fluxo de oxigénio no sangue, e liberta toxinas da musculatura. Esta massagem permite diminuir as tensões musculares. Através da harmonização da energia corporal promove o equilíbrio entre o emocional, o físico e o mental.

**MALHADINHA'S MASSAGE 80€**  
**MALHADINHA'S COUPLE**  
**MASSAGE 160€ | 50 min.**

Comprising a variety of techniques specifically designed to relax muscles by applying pressure on the muscle surface, deep and bones. Makes it possible to increase the oxygen levels in the blood flow, and liberates the toxins in the musculature.

This massage also reduces muscle tension. Through the harmonization of the body energy it promotes balance between the emotional, physical and mental states.

# MASSAGENS

## MASSAGES



### MASSAGEM LOCALIZADA

Serve como complemento

FOCUSED MASSAGE

It serves as a complementary massage

45€ | 25 min.

Indicada para aliviar a tensão e o stress em zonas específicas, sobretudo nas costas ou pernas.

Indicated to relieve stress and tension in specific areas, especially in the back or legs.



### MASSAGEM DESPORTIVA

SPORTS MASSAGE

90€ | 50 min.

Esta massagem permite a ativação muscular, é ideal para praticantes de desporto (antes ou depois da prática desportiva), ou para pessoas que têm dificuldade em relaxar.

This massage allows the muscle activation, is ideal for sports groups, or for people who have difficulty relaxing.

# MASSAGENS

## MASSAGES



### MASSAGEM CRÂNIO-FACIAL

#### CRANIUM-FACIAL MASSAGE

80€ | 50 min.

Esta massagem cria um equilíbrio entre o corpo e a mente, relaxando totalmente as tensões e diminuindo as dores de cabeça.

This massage creates a balance between body and mind, totally relaxing tensions and decreasing headaches.



### BAMBOO MASSAGEM

#### BAMBOO MASSAGE

80€ | 50 min.

A variedade da intensidade aplicada permite que os músculos sejam “amaciados”, que as áreas de tensão e energia estagnada sejam dispersas. É ótimo para drenar pontos que retêm líquido e em casos de má circulação. Podemos dizer que para além de ser relaxante, a sua aplicação tem também efeitos drenantes nos fluidos, sangue e linfa e ao moldar a silhueta efeitos remodeladores.

The range of intensity applied allows the muscles to be “softened”, and the areas of tension and stagnant energy dispersed. It’s great for draining points that retain fluid and in cases of poor circulation. We can assure you that in addition to being relaxing, its application also has draining effects on the fluids, blood and lymph, and shaping the silhouette it also has remodeling effects.

## MASSAGENS MASSAGES



**TERAPIA GEOTERMAL:  
PEDRAS QUENTES 100€ (1H10)**  
GEOTHERMAL THERAPY: HOT STONES  
100€ | 1h 15 min.

A massagem com pedras quentes usa uma combinação de pedras aquecidas e técnicas de massagem para relaxar músculos tensos, aliviar dor e rigidez muscular e melhorar a circulação. O tratamento pode ser usado para problemas como dores musculares, condições artríticas e doenças autoimunes.

The hot stone massage uses a combination of techniques and heated stone massage to relax tense muscles, relieve pain and stiffness in muscles and improve circulation. The treatment can be used for problems such as muscle pain, arthritic conditions and autoimmune diseases.



**MASSAGEM PRÉ NATAL  
MOTHER TO BE**  
80€ | 50 min.

É o momento ideal para mimar-se e para mimar o bebê com o resultado de um bom relaxamento proporcionado pela massagem. A massagem ajuda o corpo a descontrair os músculos, a ficar calma e serena, o que também ajuda a preparar o corpo para o parto. Aproveite ao máximo essa fase tão bonita da sua vida!

It's the perfect time to treat you and your baby with the results of a fine relaxation provided by the massage. Massaging helps the body relax the muscles, becoming calm and serene which also helps ready the body for delivery. Enjoy this beautiful phase of your life to the maximum.

## MASSAGENS MASSAGES



### MASSAGEM COM VELAS QUENTES 80€ | 50 min.

A fusão da técnica da massagem com a vela quente de origem vegetal, além de conter Carité, tem também vitaminas e óleos essenciais. Os benefícios desta terapia assentam sobretudo no relaxamento dos tecidos e da mente. A sua pele vai ficar brilhante, hidratada e tonificada, destacando-se também neste tratamento o alívio de dores e tensão muscular, reativa a circulação da corrente sanguínea, combate o “stress” e insónia.

### MASSAGE WITH WARM CANDLES 80€ | 50 min.

The fusion of the massage technique with the hot candle of vegetal origin, containing Shea, also has vitamins and essential oils. The benefits of this therapy rest mainly on the relaxation of the tissues and the mind. Your skin will be glowing, nourished and toned. This treatment also helps relieve muscle tension and tension, reactivate blood circulation, fight stress and insomnia.

# TERAPIAS THERAPIES



## BARRAS DE ACCESS CONSCIOUSNESS CONSCIOUSNESS ACCESS BARS

100€ | 1h15 min.

É um tratamento com processos que desenvolvem e promovem a expansão da consciência humana através da energia e da frequência de pensamentos.

A terapia proporciona mudanças na via das pessoas pela liberação de energias acumuladas no campo energético, que na maior parte das vezes atua ao nível inconsciente nas diversas áreas da vida.

São estimulados 32 pontos na cabeça através de toques diretos mas suaves, que correspondem a situações do nosso dia a dia, que ao serem ativados proporcionam a libertação dos padrões limitantes que impedem o fluir da vida em harmonia.

O que pode mudar com as barras? Depressão, dor no corpo, insónia, desânimo, stress, falta de energia, falta de criatividade, encontrar clareza e calma, problemas emocionais, prosperidade financeira, relacionamentos; conexão com o corpo, facilidades em provas e mais possibilidades.

It is a treatment with processes that involve and promote the expansion of human consciousness through energy and thought frequency.

Therapy provides changes in people's life through the release of energy stores in the magnetic field, which more often than not acts on the unconscious level in many areas of your life.

32 points of the head are stimulated through direct but soft touches, that correspond to day-to-day scenarios, that by being activated will provide the release of limiting factors that keep your life from flowing in harmony.

What can the bars change? Depression, body pain, insomnia, dismay, stress, lack of energy, lack of creativity, finding clarity and calm, emotional problems, financial prosperity, relationships, body connection, ease in tests and more possibilities.

## TERAPIAS THERAPIES



**FACELIFT ENERGÉTICO**  
**BARRAS DE ACCESS:**  
ENERGETIC FACELIFT  
ACCESS BARS:  
80€ | 50 min.

É um processo aplicado no rosto e pescoço capaz de reverter a aparência do rosto, podendo criar efeitos semelhantes em todo o corpo. As energias usadas ajudam a rejuvenescer todo o corpo. Imagine poder ter uma aparência mais alegre, saudável, renovada e jovial sem passar um creme sequer ou se submeter a um procedimento com agulhas? Essa é a proposta do Facelift Energético, uma terapia de Access Consciousness.

A process applied on the face and neck capable of reverting the face's looks, with the effect being able to be applied all over the body. The energies used help renovate the body. Imagine being able to look more happy, healthy, rejuvenated, and young without so much as a cream or being subject to a needle treatment. That is what the Energetic Facelift offers, an Access Consciousness therapy.



**REIKI**  
REIKI  
80€ | 1h

O terapeuta usa a imposição de mãos para transferir “energia vital universal” para a pessoa com fins curativos.

The therapist used the hands to transfer “universal vital energy” for medicinal ends to the person.

# PÉS E MÃOS

## HAND AND FOOT



**EMBELEZAMENTO DE MÃOS**  
**HANDS EMBELLISHMENT**  
45€ | 1h

Ritual de mãos com manicura.  
Ritual for hands with manicure



**EMBELEZAMENTO DE PÉS**  
**FEET EMBELLISHMENT**  
60€ | 1h30 min.

Ritual de pés com pedicura  
Ritual for feet with pedicure

MASSAGENS PARA BEBÉS,  
CRIANÇAS E ADOLESCENTES

BABY, CHILDREN AND  
TEENAGER MASSAGE





### MASSAGEM BEBÊ BABY MASSAGE 45€ | 30 min.

Acompanhado da mãe, o bebê sente-se protegido. É com as mãos da mãe que o bebê receberá a massagem, é um momento que o bebê irá receber, toques de conforto e ternura. Os movimentos que a mãe aprenderá poderão ser aplicados no dia a dia. O toque e o carinho são muito importantes para um aumento da autoestima e, conseqüentemente, da imunidade. Pois a massagem alivia, elimina e protege o bebê dos possíveis problemas existentes na tenra idade.

Accompanied by the mother, the baby feels protected. It is from the mother's hands that the baby will receive the massage, a moment of comfort and tenderness. The movements that the mother learns can be applied on a day-to-day basis. The touch and care are very important for the rise in self-esteem, and eventually, immunity. The massage relieves, eliminates and protects the baby from the possible problems on such a young age.



### MASSAGENS CRIANÇAS E ADOLESCENTES CHILDREN AND TEENAGER MASSAGE 60€ | 45 min.

Assim como os adultos as crianças vêm cada vez mais apreciando as massagens, já têm noção do toque e do bem estar e relaxamento que pode proporcionar no momento. Esta massagem de relaxamento será acompanhada com música apropriada à idade para que entrem com facilidade num mundo mágico!

Like adults, children have begun to appreciate massages, understanding the notion of touch and wellbeing and relaxation that the moment can provide.

This relaxing massage is accompanied by age-appropriate music to easily transition the children into a magical world.



## TERAPIA BARRAS BARRAS DE ACCESS

ACCESS BARS THERAPY  
80€ | 1 h

Existem 32 pontos na nossa cabeça, que quando e estimulados com um toque suave, acessam aos nossos arquivos mentais e emocionais. Durante o procedimento são liberados espontaneamente os condicionamentos, aprisionamentos e polaridades que limitam as nossas vidas, de forma consciente ou inconsciente. O uso das Barras proporciona-mos mais leveza, alegria e glória!

As crenças e limitações começam a surgir bem cedo e mas também desde cedo que se pode beneficiar desta terapia, indicada não só para adultos como também crianças de qualquer idade, bebés incluindo recém-nascidos.

There are 32 spots in our head that when stimulated with soft touches, access our mental and emotional archives. During the procedure conditionings, imprisonments and polarities that limit our lives, consciously or unconsciously, are spontaneously released. The use of bars provides us with lightness, happiness, and glory!

Beliefs and limitations start forming very early but is also from a young age that one can benefit from this therapy, recommended not only for adults but also for children of any age, and babies, including new-borns.



## TRATAMENTO DE HIDRATAÇÃO PARA PELES JOVENS

YOUNG SKIN HYDRATION  
TREATMENT  
70€ | 45 min.

A adolescente irá receber um tratamento para hidratação do seu rosto e irá aprender os hábitos que deverá começar a introduzir no seu dia a dia de como limpar a pele do rosto, de como aplicar um esfoliante e a sua regularidade, de como hidratar a pele do rosto e a sua importância.

Ajudar a adolescente a cuidar da sua pele para que se mantenha resplandecente e sem problemas!

The teenager will receive a hydration treatment for the face and will learn of habits to start introducing on their daily routine, like cleaning the face's skin, applying an exfoliating cream, how to hydrate the face's skin and its importance.

Help the teenager to take care of their skin to remain bright and problem-free!

## CONDIÇÕES SPA . *Spa conditions*

Horário Spa: 09h00 - 21h00

Acesso livre às áreas sociais: Jacuzzi e Banho Turco

Spa opening hours: 9:00 a.m - 9:00 p.m

Free access to social areas: Jacuzzi and Turkish bath

## MARCAÇÕES . *Appointments*

Devido ao número limitado de salas de tratamento, aconselhamos a reserva de tratamento com antecedência.

Todas as alterações de tratamentos previamente reservados estão sujeitas à disponibilidade do Spa.

Due to the limited number of available treatment rooms, we suggest you should make an appointment for your treatment in advance. Any change on a pre-scheduled treatment are subject to the Spa availability.



## CANCELAMENTO E ATRASOS

### *Cancellation and delay policy*

- O atraso à chegada do tratamento não é recuperável, ficando naturalmente reduzido o pleno benefício do mesmo.
  - Cancelamento efetuado até 12 horas antes da hora de marcação, sem encargos.
  - Nos cancelamentos efetuados dentro das 12 horas anteriores à marcação, será aplicada uma penalização de 25€ por tratamento.
  - "No Show", custo de 100% no valor do tratamento.
- 
- The late arrival to the treatment is not recoverable, and naturally the full benefit of the treatment will be reduced.
  - Cancellation made up to 12 hours before the time of appointment, without charges.
  - For cancellations made within 12 hours prior to the appointment, a penalty of 25€ per treatment will be applied.
  - No Show, 100% of the total cost will be charged.

