



## MENU WELLNESS

# Tratamentos Holísticos

## *Holistic Treatments*

Ayurvédica 90 min  
*Ayurvedic Massage*

130,00€

Técnica ancestral mais completa e natural que visa restabelecer o equilíbrio e a saúde recorrendo a uma combinação de técnicas de massagem e alongamentos. É uma massagem profunda realizada num colchão no chão promovendo um relaxamento e um bem-estar físico, mental e emocional.

*Ancestral technique, more complete and natural, that aims to restore the balance and health through a combination of massage techniques and stretching. It is a deep massage performed on a mattress on the floor, promoting a relaxation and a physical well-being, mental and emotional.*

Zen Shiatsu 60 min

90,00€

Terapia que reequilibra a energia do corpo através da pressão exercida nos canais de energia (meridianos). Equilibra o fluxo da energia vital liberta tensões e promove uma sensação de paz e serenidade.

*Therapy that rebalances the body's energy through the pressure exerted on the energy channels (meridians). Balances the flow of vital energy releases tension and promotes a sense of peace and serenity.*

# Tratamentos Corporais

## Body Treatments

Massagem Adelgaçante 45 min 45,00€  
*Slimming Massage*

Técnicas dreno-modeladoras do tecido adiposo, com o objectivo de corrigir a silhueta, redefinindo as curvas naturais do corpo. Massagem realizada com movimentos rítmicos e profundos activando a circulação e melhorando o metabolismo da região.  
*Draining and modeling techniques-styling aimed at correcting the silhouette, redefining the natural curves of the body. Massage performed with rhythmic and deep movements by activating the movement and improving the metabolism of the region.*

Drenagem linfática manual 45 min 60,00€  
*Manual Lymphatic Drainage*

Massagem suave que consiste em pressões leves, rítmicas e precisas sempre em direcção aos gânglios linfáticos. O seu objectivo é estimular o sistema linfático ajudando a eliminar toxinas e resíduos do organismo, melhorando o metabolismo e fortalecendo o sistema imunitário. Diminui hematomas e edemas. Proporciona uma sensação imediata de leveza e bem-estar.  
*Soothing massage consisting in light, rhythmic and precise pressures always towards the lymph nodes. The objective is to stimulate the lymphatic system, helping to eliminate toxins and wastes from the body, improving the metabolism and strengthening the immune system. Decreases hematomas and edema. Provides an immediate sense of lightness and well-being.*

Esfoliação/Hidratação 45 min 45,00€  
*Exfoliation/Hydration*

Tratamento à base de Sal Marinho que permite uma esfoliação suave que remineraliza a pele em profundidade e estimula a regeneração celular. A pele fica luminosa e uniforme.  
*Sea salt treatment which allows a gentle exfoliation and skin remineralization in depth and stimulates cellular regeneration. The skin becomes luminous and uniform.*



# Rosto

## Face

Limpeza de rosto Profunda 60,00€  
*Custom Face cleaning*

Tratamento específico de acordo com o estado da pele. As sinergias dos ativos naturais promovem o equilíbrio e a elasticidade do tecido cutâneo, dando-lhe conforto e luminosidade.  
*Specific treatment in accordance with the condition of the skin. The synergy of natural actives promotes balance and elasticity of the skin tissue, giving you comfort and luminosity.*

Hidratação de Rosto 50,00€  
*Face Hydration Treatment*

Promove a reintegração da água na pele, prevenindo a desidratação e o envelhecimento precoce.  
*Promotes the reintegration of the water in the skin, preventing dehydration and premature aging.*

# Massagens

## Massages

Relaxamento  
*Relax Massage*

30 min 40,00€  
50 min 60,00€

Massagem com movimentos lentos e suaves que combina os benefícios físicos e emocionais da massagem com as propriedades terapêuticas dos óleos essenciais tendo como objectivo eliminar tensões, devolvendo ao corpo a sua energia e vitalidade natural.  
*Massage with slow and gentle movements that combines the physical and emotional benefits of massage with the therapeutic properties of essential oils, eliminating tensions, returning the body to its natural energy and vitality.*

Terapêutica  
*Therapeutic Massage*

30 min 50,00€  
50 min 70,00€

Massagem intensa e profunda para alívio de tensões e eliminação de contraturas. Os óleos essenciais em sinergia com a massagem, equilibram o Sistema Nervoso promovendo o relaxamento muscular.  
*Intense and deep massage to alleviate tensions and treat muscle strains. The essential oils in synergy with the massage, balance the nervous system by promoting muscle relaxation.*

Velas Aromáticas 60 min 100,00€

## Candle Massage

Terapia realizada com velas aromáticas que depois de acesas formam um magnífico óleo de massagem. O fio da vela quente com o toque da massagem proporciona uma suave sensação de conforto físico, redução do stress e diminuição do cansaço e das dores. A manteiga de Karité enriquecida com óleos essenciais estimula os sentidos, para uma experiência sensorial única.  
*Therapy performed with aromatic candles and a magnificent massage oil. The hot melted candle with the touch of massage provides a gentle feeling of physical comfort, stress relief and reduction of fatigue and headaches. The Shea butter enriched with essential oils stimulates the senses, for a sensory unique experience.*

