

# spa menu

## **MASSAGEM RELAX AROMAS DO GERÊS**

Massagem localizada - 30 min.	45,00€
Massagem integral - 60 min.	65,00€
Massagem localizada Kids - 25 min.	30,00€

A massagem relaxante com óleos essenciais aromáticos, contribui para melhoria da circulação sanguínea, aliviando tensões, dores musculares e o stress do dia-a-dia.

## **MASSAGEM HAVAIANA LOMI LOMI**

Massagem integral - 60 min.	70,00€
-----------------------------	--------

Esta técnica atua nos sistemas linfático, imunológico, respiratório, digestivo e circulatório, com estímulos que reequilibram e tonificam. Consiste numa massagem relaxante, sensorial e holística, que liberta o sistema físico, mental e energético do corpo. Obtém-se um profundo relaxamento através do qual se consegue harmonizar o corpo como um todo e com a sua essência, onde impera a confiança, o amor e a paz.

## **MASSAGEM TUI NA**

É uma técnica milenar dentro da Medicina Chinesa que vai além de apenas uma massagem relaxante. Restabelece o equilíbrio energético dos órgãos e funções orgânicas. As manipulações Tui Na atuam nos meridianos e pontos de Acupuntura, abrindo os Canais e Colaterais, removendo a estagnação, tonificando a deficiência, sedando o excesso, removendo a dor e o desconforto, trazendo saúde e equilíbrio entre Yin e Yang. Atua em diversas patologias e reforça o equilíbrio natural da pessoa da pessoa e de manter boa saúde.

Massagem localizada - 30 min.	50,00€
Massagem integral - 60 min.	70,00€

## **MASSAGEM COM PEDRAS QUENTES**

Massagem localizada - 30 min.	50,00€
Massagem integral - 60 min.	80,00€

A massagem com pedras quentes é uma das técnicas mais utilizadas para relaxar. Esta técnica possui um poder de relaxamento muito forte devido ao calor das pedras que, para além de deslizarem pela musculatura do nosso corpo, aquecem a nossa pele causando uma sensação fantástica. A massagem com pedras quentes não é recomendada somente para relaxamento, mas também como massagem terapêutica, para combater problemas relacionados com stress.

## **MASSAGEM DESCONTRATURANTE**

Deep Tissue - 30 min. 50,00€

Consiste numa massagem mais forte, com o objetivo de trabalhar e amenizar os incómodos sentidos nos músculos e noutros tecidos do corpo. A massagem utiliza movimentos rápidos, com muita pressão sempre em locais específicos que estão com tensões musculares e contraturas. Os movimentos são parecidos com os da massagem sueca, na qual o profissional usa as pontas dos dedos, a palma da mão, os punhos e os cotovelos para aplicar a pressão devida na zona a tratar.

## **MASSAGEM ANTI-CELULITICA**

Massagem integral - 60 min. 80,00€

Profundo e vigoroso com efeito redutor e modeladora, que auxilia a eliminação da gordura localizada e da celulite, além disso proporciona uma melhoria da circulação sanguínea e aumenta o metabolismo.

## **DRENAGEM LINFÁTICA**

Massagem integral - 60 min. 80,00€

A drenagem linfática é uma técnica de massagem que tem por objetivo estimular o sistema linfático. Este tratamento é benéfico para a redução da retenção de líquido, ativação da circulação sanguínea, combate à celulite e até o relaxamento corporal.

## **MASSAGEM CRÂNIO - FACIAL**

Massagem crânio - facial - 30 min 40,00€

Massagem específica rosto e cabeça que alivia as tensões destas regiões, diminuindo todo o stress mental. Para um relaxamento mais profundo envolvemos também a zona da cervical.

## **REFLEXOLOGIA**

Massagem dos pés - 30 min. 40,00€

A reflexologia é uma técnica de massagem que consiste em fazer pressão com os dedos das mãos em determinadas áreas dos pés. Nestas áreas ou pontos localizam-se as terminações nervosas correspondentes a cada grupo de órgãos ou sistemas do organismo.

## **MASSAGEM COM ESFOLIAÇÃO E ENVOLVIMENTO CORPORAL**

Massagem integral - 120 min. 125,00€

O envolvimento corporal é um tratamento SPA que, tal como o seu próprio nome indica, envolve o corpo com diferentes substâncias terapêuticas. São muitos os benefícios de um envolvimento corporal, começando pelo simples facto de ser uma das formas mais naturais de hidratar e melhorar o aspeto e a textura da pele. Para além disso, é um tratamento muito utilizado para desintoxicar o organismo e diminuir a retenção de líquidos.

## **MASSAGEM CORPORAL E TRATAMENTO DE ROSTO**

Massagem integral e tratamento de rosto - 90 min.	100,00€
Tratamento do rosto - 60 min.	60,00€

O tratamento do rosto ajuda a renovar a pele, removendo as células mortas do rosto e do pescoço, que são responsáveis por uma pele de aspeto seca, baça, desidratada e até envelhecida. Para além disso, limpa os poros em profundidade, desobstruindo-os por completo.

## **ACUPUNTURA**

Tratamento - 45 min	40,00€
---------------------	--------

É uma terapia através da inserção de agulhas em pontos específicos do corpo, os pontos de acupuntura, com base nos princípios da medicina chinesa. Promove a regulação da circulação energética e restabelece o equilíbrio do organismo. Utilizada na prevenção ou tratamento de doenças físicas e emocionais.