

## TRATAMENTOS TREATMENTS

### TRATAMENTOS DE CORPO BODY TREATMENTS

#### COLD CREAM MARINHO COLD CREAM MARINE

Massagem de relaxamento corporal com recurso ao Cold Cream, reforçando as defesas naturais da pele e a reparação dos tecidos, hidratando a epiderme de forma intensiva, enquanto lhe devolve a luminosidade.

Cold-cream body relaxation massage, enhancing the skin's natural defenses and tissue repair, intensively moisturizing the epidermis while restoring radiance. 50 MIN 75 €  
Preço Casal/Couples Price: 125 €

#### MERVEILLE ARCTIQUE MERVEILLE ARCTIQUE

Um tratamento revigorante onde o contraste do calor com o frio devolve à pele a sua proteção natural e induz a um estado de profundo de relaxamento.

An invigorating treatment, contrasting of heat with cold, reinforcing the skin's natural protection and inducing a state of deep relaxation. 90 MIN 120 €  
Preço Casal/Couples Price: 220 €

#### ÁGUAS PRIMORDIAIS PRIMORDIAL WATERS

Tratamento corporal de hidratação profunda. Inclui exfoliação, envolvimento e massagem, devolvendo a suavidade e flexibilidade à pele.

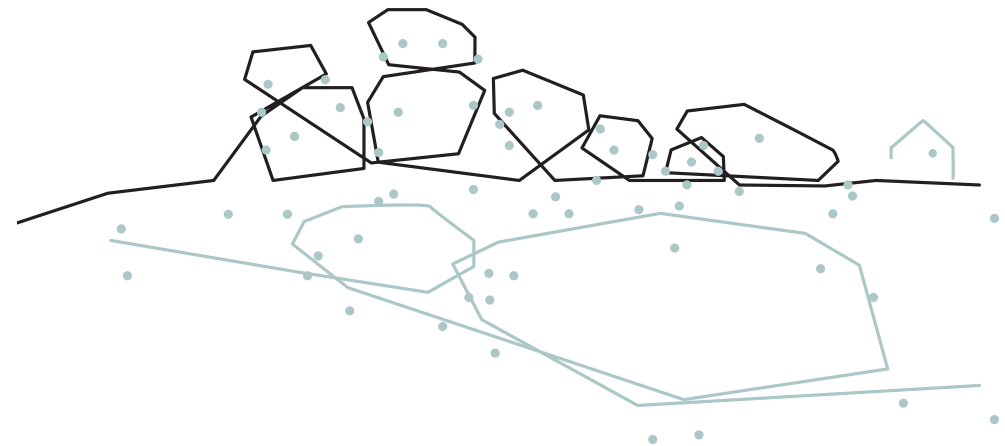
Deep moisturizing body treatment. It includes exfoliation, wrapping and massage, restoring softness and flexibility to the skin. 90 MIN 120 €  
Preço Casal/Couples Price: 210 €

#### FORÇA MINERAL (HOMEM) MINERAL FORCE (MEN)

Tratamento corporal para homem, com o objetivo de remineralização do corpo, induzindo a uma sensação de relaxamento, alívio do stress e tensões acumuladas.

Body treatment for men, with the aim of remineralizing the body, inducing a feeling of relaxation, stress relief and accumulated tensions. 90 MIN 120 €  
Preço Casal/Couples Price: 200 €

## 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 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/Couples Price: 95€

#### MASSAGEM COM PAUS DE BÉTULA MASSAGE WITH BIRCH STICKS

Massagem de relaxamento, feita com paus de bétula e óleos essenciais compostos por zimbro e alecrim, produzidos manualmente na nossa "Casa". Ingredientes reconhecidos pelos efeitos calmantes e anti sépticos.

Relaxation massage with birch sticks with juniper and rosemary essential oils, produced manually in our "House". Ingredients recognized for soothing and antiseptic effects.

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

#### RITUAL RELAXANTE PARA CASAL COUPLE'S RELAXATION RITUAL

Massagem para casal realizada por duas terapeutas em plena sintonia de movimentos, utilizando velas de cera aromática vegetal que lhe proporcionarão um momento de bem-estar e relaxamento a dois.

Couple's massage made by two therapists in full harmony of movements, using scented plant-based wax candles that will provide a wellness and relaxing moment for two.

50 MIN 120€

#### ESFOLIAÇÃO FLOR DA PENHA FLOR DA PENHA 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€



## RITUAIS DE MASSAGEM MASSAGE RITUALS

### 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 for preparing and/or recovering the muscle tissue for the practice of physical activity, paying special attention to the back muscles and legs.

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

### VICHY COM MASSAGEM VICHY WITH MASSAGE

Massagem feita com um duche de água de nascente, envolvendo o corpo inteiro em simultâneo, combinando técnicas de massagem com pressão exercida pelos jatos de água. A massagem desenvolve-se na zona cervical, dorsal, lombar e membros inferiores, exercendo uma ação superficial sedante e antiálgica.

Massage with a spring water shower, involving the whole body simultaneously, combining massage techniques with pressure exerted by the water jets. The massage develops in the cervical, dorsal, lumbar and lower limbs, exerting a sedative and analgic superficial action.

30 MIN 50€

### VICHY COM ESFOLIAÇÃO VICHY WITH EXFOLIATION

A perfeita união entre a suavidade da pele proporcionada pela esfoliação com aromas da Serra e o efeito terapêutico dos jatos de água do duche Vichy.

The perfect union between the softness of the skin provided by the mountain's scented exfoliation oils and the therapeutic effect of the Vichy shower jets.

40 MIN 70€

### 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€

### 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.

30 MIN 40€  
Preço Casal/Couples Price: 60€

### 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€