

## TRATAMENTOS TREATMENTS

### TRATAMENTOS DE CORPO BODY TREATMENTS

#### 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 135 €  
Preço Casal/Couples Price: 250 €

#### 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 135 €  
Preço Casal/Couples Price: 250 €

#### 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 135 €  
Preço Casal/Couples Price: 250 €

### TRATAMENTOS DE ROSTO FACE TREATMENTS

#### TRATAMENTO ANTI IDADE ANTI AGING TREATMENT

Tratamento de rosto ideal para peles maduras, com o objetivo de devolver luminosidade à pele e eliminar as 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 95 €  
Preço Casal/Couples Price: 180 €

#### FACIAL ADOLESCENTE FACIAL FOR YOUNG ADULTS

Tratamento facial purificante indicado para peles jovens, de forma a promover a regulação da secreção sebácea, proporcionando à pele um aspeto suave e matizado.

Purifying facial treatment suitable for young skin, to promote the regulation of sebaceous secretion, providing the skin with a smooth and glowing appearance.

45 MIN 55 €

#### MINI-FACIAL MINI-FACIAL

Cuidado do rosto com limpeza, exfoliação e hidratação.

Face care with cleansing, exfoliation and hydration.

30 MIN 50 €  
Preço Casal/Couples Price: 90 €

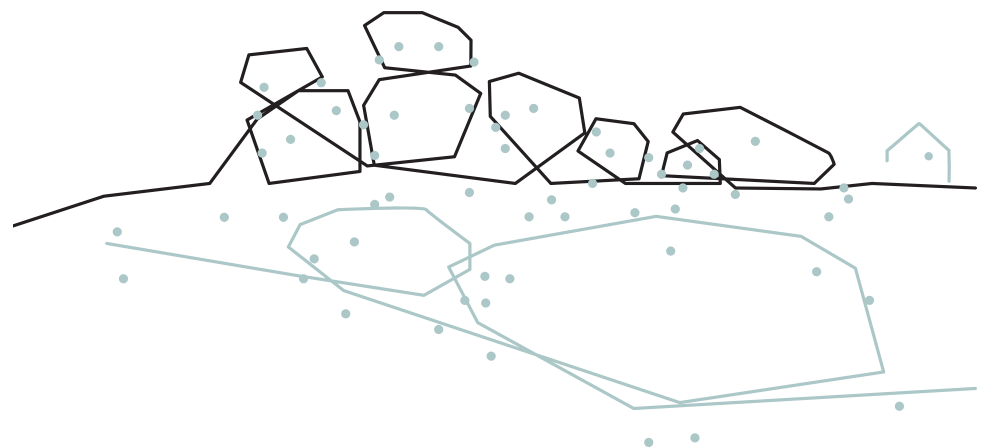
#### TRATAMENTO DE HIDRATAÇÃO HYDRATION TREATMENT

Tratamento hidratante para o rosto que inclui desmaquilhagem, exfoliação, massagem, máscara e aplicação de creme, garantindo um aspeto mais jovem e revigorante.

Moisturizing facial treatment including make-up removal, exfoliation, massage, mask and cream application, ensuring a younger and invigorated look.

60 MIN 75 €  
Preço Casal/Couples Price: 140 €

## 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.

60 MIN 75 €  
Preço Casal/Couples Price: 140 €

### 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 65 €  
Preço Casal/Couples Price: 120 €

### RITUAL DE VELAS CANDLE 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 70 €  
Preço Casal/Couples Price: 130 €

### EXFOLIAÇÃO FLOR DA PENHA FLOR DA PENHA EXFOLIATION

Exfoliação corporal com flor de sal, mel e zimbro, renova a flora da pele, garantindo um efeito rejuvenescedor e revitalizante devido aos ingredientes de efeito anti-séptico, hidratante e tonificante. A esta exfoliação corporal juntamos a facial com o produto adequado ao seu tipo de pele. Body exfoliation with sea salt flower, honey and juniper. The exfoliation will renew the flora of the skin, ensuring a rejuvenating and revitalizing effect due to the antiseptic, moisturizing and toning ingredients. The body exfoliation is followed by a facial exfoliation using a suitable product for each skin type.

45 MIN 55 €

### MASSAGEM ESTRELA DA SERRA "ESTRELA DA SERRA" MASSAGE

Prolongue o efeito relaxante e purificante do Ofurô com a sugestão do Ritual "Estrela da Serra". Uma massagem localizada nas costas ou membros inferiores, feita com recurso a sacos térmicos com flor de sal, flor de carqueja, alfazema, e óleos essenciais de zimbro e de alecrim. Increase the relaxing and purifying effect of the Ofurô with the suggestion of the "Estrela da Serra" Ritual. A localized massage on the back or lower limbs, using thermal bags with fleur de sel, carqueja flower, lavender, and juniper and rosemary essential oils.

40 MIN 80 €  
Preço Casal/Couples Price: 150 €

## 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.

60 MIN 75 €  
Preço Casal/Couples Price: 140 €

### 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 45 €

### MASSAGEM BIODINÂMICA BIODYNAMIC MASSAGE

Massagem que procura desbloquear a respiração, libertar a tensão física e emocional, executada nas zonas da cabeça, ombros e rosto. Head, face and shoulders massage that restores the energy flow between the head and body, seeking to unlock breathing and release physical and emotional tension.

30 MIN 35 €

## PEDRAS QUENTES HOT STONES

Massagem de relaxamento corporal com pedras aquecidas. O calor das pedras propaga-se pelos músculos, relaxando-os em absoluto, promovendo o equilíbrio vital através das suas propriedades terapêuticas. Body relaxation massage with heated stones. The heat of the stones spreads through the muscles, relaxing them in full, promoting the vital balance through their therapeutic properties.

75 MIN 85 €  
Preço Casal/Couples Price: 160 €

### CASCATA WATERFALL

Tratamento de hidratação para pés, com exfoliação, 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 45 €

### 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 55 €

### 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 55 €

### MASSAGEM PRÉ-NATAL PRE-MOM MASSAGE

Massagem para grávidas que conjuga técnicas de relaxamento com técnicas de drenagem linfática manual, proporcionando uma sensação de conforto, alívio e bem-estar. Special pregnancy massage that combines relaxation techniques with manual lymphatic drainage, providing a feeling of comfort, relief and well-being.

60 MIN 75 €

### LOCALIZADA PRÉ-NATAL LOCALIZED PRE-MOM

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 40 €

## 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 60 €

### 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 50 €