



the spot

CAPUCHOS

Massagens

Massages

RELAXAMENTO RELAXING

(25M) 30€ (50M) 51€

Indicada para aliviar e prevenir stress e fadiga, melhora a circulação, relaxa os músculos e alivia a tensão.

Indicated to relieve and prevent stress and fatigue, as well as to improve circulation, muscles relaxation and tension relieve.

AROMATERAPIA AROMATHERAPY

(70M) 74€

Massagem aromática combina as vantagens da massagem terapêutica com a eficiência do uso dos óleos essenciais. Faz-se uso de massagens com óleos essenciais quando se pretende redução do estresse, relaxamento muscular, estímulo à circulação, tratamentos depurativos e analgesia local.

The aromatic massage combines the benefits of a massage therapy with the efficiency of essential oils use. Massages with essential oils are used for stress reduction, muscle relaxation, circulation stimulation, depurative treatments and local analgesia.

TERAPÊUTICA THERAPEUTIC

(25M) 39€ (50M) 56€

A massagem tem como proposta principal tratar de dores localizadas, ajudar na reabilitação de qualquer tipo de lesão articular, muscular ou tendinosa (no tendão). É por isso uma massagem de recuperação com objetivos terapêuticos que vai auxiliar numa melhor e mais rápida recuperação.

The main purpose of this type of massages is to treat localized pain, to help in the rehabilitation of joints, muscles or tendons injury. That is the reason why a recovery massage with therapeutic objectives will assist in a better and faster recovery.

DESPORTIVA SPORT

(25M) 39€ (50M) 56€

O objetivo principal da massagem é melhorar a vascularização do tecido muscular, liberar as endorfinas e ativar a teoria das comportas que diminui a dor muscular por bloquear os estímulos que geram dor. Usa-se movimentos e manobras mais rápidas e fortes, a fim de aumentar a circulação sanguínea e recuperar com mais eficácia a musculatura corporal.

The main objective of this kind of massage is to improve the vascularization of muscle tissue, release endorphins and activate the floodgate theory that decreases muscle pain by blocking stimuli that generates pain. Faster and stronger movements and maneuvers are used in order to increase blood circulation and more effectively recover body muscles.

PRÉ-MAMÃ PRE-MOMMY

(25M) 35€ (50M) 51€

Promove o bem-estar e ajuda a futura mãe a sentir-se mais leve. Cuidadosamente criada para grávidas, esta massagem utiliza as mais seguras técnicas de relaxação para ajudar a libertar as tensões lombares, aliviar o peso e a retenção de líquidos das suas pernas.

It promotes well-being and helps the expectant mother to feel lighter. Carefully created for pregnant women, this massage uses the safest relaxation techniques to help release lower back tension, relieve weight and fluid retention in your legs.

ANTI-CELULÍTICA MODELADORA ANTI-CELLULITE

(25M) 35€ (50M) 51€

Massagem modeladora é uma massagem feita com movimentos mais fortes e profundos, com o intuito de atingir camadas mais profundas da pele. A massagem atua também na circulação, melhora o metabolismo da região. Desta forma, ela acaba por ser eficiente contra a celulite, mas apenas nos graus leve e moderada.

Our modeling massage is made with stronger and deeper movements, in order to reach deeper layers of the skin. This massage also acts on circulation and improves the metabolism of the region. This way, it turns out to be effective against cellulite, in mild and moderate degrees.

PEDRAS QUENTES HOT STONE

(70M) 72€

Massagem com pedras vulcânicas quentes, alivia a tensão e a rigidez muscular, aumenta a circulação e o metabolismo. Promove um relaxamento profundo. Proporciona alívio da dor associada como fibromialgia, artrite, síndrome do túnel do carpo e outras condições crônicas. Alivia a dor e tensão criada pelos músculos tensos e contraídos.

A massage with hot volcanic stones, relieves muscle tension and stiffness, and at the same time increases circulation and metabolism. The main objectives of this massage is to provide a deep relaxation and provide relief from pain associated with fibromyalgia, arthritis, carpal tunnel syndrome and other chronic conditions. The relieve of pain and tension created by tense and contracted muscles, can also be achieved with a Hot Stone massage.

DRENAGEM LINFÁTICA LYMPHATIC DRAINAGE

(25M) 35€ (50M) 51€

Uma técnica específica de movimentos manuais que tem como finalidade ajudar a eliminar excessos de líquidos e toxinas acumulados no nosso organismo, está indicado para: ativar o sistema imunitário, reduzir edemas, sensação de pernas cansadas e inchadas DLM em situações pós-operatórias e de recuperação cirúrgica, problemas circulatórios em geral.

A specific technique of manual movements that aims to help eliminate excess fluids and toxins accumulated in our body. Is indicated to: activate the immune system, reduce edema, tiredness and swollen legs DLM in postoperative and recovery situations surgical, and circulatory problems in general.

VELAS QUENTES CANDLE MASSAGE

(50M) 56€

Quando derretida, a cera da vela liberta o aroma dos óleos essenciais presentes na composição, assim como os nutrientes que tratam a pele e promovem a sensação de bem-estar. Os aromas libertados induzem no cliente diversas sensações e efeitos terapêuticos consoante os óleos essenciais contidos nas velas. A massagem é feita através de deslizamentos superficiais suaves e delicados ou profundos com o objetivo de proporcionar relaxamento e bem estar físico e mental com a consequente redução de stress.

When melted, the candle wax releases the aroma of the essential oils present in the composition, as well as the nutrients that treat the skin and promote a feeling of well-being. The aromas released induce different sensations and therapeutic effects for the client depending on the essential oils contained in the candles. The massage is done through smooth and delicate or deep surface slides in order to provide relaxation and physical and mental well-being with the consequent reduction of stress.

REFLEXOLOGIA REFLEXOLOGY

(25M) 30€ (50M) 51€

Estimulação de determinados pontos situados nos pés, que se relacionam as regiões específicas do corpo humano, conhecidas como áreas reflexas. A técnica trabalha na planta do pé em cima de pontos reflexos.

Stimulation of certain points on the feet, which relate to specific regions of the human body, known as reflex areas. The technique works on the sole of the foot over reflex points.

Tratamento de corpo

Body treatment

ESFOLIAÇÃO E HIDRATAÇÃO CORPORAL

EXFOLIATION AND BODY HYDRATION

(45M) 45€

Esfoliação suave realizada em todo o corpo, para remover as células mortas da pele. Este tratamento termina com uma hidratação corporal para deixara pele suave e aveludada.

Gentle exfoliation performed throughout the body, to remove dead skin cells. This treatment ends with a body hydration to leave the skin smooth and velvety.

Tratamento de rosto

Body treatment

LIMPEZA SOURCE MARINE

SOURCE MARINE CLEANSING

(70M) 65€

A limpeza de pele Thalgo consiste num ritual facial para remoção em profundidade de todas as impurezas da pele, assegurando uma tez limpa, nutrida e protegida contra as agressões a que está exposta diariamente. Assim, tem como objetivo a remoção das impurezas da pele, nutrição e hidratação intensa da pele, de dentro para fora, equilíbrio do excesso de toxinas e oleosidade e proteção da pele face a agressões como a poluição e raios UV.

Thalgo Skin cleaning is a facial ritual for in-depth removal of all skin impurities, ensuring a clean epidermis, nourished and protected complexion from the aggressions to which it's exposed daily. Thus, it aims to remove impurities from the skin, nourish and intensely hydrate the skin, from the inside to outside, balance the excess of toxins and oils and protect the skin from aggressions such as pollution and UV rays.

HIDRATANTE SOURCE MARINE

SOURCE MARINE MOISTURIZING

(60M) 61€

A hidratação é um tratamento profundo da pele, capaz de favorecer a elasticidade, luminosidade e humidade dos tecidos, mantendo o equilíbrio hídrico da pele. A hidratação faz a reposição da humidade da pele, eliminando tensões e suavizando rugas.

Hydration is a deep treatment of the skin, capable of promoting the elasticity, luminosity and moisture of the tissues, maintaining the water balance of the skin. Hydration replenishes the skin's moisture, eliminating tensions and smoothing out wrinkles.

PURETÉ

PELES OLEOSAS OILY SKINS

(60M) 65€

É ideal para rostos cansados e que estão em permanente contacto com ambientes poluídos e/ou agressivos, sendo igualmente recomendado para fumadores. A sua ação regeneradora e reconfortante prepara a pele do rosto para o dia-a-dia.

It's ideal for tired faces that are in permanente contact with polluted and/or aggressive environments. Is also recommended for smokers. The regenerating and comforting action prepares the face skin for everyday.

COLD CREAM

PELES SENSÍVEIS E SECAS SENSITIVE AND DRY SKIN

(60M) 65€

Tratamento para peles sensíveis e secas com o intuito de nutrir e apaziguar de forma duradora. Aumenta a sua resistência da pele, assim como atenua a sensibilidade cutânea de superfície.

Treatment for sensitive and dry skin in order to nourish and soothe in a lasting way. Increasing it's resistance, as well as attenuating the skin's surface sensitivity.

TRATAMENTO AGUARELA DETOX DETOX TREATMENT

(60M) 55€

Hidratação intensa e desintoxicação da epiderme, melhorando a luminosidade da tez e relevo cutâneo. Previne eficazmente o envelhecimento.

Intense hydration and detoxification of the epidermis, improving the luminosity and skin relief. Effectively prevents aging.

ÁCIDO HIALURÓNICO HYALURONIC ACID

(60M) 72€

O ácido hialurónico assegura a hidratação e firmeza, dando à pele o aspeto jovem. Este poderoso tratamento, preenche as linhas finas e rugas através do aumento dos níveis de hidratação, reafirmando a pele.

Naturally found in the body, hyaluronic acid secures moisture and creates fullness – the skin is naturally youthful. This powerful treatment plumps fine lines and wrinkles due to increased moisture levels that in turn lift and tighten the skin.

Balneoterapia

Balneotherapy

DUCHE VICHY VICHY SHOWER

Óleos essenciais Essential oils (25M) 41€

Peeling / Sal marinho Sea salt (25M) 41€ (50M) 56€

O duche Vichy é constituído por 5 a 7 chuveiros estrategicamente posicionados ao longo dos pontos dos Chakras. A sensação é de tomar um duche de água quente com a temperatura que ronda os 38 graus juntamente com uma massagem extremamente relaxante.

The Vichy shower consists of 5 to 7 showers strategically positioned along the points of the Chakras. You are able to feel a mix of a hot water shower, with a temperature around 38 degrees together with an extremely relaxing massage.

HIDROMASSAGEM HYDROMASSAGE

(20M) 30€

O duche Vichy é constituído por 5 a 7 chuveiros estrategicamente posicionados ao longo dos pontos dos Chakras. A sensação é de tomar um duche de água quente com a temperatura que ronda os 38 graus juntamente com uma massagem extremamente relaxante.

The Vichy shower consists of 5 to 7 showers strategically positioned along the points of the Chakras. You are able to feel a mix of a hot water shower, with a temperature around 38 degrees together with an extremely relaxing massage.

