



## MENU SPA

### DEEP BACK MASSAGE | MASSAGEM DESPORTIVA NAS COSTAS (30MIN) – 40,00€

Focused massage on your back, shoulders and neck. In this massage pressure is used on much specific areas in the back and stretching techniques to relieve pain, accumulated tension and restores mobility on articulations

Massagem localizada nas costas, ombros e pescoço. Esta massagem usa pressão sobre áreas de tensão específicas e técnicas de alongamento para aliviar dor, tensão acumulada e restaurar a mobilidade das articulações.

### HEAD & SHOULDERS MASSAGE | MASSAGEM RELAXANTE NOS OMBROS & CABEÇA (30MIN) – 40,00€

Therapeutic massage on your shoulders, neck and head which aims to help and relieve accumulated stress, tension and contractures. Plus, it promotes your deep relaxation. Experience our volcanic hot stones while you travel throught our magical aroma world.

Massagem com efeitos terapêuticos nos seus ombros, pescoço e crânio, que visa ajudar e aliviar o stress acumulado, tensões e contracturas, e promove o relaxamento muscular profundo. Desfrute das nossas pedras quentes vulcânicas enquanto viaja nos aromas dos óleos essenciais.

### IN BALANCE LEGS MASSAGE | MASSAGEM PERNAS EQUILIBRADAS (30MIN) – 40,00€

Focused draining movements on your legs and feet with lemon energizing essential oil. Improved for tired and sore legs after a hike, focusing on improving the blood system, with an end to circulatory discomfort, elimination of toxins, while promoting muscular relaxation.

Massagem com movimentos drenantes localizados nas suas pernas e pés com óleo à base de limão energizante. Ideal para pernas cansadas e fatigadas após uma caminhada, com foco na melhoria do sistema sanguíneo, com fim ao desconforto circulatório, eliminação de toxinas e relaxamento muscular.



## MENU SPA

### SERENITY MASSAGE | MASSAGEM CORPORAL RELAXANTE (60MIN) – 65,00€

This massage was carefully designed to improve your body and mind relaxation, throughout a trip on the calming and exquisite aromas world. Come and experience a deep relaxation with our lavender essential oils.

Esta massagem foi cuidadosamente pensada para o relaxamento do seu corpo e mente, numa viagem ao mundo de aromas calmantes e requintados. Venha experienciar o relaxamento profundo com os aromas relaxantes da lavanda.

### DEEP TISSUE MASSAGE | MASSAGEM CORPORAL DESPORTIVA (60MIN) – 75,00€

Exclusive body massage which combines deep massage movements and techniques, aiming to relieve accumulated daily tensions at the muscular system.

Massagem corporal exclusiva que combina técnicas e movimentos de massagem profunda para aliviar as tensões acumuladas no dia-a-dia e que se alojam no sistema muscular.

### IN BALANCE MASSAGE | MASSAGEM CORPORAL CRIO-DRENANTE (60MIN) – 65,00€

Exclusive body massage which combines energizing and draining movements that activate blood circulation and detoxify the body. Balance your body in lightness and total vitality with our lemon and orange essential oil.

Esta massagem corporal exclusiva combina movimentos energizantes e drenantes, que activam a circulação sanguínea e desintoxicam o corpo. Equilibre o seu corpo numa leveza e vitalidade total com os nossos óleos essenciais de laranja e limão.

### MUM-TO-BE MASSAGE | MASSAGEM CORPORAL PARA FUTURAS MAMÃS (75MIN) – 80,00€

For this magical pregnancy experience, we suggest this relaxing body massage that as it will support you in the relief of heavy legs, focused muscle pain and hormonal changes. This treatment was designed for you and your baby, and it allows you to enjoy the beauty of being a mommy-to-be.

Para esta experiência mágica da gravidez, sugerimos esta massagem corporal relaxante pois irá apoiá-la no alívio das pernas pesadas, dores musculares localizadas e alterações hormonais na sua pele. Este tratamento foi pensado em si e no seu bebé, permitindo-lhe desfrutar em pleno toda a beleza de ser uma futura mamã.

### YIN & YANG BALANCE | MASSAGEM CORPORAL EQUILIBRANTE COM PEDRAS QUENTES (90MIN) – 100,00€

Our hot stone exclusive therapy features volcanic heated stones mingled with our signature Serenity Massage. It allows our therapists to relieve muscle tension with less pain. This body treatment is perfect to loosen tight muscles, to promoting relaxation, relief from the daily stress and, simultaneously, relaxation of body and mind.

Tratamento exclusivo que apresenta pedras vulcânicas quentes, incorporado com a nossa massagem de assinatura Serenity Massage, que permite aliviar a tensão muscular com menos dor. Este tratamento corporal é perfeito para o seu relaxamento muscular, alívio do stress acumulado no dia-a-dia e para o relaxamento do corpo e da mente.