

# Carta SPA

## **Massagem de relaxamento corpo inteiro** 50´MIN | 60€

*Relaxation massage full body*

Massagem indicada para restabelecer o equilíbrio do corpo e mente. Durante o tratamento são aplicadas técnicas manuais de relaxamento em todo o corpo, num ritmo compassado e constante, com pressão média/forte.

*Massage indicated to restore the balance of the body and mind. During the treatment, relaxation manual techniques are applied throughout the body, at a steady and constant pace with medium/strong pressure.*

## **• Finalização de sais aromáticos** 60´MIN | 70€

*Finishing with aromatic salts*

No final da massagem de relaxamento, terá lugar um conjunto de técnicas manuais com um mix de sais com o objetivo de purificar a zona lombar. Atuam como função de esfoliantes e estimulantes.

*At the end of the relaxation massage, a set of manual techniques will take place with a mix of salts with the aim of purifying the lumbar area. They act as exfoliants and stimulants.*

## **• Finalização de ventosas** 60´MIN | 70€

*Suction cup finishing*

As ventosas criam um efeito de vácuo, que suga a pele, resultando num aumento do diâmetro dos vasos sanguíneos na zona das costas. Melhora a circulação sanguínea, permitindo libertação de toxinas do sangue e do músculo com mais facilidade.

*The cups create a vacuum effect, which sucks the skin, resulting in an increase in the diameter of blood vessels in the back area.*

*Improves blood circulation, allowing the release of toxins from the blood and muscle more easily.*

## **• Finalização de pedras quentes** 60´MIN | 70€

*Hot stone finishing*

Utilização de pedras de basalto aquecidas, colocadas em pontos específicos da pele. Diminui o stress, ansiedade, melhora a qualidade do sono, alivia a tensão muscular e a dor de costas.

*Use of heated basalt stones, placed on specific points of the skin.*

*Decreases stress, anxiety, improves sleep quality, relieves muscle tension and back pain.*

## **Massagem completa com pedras quentes** 50´MIN | 70€

*Complete massage with hot stones*

Utilização de pedras de basalto aquecidas em determinadas partes do corpo. Massagem que auxilia na vasodilatação, melhora o fluxo sanguíneo pelo corpo e alivia dores musculares e menstruais. Aumenta igualmente o metabolismo celular e cerebral.

*Use of heated basalt stones on certain parts of the body. Massage that helps in vasodilation, improves blood flow through the body and relieves muscle and menstrual pain. It also increases cell and brain metabolism.*

## **Massagem de bambuterapia** 50´MIN | 65€

*Bamboo therapy massage*

Alívio de dores, já que a pressão é exercida em pontos que ajudam na libertação de endorfina e serotonina. Movimentos semelhantes ao da drenagem linfática, trabalhados em áreas com flacidez, celulites e gordura localizada.

*Pain relief, as pressure is exerted on points that help release endorphins and serotonin. Movements similar to lymphatic drainage, worked on areas with flaccidity, cellulite and localized fat.*

## **Massagem linfática manual corpo inteiro** 50´MIN | 65€

*Manual lymphatic massage full body*

Massagem que estimula a drenagem natural da linfa, acelerando o metabolismo e ajudando a eliminar resíduos do corpo e retenção de líquidos. Funciona também como forma de relaxamento, reduzindo o stress.

*Massage that stimulates natural lymph drainage, speeding up metabolism and helping to eliminate waste body and fluid retention. It also works as a form of relaxation, reducing stress.*

## **Massagem cervical** 25´MIN | 35€

*Cervical massage*

Tratamento que permite o alívio da tensão acumulada nas zonas circundantes à cervical (ombros, pescoço e parte inferior da cabeça).

*Treatment that allows the relief of tension accumulated in the areas surrounding the cervical (shoulders, neck and bottom of the head).*

## **Massagem modeladora** 50´MIN | 65€

*Modelling massage*

Massagem feita com movimentos mais fortes e profundos, com o intuito de atingir camadas mais profundas da pele. Atua também na circulação, melhorando o metabolismo da região pretendida. Eficiente contra a celulite, apenas nos graus leve e moderado.

*Massage made with stronger and deeper movements, in order to reach deeper layers of the skin. It also acts on the circulation, improving the metabolism of the desired region. Efficient against cellulite, but only in mild and moderate degrees.*

Marcação prévia obrigatória na Receção do Hotel.

Política de cancelamento:

**TOLERÂNCIA DE ATRASO = 10 MINUTOS**

Cancelamentos com antecedência superior a 24h – sem custos.

Cancelamentos com menos de 24h do tratamento – será cobrado 50% do valor.

Valores com IVA incluído à taxa legal em vigor.

Mandatory advance booking at the Hotel Reception.

Cancellation policy:

**DELAY TOLERANCE = 10 MINUTES**

Cancellations made more than 24 hours before time of message – free of charge.

Cancellations with less than 24 hours of treatment – 50% of the amount will be charged.

Values with VAT included at the legal rate.



herdadedosdelgados  
herdadedosdelgados.pt

