memmo BALEEIRA

MENU
SPA

You'll never forget Sagres.

Técnicas de Massagem
Massage Techniques

Aromaterapia e Relaxamento | *Aromatherapy & Relax*

Duração | *Duration*: 60 min.
80€

Técnica de massagem com óleos essenciais 100% naturais que promove uma melhor circulação, reduz a fadiga e o stress, e proporciona uma profunda sensação de conforto e bem-estar.

Massage technique using 100% natural essential oils that promotes better circulation, reduces fatigue and stress, and provides a deep sense of comfort and well-being.

Massagem Localizada | *Localized Massage*

Duração | *Duration*: 30 min.
50€

Massagem terapêutica que alivia a tensão muscular e promove o relaxamento. É aplicada na zona que requer mais atenção, adaptando-se às necessidades de cada pessoa.

Therapeutic massage that relieves muscle tension and promotes relaxation. Focused on the area requiring the most attention, and tailored to individual needs.

Terapêutica | *Therapeutic*

Duração | *Duration*: 60 min.
90€

Massagem terapêutica concebida para aliviar a dor e o cansaço muscular. Ajuda a prevenir lesões, estimula os sistemas imunitário e cardiovascular, e promove um maior equilíbrio energético, físico e mental.

Therapeutic massage designed to relieve pain and muscle fatigue. Helps prevent injuries, stimulates the immune and cardiovascular systems, and promotes greater energetic, physical, and mental balance.

Massagem Desportiva | *Sports Massage*

Duração | *Duration*: 60 min.
90€

Técnicas de massagem que atuam sobre o tecido cutâneo e muscular, com o objetivo de aliviar a tensão e facilitar uma maior mobilidade.

Massage techniques that target both skin and muscle tissue, aiming to relieve tension and improve mobility.

Reflexologia | *Reflexology*

Duração | *Duration:* 30 min.
50€

Método terapêutico milenar que utiliza técnicas de pressão nos pontos reflexos dos pés. Atua contra a fadiga, proporcionando relaxamento, sensação de leveza e maior agilidade.

An ancient therapeutic method that uses pressure techniques on the reflex points of the feet. It combats fatigue, promoting relaxation, a feeling of lightness, and improved agility.

Pedras Quentes | *Hot Stones*

Duração | *Duration:* 90 min.
125€

Massagem com pedras quentes de basalto, que potenciam o relaxamento muscular e aliviam o stress acumulado. Promove uma melhor saúde física e mental.

Massage with hot basalt stones that enhance muscle relaxation and relieve built-up stress. Promotes improved physical and mental health.

Prenatal | *Pregnancy*

Duração | *Duration:* 50 min.
70€

Massagem personalizada e adaptada a cada fase da gravidez. Favorece a flexibilidade, a mobilidade e a elasticidade da pele. A gestante beneficia de mais energia, conforto e bem-estar.

Personalized massage tailored to each stage of pregnancy. Enhances flexibility, mobility, and skin elasticity. The mother-to-be enjoys increased energy, comfort, and well-being.

Tratamentos Faciais
Facial Treatments

Cuidado Equilibrante | *Balancing Care*

Duração | *Duration:* 60 min.
75€

Tratamento personalizado, adaptado ao estado e às necessidades da pele. Purifica, restabelece o equilíbrio cutâneo e aumenta a elasticidade do tecido. Tem ação calmante e nutritiva, melhorando a textura e a saúde da pele.

Personalized treatment tailored to the skin's condition and needs. Purifies, restores skin balance, and enhances tissue elasticity. It has a calming and nourishing effect, improving skin texture and overall health.

Lift & Anti-Aging

Duração | *Duration:* 75 min.
100€

Tratamento facial eficaz, com propriedades regeneradoras celulares, anti-rugas e revitalizantes. Estimula a produção de colágeno, conferindo à pele contornos mais definidos, maior firmeza e luminosidade.

Effective facial treatment with cell-regenerating, anti-wrinkle, and revitalising properties. Stimulates collagen production, giving the skin more defined contours, increased firmness, and a radiant glow.

Terapia de Assinatura Memmo

Memmo Signature Therapy

Duração | *Duration:* 75 min.

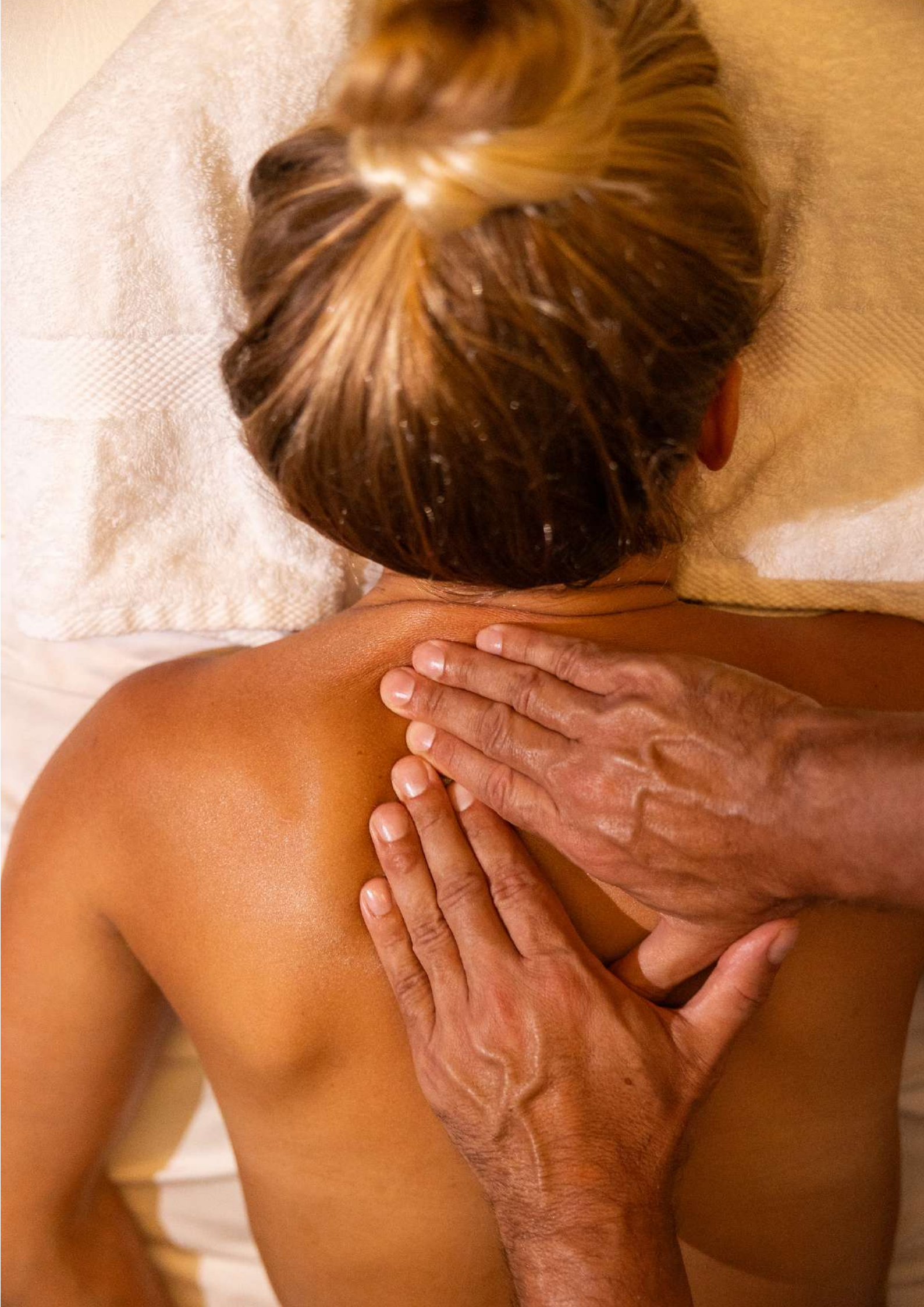
110€

Ritual Assinatura, a terapia perfeita com ação sedativa que estimula um sentimento de paz e calma.

Deixe-se envolver pela sinergia da nossa massagem drenante e das lamas de Água Termal de Bormio, ricas em cálcio, magnésio, óleos essenciais e algas castanhas. Uma experiência única e completa que proporciona equilíbrio emocional, leveza e conforto.

Signature Ritual, the perfect therapy with a soothing effect that induces a deep sense of peace and calm.

Let yourself be enveloped by the synergy of our draining massage and Bormio Thermal Water muds, rich in calcium, magnesium, essential oils, and brown algae. A unique and complete experience that offers emotional balance, lightness, and comfort.



Regras do Spa
Spa etiquette

RESERVAS | *RESERVATIONS*

Algumas massagens estão sujeitas à disponibilidade dos terapeutas.
Para informações ou reservas no Spa, por favor contacte diretamente a receção do Spa. Recomendamos que faça a sua marcação com antecedência.

Some massages are subject to therapist availability.
For Spa enquiries or reservations, please contact the Spa reception directly. We recommend that you book in advance

ANTES DA CHEGADA | *PRIOR TO ARRIVAL*

Recomendamos que deixe todas as jóias e objetos de valor no seu quarto antes de vir para o Spa. Aconselhamos a que os hóspedes do sexo masculino façam a barbar antes de todos os tratamentos faciais para garantir que obtém os melhores resultados.

We recommend that you leave all jewellery and valuables in your room before coming to the Spa. We also advise male guests to shave before all facial treatments to ensure maximum results.

CHEGADA | *ARRIVAL*

Chegue 15 minutos antes da hora de início do seu tratamento para preencher o formulário de consulta sobre o estilo de vida e para relaxar no ambiente tranquilo do nosso Spa antes do seu tratamento.

Please arrive 15 minutes prior to your treatment in order to complete your lifestyle consultation form and take time to relax in the tranquil surroundings of our spa before your treatment.

CHEGADAS TARDIAS | *LATE ARRIVALS*

De modo a respeitar as reservas de outros clientes, por favor tenha em atenção que não podemos prolongar o seu tempo de tratamento em caso de chegada tardia.

Out of respect for other guests' reservations, please be aware that we are unable to extend your treatment time in case of late arrivals.

CANCELAMENTOS | *CANCELLATIONS*

Os cancelamentos são gratuitos até 12h antes da marcação. Caso contrário, será cobrado 50% do valor do tratamento. A não comparecência à hora marcada implica a cobrança de 100% do valor do tratamento.

Cancellations are free of charge up to 12 hours before the appointment. Otherwise, 50% of the treatment price will be charged. Failure to keep your appointment will result in a 100% treatment charge.

DURANTE A SUA ESTADIA | *DURING YOUR STAY*

Não é permitido fumar nem utilizar telemóveis no Spa. Pedimos que tenha atenção ao volume da sua voz para não perturbar os outros hóspedes.

In consideration of other guests, smoking and active mobile phones are not permitted in the Spa. Please be aware of the volume of your voice so as not to disturb other guests.

APÓS O SEU TRATAMENTO | *AFTER YOUR TREATMENT*

Recomendamos que não se exponha ao sol após qualquer massagem ou tratamento corporal por pelo menos seis horas.

We recommend that you do not sunbathe after any massage or body treatment for at least six hours.

PAGAMENTO | *PAYMENT*

Para hóspedes do hotel, todos os tratamentos serão cobrados diretamente no seu quarto e aparecerão na sua conta no momento da sua partida.
Os clientes externos pagam diretamente na receção do hotel antes da massagem.
São aceites cartões de crédito ou pagamento em dinheiro.

For hotel guests, all treatments will be charged to your room and will appear on your account at the time of departure from the hotel.
External clients pay directly at the hotel reception before the massage.
Credit cards or cash are accepted.

CRIANÇAS | *CHILDREN*

Adolescentes com mais de 13 anos podem usufruir dos serviços do nosso Spa com autorização prévia dos pais.
As crianças podem utilizar a nossa piscina interior até às 13h.

Teenagers over the age of 13 can use our spa services with prior parental authorisation.
Children can use our indoor pool until 1pm.

REGRAS DE UTILIZAÇÃO DA PISCINA INTERIOR *INDOOR POOL RULES*

Duche obrigatório antes de entrar na piscina.
Shower is mandatory before entering the pool.

Utilizar chinelos nas áreas adjacentes.
Flip-flops must be worn in the surrounding areas.

Não é permitido correr ou saltar na área da piscina.
Running or jumping in the pool area is not allowed.

Não é permitido o uso de bolas, colchões ou brinquedos.
The use of balls, floats, or toys is not permitted.

Proibido consumir alimentos ou bebidas na zona da piscina.
Eating or drinking in the pool area is prohibited.

Não é permitido reservar espreguiçadeiras ou cadeiras.
Reserving chairs is not allowed.

Respeite o silêncio e os outros utilizadores;
não colocar música ou telefone em altifalante.

Please respect silence and other guests;
do not play music or use your phone on speaker.

Siga sempre as instruções do staff.
Always follow the staff instructions

CRIANÇAS E ADOLESCENTES
CHILDREN AND TEENAGERS

As crianças e adolescentes até aos 17 anos podem utilizar a piscina interior entre as 08:00 e as 14:00, desde que acompanhados pelos pais.

Children and teenagers up to 17 years old can use our indoor pool from 8AM to 2PM, when accompanied by their parents.

memmo® BALEEIRA