

## MASSAGENS DE RELAXAMENTO | RELAXING MESSAGES

### MEMMO MASSAGE (50'min.) - € 70

Massagem relaxante com óleos essenciais. Utilizando manobras lentas e pressão moderada, proporciona o alívio de tensões musculares e bem-estar geral.

*A relaxing massage with essential oils, using slow pressure maneuvers it gives you a muscular tension relief as well as an uplifting sensation.*

### THERAPEUTIC MASSAGE (30'min.) - € 40

Massagem profunda localizada, com diferentes combinações de técnicas, que ajuda a libertar e a reduzir a rigidez muscular da zona selecionada.

*Localized deep tissue massage mixing different techniques, releasing and reducing the muscle stiffness of the selected zone.*

## MAN SPACE

### BACK AND NECK MASSAGEM ( 30' min) € 40.00

Massagem profunda e terapêutica que, em sinergia com alongamentos específicos, o ajudam a reduzir tensão e fadiga muscular.

*Deep tissue and therapeutic massage, that in synergy with specific stretching exercises, help to reduce tension and muscle fatigue.*

## FUTURA MAMÃ | MOTHER-TO-BE

### BABY ON BOARD MASSAGE (45' min) € 50.00

A massagem para a futura mamã foi concebida para aliviar a dor muscular, especialmente na zona dos ombros, costas e pernas.

*The mother-to-be massage is designed to help relieve muscular pain, especially in the shoulders, back and legs.*

## ESPECIAL PÉS | SPECIAL FEET

### PEELING PARA PÉS | FOOT PEELING (45' min) € 50.00

Tratamento profundo de ação revigorante e nutritiva para uns pés perfeitos e macios.

*Deep, invigorating, and nourishing action for perfect, soft feet.*

### REFLEXOLOGIA | REFLEXOLOGY (50' min) € 50.00

Estimulação de pontos reflexos, através de pressões específicas prevenindo lesões e relaxando órgãos internos. Alivia sintomas de dores musculares, enxaquecas e ansiedade.

*Stimulating reflex points through specific pressures, preventing injuries, relaxing internal organs. Improves any muscular pain symptoms, migraines, and anxiety.*

## POLÍTICA DE CANCELAMENTO | CANCELLATION POLICY

Todos os cancelamentos efetuados com menos de 24h de antecedência implicam o pagamento de 50% do valor e, no próprio dia, implicam o pagamento 100% do valor do tratamento ou massagem.

*All cancellations need to be made at least 24 hours before the appointment time, otherwise a 50% payment will be charged. For cancellations on the proper day, we will charge 100% of the payment.*

## HORÁRIO | OPENING HOURS

Das 10h00 às 19h00 | *From 10 a.m until 7 p.m*

Para reserva ou mais informações por favor contacte a nossa terapeuta ou receção do hotel.

*For reservation or further information please contact our massage therapist or the hotel front desk.*

## USO DE MÁSCARA | USE OF MASK

O uso de máscara é obrigatório desde que entra nas facilidades, como vestiários para troca de roupa assim como durante a duração do tratamento.

*Use of mask is mandatory while in spa area, including during treatment.*