

HIDROTERAPIA

DUCHE VICHY 20' | 50€

Massagem localizada na parte posterior do corpo, acompanhada de jactos de água quente.

DUCHE VICHY COM ESFOLIAÇÃO DE SAIS MARINHOS 50' | 80€

Inicie com uma esfoliação corporal seguida de uma massagem localizada na parte posterior do corpo, acompanhada de jactos de água quente.

NUVOLA 30' | 35€

Tratamento de relaxamento cujo método consiste em deixar o corpo flutuar, proporcionando a incrível sensação de mergulhar no mar morto. Os 30 minutos de tratamento equivalem a 7 horas de sono profundo, permitindo ainda o alívio de dores ciáticas e lombálgicas, tal como a diminuição de pequenas dores musculares.

DUCHE JACTO 12' | 35€

Hidromassagem com um jacto de pressão forte. A água aquecida, é projectada pelo hidroterapeuta com uma pressão variável, a cerca de 4 metros de distância. Indicado em caso de tensão muscular, insuficiência circulatória e celulite.

TOQUES FINAIS

SPA MANICURE 60' | 40€

Tratamento de mãos e unhas com esfoliação, aplicação de máscara regeneradora e creme hidratante, com especial atenção às cutículas. Se desejar, termina com a aplicação de verniz.

SPA PEDICURE 70' | 60€

Tratamento de pés e unhas com esfoliação e aplicação de máscara regeneradora e creme hidratante, com especial atenção às cutículas. Se desejar, termina com a aplicação de verniz.

EPILAÇÃO

PERNA COMPLETA | 50€

MEIA PERNA | 30€

VIRILHA | 20€

VIRILHA INTEGRAL | 30€

AXILAS | 20€

BUÇO | 10€

SOBRANCELHAS | 15€

DAY SPA

Escolha um programa de Spa personalizado durante a sua estadia. Preço aplicado por programa e por pessoa.

FACIAL 55'

Facial Personalizado

MASSAGEM 50'

Blue&Green
Aromaterapia

ESFOLIAÇÃO 25'

Esfoliação Sais Marinhos

HIDROTERAPIA 20'

Duche Vichy

DAY SPA 1 - 2 TRATAMENTOS | 140€

DAY SPA 2 - 3 TRATAMENTOS | 200€

DAY SPA 3 - 4 TRATAMENTOS | 250€

HORÁRIO

Aberto diariamente das 10:00 às 19:00.

Sujeito a alterações consoante a sazonalidade. Informe-se junto da recepção do SPA.

Reservas:

Telefone: +351 289 320 733

email: spa@thelakeresort.com

No hotel por favor marcar EXT. 43140

resorts with a new attitude
blue & green



the
spa

TRATAMENTOS ASSINATURA

EUROPA - TRATAMENTO DE LAVANDA 50'|90€

Alcance o equilíbrio perfeito através de um tratamento relaxante com todos os benefícios da Lavanda Francesa. Ritual de boas vindas com esfoliação de pés, seguido de uma massagem relaxante com óleo essencial de Lavanda.

ÁFRICA - TRATAMENTO DE CACAU 50'| 90€

Deixe-se levar pelo aroma de Cacau até terras longínquas do Continente Africano e sinta-se revitalizado dos pés à cabeça. Ritual de boas vindas com esfoliação de pés, seguido de uma massagem relaxante com óleo essencial Cacau.

ÁSIA - TRATAMENTO DE JASMIM 50'| 90€

Inicie uma viagem exótica com o poder calmante do Jasmim e experimente uma sensação de anti-stress total. Ritual de boas vindas com esfoliação de pés, seguido de uma massagem relaxante com óleo essencial de Jasmim.

OCEÂNIA - TRATAMENTO DE CÔCO 50'| 90€

Delicie-se com este tratamento tropical de Côco e sinta-se de férias nas ilhas da Polinésia Francesa. Esfoliação corporal, seguido de uma massagem relaxante com óleo biológico de Côco.

AMÉRICA - TRATAMENTO DE BAUNILHA 50'| 90€

Descubra o poder antioxidante da Baunilha, capaz de transmitir uma sensação de renovação e bem-estar. Esfoliação corporal seguido de uma massagem relaxante com óleo essencial de Baunilha.

RITUAIS BLUE&GREEN

LA CULLA DI OLOS 105'| 150€

Deixe-se envolver pelo abraço quente do vapor, num ritual único em que o corpo e o rosto encontram o equilíbrio perfeito. Com a massagem final alcançará o absoluto relaxamento e a regeneração dos sentidos.

MOMENTOS YIN-YANG 85'| 250€

Um ritual perfeito para casais que inicia com um banho romântico na suite Vip e continua com uma massagem relaxante a dois com óleos essenciais de Ylang Ylang e Patchouli. Termine a sua experiência com um chá especial para ambos.

NÉROLI 85'| 140€

Um ritual delicioso que inicia com uma esfoliação à base de Laranja e Alfazema biológica tendo o seu ponto culminante com uma massagem ultra relaxante, utilizando óleo essencial de Flor de Laranjeira.

O MUNDO A SEUS PÉS 85'| 120€

Um ritual revitalizante que inicia com um banho de pés com Hortelã-pimenta e termina com uma massagem revigorante com óleos essenciais de Alecrim e Limão.

MASSAGENS

MASSAGEM BLUE&GREEN 25'|60€ ou 50'|80€

Massagem relaxante que proporciona uma sensação de tranquilidade e bem-estar.

MASSAGEM AROMATERAPIA 50'| 85€

Massagem personalizada com óleos essenciais escolhidos por si, que promovem um estado de harmonia.

MASSAGEM DESPORTIVA 50'| 85€

Massagem profunda e revigorante que visa tonificar os tecidos musculares, atuando ao nível da descompressão muscular.

MASSAGEM DAS PEDRAS QUENTES 80'| 110€

Massagem relaxante com pedras quentes que proporciona um alívio total do stress e um equilíbrio profundo entre o corpo e mente.

ENERGIA DOS ALPES 80'| 110€

Massagem revitalizante que combina técnicas de massagem profundas com o calor das pindas de Sal dos Himalaias.

MASSAGEM FUTURA MAMÃ 70'| 95€

Tratamento especializado para todas as gestantes. Disfrute de uma massagem de corpo e rosto dando especial atenção à zona lombar e pernas alcançando um perfeito equilíbrio e bem estar.

TERAPIAS ORIENTAIS

MASSAGEM AYURVÉDICA 70'| 95€

Técnicas de massagem que aliam movimentos vigorosos em toda a massa muscular conjuntamente com manobras de tração e alongamento. Produz uma sensação de leveza e tranquilidade.

MASSAGEM TAILANDESA 70'| 95€

Massagem feita no chão, com movimentos rítmicos e pressão de polegares e palmar em pontos específicos dos meridianos energéticos do corpo. Uso consciente da respiração aliando estiramentos suaves. Ideal para o alongamento muscular e alívio de stress.

SHIATSU 70'| 95€

Método terapêutico Japonês que utiliza a pressão sob os meridianos, promovendo um estado de equilíbrio energético e físico.

REIKI 50'| 85€

Técnica terapêutica japonesa baseada na canalização de energia universal através da imposição de mãos com o objetivo de restabelecer o equilíbrio energético de quem a recebe.

REFLEXOLOGIA 50'| 70€

Terapia que, através da digitopressão, trabalha os pontos reflexos dos órgãos do corpo humano na planta do pé, proporcionando bem-estar e equilíbrio.

CUIDADOS DE ROSTO

BY ANNE SEMONIN

L'EXPÉRIENCE ANNE SEMONIN 70'| 110€

Tratamento luxuoso e profundamente rejuvenescedor, de última geração feito à sua medida. Desperte o esplendor do rosto, decote e contorno de olhos. Utiliza técnicas correctivas clássicas e oferece soluções ultra personalizadas.

LIMPEZA DE PELE 70'| 100€

Tratamento desintoxicante completo, combina uma máscara peel off com algas, vapor e extracção de impurezas para um resultado radiante e luminoso da pele.

ESPECIAL HOMEM 70'| 95€

Tratamento por medida, mediante o estado e tipo de pele, com óleos essenciais, oligoelementos e técnicas de massagem exclusivas Anne Semonin.

FACIAL PERSONALIZADO 55'| 85€

Deixe-nos avaliar as necessidades da sua pele e restituir-lhe a luminosidade, a hidratação ou o equilíbrio que ela necessita.

FUTURA MAMÃ 70'| 95€

Tratamento de rosto rejuvenescedor com massagem de pés e pernas para drenar e descongestionar todo o inchaço e cansaço.

CUIDADOS DE CORPO

ESFOLIAÇÃO DE SAIS MARINHOS 25'| 45€

Tratamento esfoliante que purifica e suaviza a pele eliminando as células mortas

BY THALION

TRATAMENTO CONTORNO ANTI-CELULITE 55'| 90€

Tratamento anti-celulite localizado no abdómen, ancas, coxas, joelhos. Técnicas de massagem específicas que atuam na celulite localizada.

TRATAMENTO REFIRMANTE ATIVO 55'| 90€

Tratamento localizado no abdómen, ancas, coxas, joelhos e braços. Várias técnicas para remodelar a silhueta, refirmar e tonifica a pele.

DRENAGEM ADELGAÇANTE 55'| 90€

Tratamento drenante do abdómen, ancas, coxas e joelhos. Várias técnicas para adelgaçar a silhueta, drenar e eliminar as toxinas.

BY PURE ALTITUDE

BY PURE ALTITUDE

ENVOLVIMENTO "COMME LA NEIGE" 50'| 90€

Para uma pele hidratada e levemente acetinada, receba uma esfoliação de cristais de açúcar branco e óleo de Avelã, Giesta e Zimbro, seguido de um doce envolvimento com a mousse de neve cremosa "Comme la neige".

ENVOLVIMENTO CRANBERRY 50'| 90€

Para um corpo rejuvenescido e tonificado. Inicia com uma esfoliação suave de neve de açúcar, seguido de um envolvimento de mirtilos da América do Norte.

BY ANNE SEMONIN

ENVOLVIMENTO HIDRATANTE DE CAOLIN ROSA 55'| 90€

Envolvimento corporal ultra hidratante, desenvolvido para pele muito secas, desidratadas e danificadas pelo sol. Esfoliação corporal seguida de aplicação de argila de Caolin rosa, combinada com óleo de tratamento rico em nutrientes.

TRATAMENTOS ESPECÍFICOS

DRENAGEM LINFÁTICA 50'| 85€

Tratamento com uma técnica de massagem subtil, que estimula o sistema linfático a trabalhar a um ritmo mais acelerado, mobilizando a linfa até aos gânglios linfáticos, eliminado o excesso de líquido e as toxinas.

PRESSOTERAPIA 20'| 35€

Aplicação de pressão intermitente e sequencial sobre os membros inferiores e abdómen, utilizando um sistema de botas insufláveis. Melhora a circulação venosa e linfática, reduz o edema e devolve a sensação de leveza. Ideal para problemas circulatórios e celulite.

