

Vilalara 
LONGEVITY
THALASSA & MEDICAL SPA

MENU

Serviços e Tratamentos



Vilalara Longevity Thalassa & Medical Spa

Inserido num resort de luxo, numa localização privilegiada sob a imponente falésia da Praia das Gaivotas, surge o Vilalara Thalassa & Medical Spa!

Numa fusão única, o melhor do mar devolve soluções de bem-estar e antienvhecimento.

A nossa Missão:

Estamos dedicados a entregar uma experiência que o ajudará a
RElaxar, REvitalizar, REenergizar e REjuvenescer!

Como o MAR, *RE*nove-se!

O nosso Conceito:

Disconnect to Reconnect!

Desconecte-se do mundo e REconecte-se consigo! Tratamentos desenhados com fórmulas específicas para o guiar numa jornada pelo MAR dos sentidos!

Aliados ao conhecimento Longevity através de uma sinergia de diagnósticos, terapias, nutrição e detox criamos estratégias individualizadas para melhorar a saúde como um todo.

Uma perfeita combinação entre a medicina preventiva antienvhecimento, Thalassa, Spa e bem-estar.



O nosso Compromisso:

Somos um dos 5 melhores centros de Thalasso terapia do mundo. Atuar dentro dos limites do nosso Planeta é a forma de expressarmos a nossa gratidão.

Todo o Resort foi distinguido com a certificação Biosphere, a primeira certificação que responde aos 17 objetivos de desenvolvimento sustentável das Nações Unidas.

As nossas marcas, Thalion e Anne Semonin, assentam nos mesmos valores de sustentabilidade com verdadeiras práticas ecológicas.

Thalion, marca francesa reconhecida pelos ingredientes marinhos, nas profundezas do Mar Iroise. Respeita os tempos de colheita, priorizando sempre o ambiente e os ecossistemas. As embalagens concebidas de materiais recicláveis e sustentáveis, são provenientes principalmente da Bretanha. Dando sempre prioridade aos parceiros locais limitando o impacto do transporte em termos de CO2.

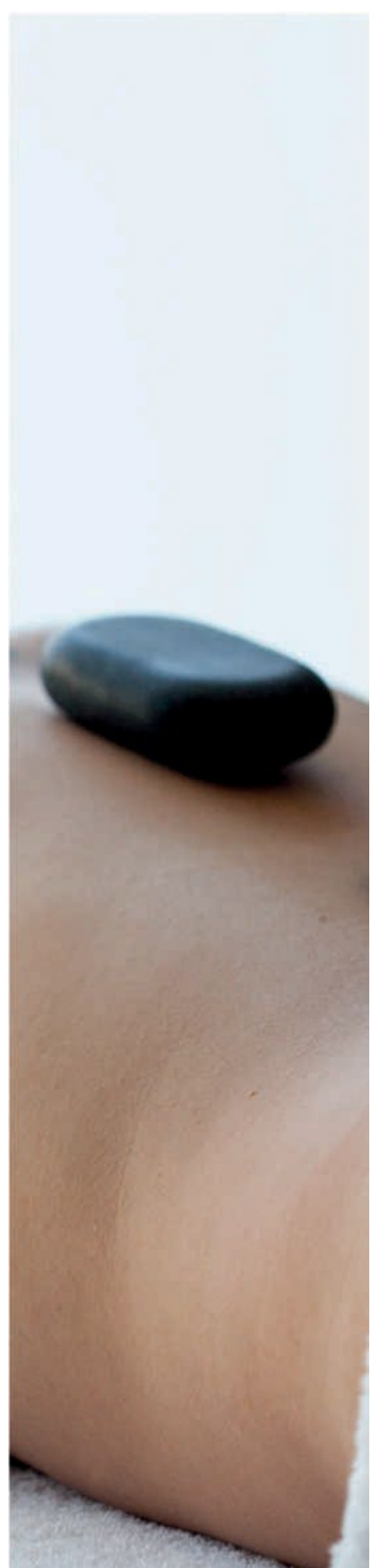
Anne Semonin maximiza a utilização de ingredientes ativos naturais. Embalagens recicláveis e biodegradáveis. Os processos de produção da marca respeitam plenamente o ecossistema ambiental.

A nossa equipa está comprometida em adotar práticas sustentáveis nas suas dinâmicas diárias, tanto dentro como fora do ambiente de trabalho, minimizando o desperdício e o consumo excessivo de recursos, adotando medidas como reciclagem, reutilização de materiais e conservação de energia.

Entendemos que pequenas ações podem fazer uma grande diferença. Ao controlar o uso de toalhas e água nos chuveiros, cada hóspede contribui para a preservação de nossos preciosos recursos naturais.

A responsabilidade pela sustentabilidade não recai apenas sobre um indivíduo ou uma organização, mas sobre todos.

Vamos assumir esse compromisso juntos!



Monitorização e Diagnóstico

6

Desintoxicação e Regeneração

7

Nutrição e Suplementação

13

Thalassa Anti-stress e Remineralização

20

Spa, Relaxar e Mimar

24

Fitness, Desporto e Gestão da Dor

29

Mente e Energia

31

Medicina Estética, Remodelação e Beleza

35

Toques Finais

38

Termos e Condições

Preços em Euros com IVA incluído á taxa em vigor.

Preços sujeitos a alteração sem aviso prévio.

A reserva antecipada é obrigatória e está sujeita a disponibilidade.

A idade mínima para admissão é de 18 anos.

O montante total será cobrado em cancelamento com aviso inferior a 24 horas.

Toda a informação contida neste documento pode ser alterada sem aviso prévio.



Dra. Joana Santos Direção Clínica do Medical Spa

Master em Medicina Funcional e Anti-Ageing

“Para nós, não é apenas sobre viver até mais tarde, mas sim viver melhor. A qualidade de vida é o que mais importa quando olhamos para o nosso futuro.”

Por conta da correria do dia-a-dia, as pessoas acabam por ter uma rotina apressada, fazendo

escolhas pouco saudáveis - stress, horas de sono inscientes, escolhas nutricionais erradas, inatividade física – o que contribui para um aumento acentuado de doenças crónicas, o que resulta no envelhecimento prematuro.

A sua saúde e bem-estar é nosso principal foco através de uma abordagem moderna da medicina holística. Tendo em conta a genética de cada indivíduo, desenvolvemos programas específicos para a melhoria da saúde e bem-estar, onde são analisadas as causas

subjacentes à doença e é fornecida uma nutrição, dieta, desintoxicação, estratégias de exercício e terapias regenerativas para curar, mas essencialmente para prevenir. Os programas variam de intensidade e duração. Abrangem temas como Relaxamento/Spa, Detox, Emagrecimento, Reshaping, Stress, Reequilíbrio Energético, Beleza, Rejuvenescimento Facial e Corporal.

Acreditamos que todos têm o direito de desfrutar de uma melhor qualidade de vida, hoje e amanhã.

Monitorização e Diagnóstico

Consulta Médica Geral

40 min. € 170

Consulta médica geral com exame clínico geral, com o objetivo de avaliar o atual estado de saúde e detetar estados de doença ou pré-doença com a prescrição de métodos auxiliares de diagnóstico.

Consulta de Medicina Funcional e Smart-Ageing

40 min. € 210

Consulta de medicina preventiva, funcional e personalizada que tem o intuito de identificar as causas de um desequilíbrio, seja fisiológico ou inflamação crónica, através de uma abordagem integrativa e inteligente de forma a proporcionar um envelhecimento mais lento e otimizar a qualidade de vida em todos os sentidos.

Consulta Médica – Follow up

25 min. € 100

Avaliação Biofísica

20 min. € 80

Este diagnóstico consiste em avaliar a composição corporal e identificar o biótipo. Na avaliação biofísica, iremos analisar vários parâmetros: massa gorda, incluindo gordura visceral, massa muscular, índice de massa corporal (IMC), metabolismo basal, água, distribuição de massa gorda e massa magra.

Avaliação de Minerais e Metais Pesados com Consulta Médica

15 min. + 20 min. € 240

(Sem consulta: € 140)

Este teste avalia a biodisponibilidade de minerais, oligoelementos e metais pesados presentes nos nossos tecidos.

Avaliação Bioquímica Smart-Ageing Personalizada (Preço variável)

Um leque alargado de perfis analíticos diferenciados de sangue, urina e fezes, permite um diagnóstico profundo dos desequilíbrios bioquímicos internos e a implementação de um plano personalizado, preventivo, funcional e integrado de saúde e smart-ageing.

Exemplos de perfis diferenciados:

Neurotransmissores (Brainscreen)

Cardiovascular

Stress oxidativo

Disbiose intestinal

Chrono screen

Função hepática de desintoxicação

Hormonal

Ácidos gordos

Intolerâncias alimentares

Poder antioxidante total

Testes genéticos

Avaliação do Comprimento dos Telómeros com Consulta Médica

€ 900

(Sem consulta: € 800)

Os telómeros são capas protetoras para os cromossomas, assegurando a nossa informação genética (ADN). Este teste é o indicador mais preciso do envelhecimento celular, com uma ampla gama de aplicações focadas na prevenção de doenças relacionadas à idade cronológica.

Desintoxicação e Regeneração

TERAPIAS LONGEVITY PARA A DESINTOXICAÇÃO,
ANTI-INFLAMAÇÃO, REFORÇO DO SISTEMA IMUNITÁRIO E
REGENERAÇÃO CELULAR

PAPIMI® (Desintoxicação / Anti-Inflamação / Reforço da Imunidade / Ativação Celular) terapia não-invasiva

25 min. 200€ | Pacote de 10 sessões -20%

50 min. 300€ | Pacote de 10 sessões -20%

Os dispositivos Papimi estão entre os mais poderosos dispositivos IIT (Ion Induction Therapy) do mundo e pertencem à grande família de dispositivos PEMF (Pulsed Electromagnetic Field). Em contraste com a terapia de campo magnético convencional, o Papimi funciona com tensões e correntes muito mais elevadas (40 kV & 10kA), bem como com as mais rápidas vibrações de apenas 50 µs, o que permite uma indução e profundidade de penetração extremamente elevadas. Uma célula saudável necessita de uma tensão de membrana celular aceitável.

A terapia por indução iónica aumenta o potencial da membrana celular, bem como das mitocôndrias (apenas as células cujo potencial de membrana diminuiu reagem aos impulsos de indução iónica). Uma tensão da membrana celular saudável permite a troca iónica através das proteínas da membrana e suporta cascatas bioquímicas reguladoras que são responsáveis pela funcionalidade e fornecimento de energia ideais da célula. Com o Papimi IIT, a célula pode retomar os seus processos reguladores, trocar elementos residuais e produzir moléculas de energia correspondentes.

Esta forma de terapia é indolor, não-invasiva, sem contacto e pode ser realizada com o indivíduo totalmente vestido.

O Papimi é muito versátil.

Medicina integrativa:

Apoio a processos regulamentares (por exemplo, sistema nervoso vegetativo, metabolismo, sistema linfático, digestão)

Terapias para o cancro

Várias doenças crónicas

Imunologia (por exemplo, doenças auto-imunes, cicatrização de feridas, defesa imunitária)

Medicina física e reabilitação:

Doenças degenerativas do sistema músculo-esquelético e da coluna vertebral

Doenças articulares degenerativas

Aplicações pré e pós-operatórias (por exemplo, cura de feridas e cura de implantes)

Tratamentos da dor e síndromes generalizadas de dor

Doenças urológicas e nefrológicas

Medicina desportiva:

Aumento dos processos regenerativos

Tratamento de estirpes relacionadas com o desporto

Problemas de colocação do tornozelo e tendões, edema de medula óssea, ossos partidos e fibras musculares rasgadas

Evita o inchaço

Melhoria e prevenção do desempenho

O IIT torna as suas células "famintas e sedentas" e prontas para receber outros métodos terapêuticos. É por isso que o Papimi é frequentemente utilizado em combinação com outras terapias e em conceitos terapêuticos:

Diagnóstico e localização

Fisioterapia / Osteopatia: (massagens, acupuntura, vibração)

Medicina reguladora: Infusão, inalação e termoterapia: (Ozono, H₂ molecular, IHHT, hipertermia, Vit. C, etc.)

Operações: (pré e pós operatórias)

Acompanhamento do desporto e reabilitação

Sessão de Ozono & Oxigenoterapia com Consulta médica

40 min. + 30 min. € 370 (€
270 por sessão adicional)

O Ozono é um potente antioxidante, analgésico, desintoxicante e um importante ativador do sistema imunitário. Introduzido na corrente sanguínea ajuda a ativar e estimular as células, combatendo processos inflamatórios e infecciosos presentes no nosso organismo.

Terapias de Perfusão Longevity BASIC com Consulta Médica

40 + 30 min. € 370
(€ 270 por sessão adicional)

Opções de Perfusões:

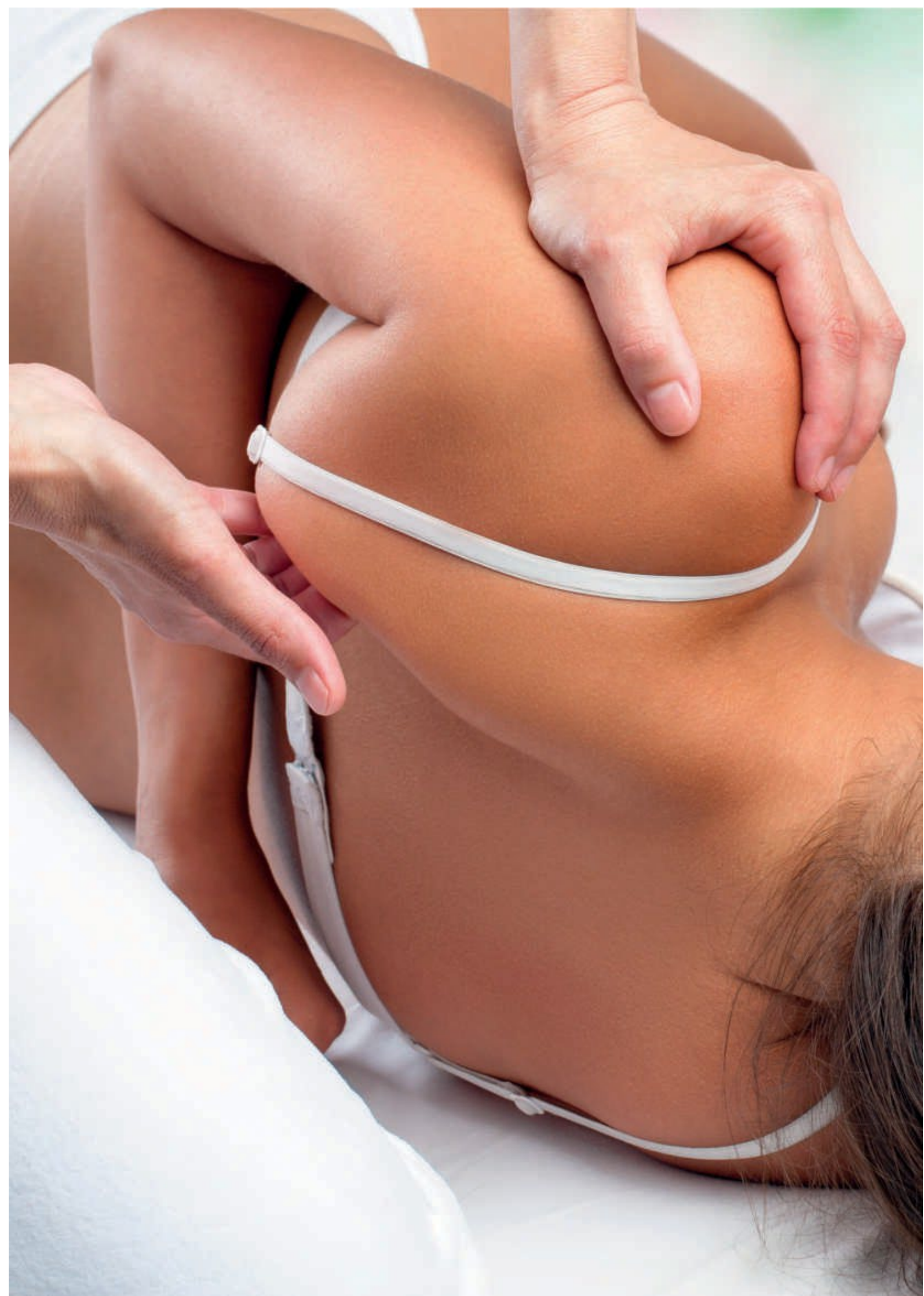
Terapia de Perfusão Boost Imunitário BASIC
Terapia de Perfusão Detox, Antiox, Regeneração Celular BASIC
Terapia de Perfusão Boost Energético BASIC

Terapias de Perfusão Longevity PREMIUM com Consulta Médica

40 + 30 min. € 460
(€ 360 por sessão adicional)

Mistura de perfusão personalizada para o tratamento de necessidades específicas do indivíduo (por favor consulte o nosso médico para mais informações).

As terapias de perfusão são concebidas para dar o impulso nutricional às necessidades do seu corpo de forma rápida e eficiente, contornando o processo digestivo para assegurar que os suplementos são entregues diretamente às células que deles necessitam. O seu sistema digestivo gasta suplementos metabolizadores de energia que reduzem significativamente o número de vitaminas, nutrientes e medicamentos que efetivamente acabam por entrar na sua corrente sanguínea. As terapias de perfusão asseguram 100% de absorção para um efeito máximo e um desperdício mínimo. Porque os nutrientes e suplementos são entregues diretamente às células, que deles necessitam, as terapias de perfusão, potencializam o impacto e melhoram o funcionamento de uma grande variedade de sistemas corporais. Esta técnica com décadas de existência é utilizada para tratar pacientes que estão desidratados ou demasiado debilitados para se alimentarem corretamente. Hoje em dia, utilizamo-la para gerir rapidamente deficiências de vitaminas, minerais e aminoácidos, reidratar o corpo e otimizar o bem-estar da saúde. A Longevity é parceira dos fornecedores mais credíveis da Europa, fornecendo suplementos da mais alta qualidade, adaptados para o máximo impacto e as suas necessidades.



Terapia Sacro-Craniana

50 min.

1 sessão € 185 | 2 sessões € 333

O alinhamento estrutural incorreto do sistema sacro-craniano – pélvis, coluna vertebral e cabeça – pode comprimir os nossos nervos, causando espasmos musculares dolorosos que irão prejudicar a funcionalidade normal do corpo. Esta terapia manual, cujo objetivo é avaliar e melhorar a função fisiológica do sistema sacro craniano, que envolve e protege o cérebro e a espinal medula, atenua e corrige as tensões anormais e dissipa os efeitos negativos do stress sobre o sistema nervoso central. É uma terapia preventiva benéfica no apoio e reforço às resistências naturais contra a doença, indicada em qualquer faixa etária, e sem contraindicações. Melhora os estados associados à dor e à disfunção, incluindo: enxaquecas, dor crónica, dificuldades de coordenação neurovascular e do sistema imunitário.

Pressoterapia Médica

25 min.

1 sessão € 65 | 2 sessões € 117 | 3 sessões € 147

A pressoterapia é um tratamento desintoxicante que utiliza a drenagem linfática para ajudar a promover as funções naturais de eliminação de toxinas do organismo. Promove um melhor fluxo sanguíneo e trata os sintomas de pernas pesadas e condições de celulite.

Drenagem Linfática Manual

50 min. € 105

A drenagem linfática manual é uma técnica, cujo objetivo é estimular o sistema linfático, através de movimentos suaves, com o objetivo da eliminação dos excessos de líquidos e toxinas no nosso corpo. Esta técnica induz a redução da retenção de líquido, ativação da circulação sanguínea, tratamento de edemas, combate à celulite e até o relaxamento corporal.

Hidroterapia do Cólon

Os nossos intestinos estão permanentemente sob stress devido à nossa nutrição desequilibrada, elevado nível de alimentos processados ingeridos, falta de fibras vegetais, elevado teor de açúcar e sal, aditivos químicos e agentes conservantes. A nossa reduzida atividade mastigatória, hábitos alimentares rápidos e stress emocional, causam disfunções digestivas e intestinais. A hidroterapia do cólon é uma técnica terapêutica que ajuda na limpeza e na eliminação de resíduos que se vão acumulando no nosso intestino ao longo dos anos. Através de equipamento especializado e certificado, é introduzida água filtrada no interior do nosso intestino, visando a restauração do equilíbrio dos fluidos, matérias e gases. A remoção de resíduos em excesso e o exercício para o intestino grosso beneficia a absorção, assimilação e eliminação, que são fundamentais para manter a saúde e o bem-estar do corpo e da mente.

Hidroterapia do Cólon Premium com Probióticos

75 min. € 300

A alta concentração de probióticos introduzidos irá fortalecer e reforçar a população da flora intestinal, bem como restaurar o equilíbrio das bactérias, levando-a a um estado normal e saudável. Os probióticos são especialmente úteis para clientes com SII (Síndrome do Intestino Irritável), gases, problemas digestivos, baixa defesa imunitária, prisão de ventre e/ou diarreia.

O chá, café e outras substâncias podem ser utilizados em combinação com probióticos, para responder a necessidades específicas do cliente.

Longevity Facial Detox & Repair com Hydrafacial®

50 min. € 250

Tratamento facial com HYDRAFACIAL® que proporciona uma Limpeza e Nutrição profunda à pele. Remove as células mortas e rugosidades na textura da pele, proporcionando uma maior produção de colagénio, que deixará a sua pele mais hidratada, radiante e rejuvenescida.

Nutrição e Suplementação

Consulta de Nutrição Integrativa e Bem-estar

40 min. € 170

Teste de Intolerância Alimentar opcional: € 500

Teste Nutrigenético opcional: € 850

Através de uma abordagem integrativa e focada no sistema gastro-intestinal, pretendemos identificar e prevenir desequilíbrios que possam levar à ocorrência de processos inflamatórios ou patológicos. O objetivo da consulta é dar instrumentos através da nutrição de forma atenuar desconforto gastrointestinal e consequentemente otimizar a saúde e qualidade de vida.

Maax Detox * requer prescrição médica

€ 400

MAAX Detox é um dispositivo médico altamente eficaz classe II, feito de lava 100% micronizada, pura e mineral produzida num processo de fabricação único.



Suplementos Longevity (requer prescrição médica)

A Longevity acredita que as mudanças no estilo de vida no sentido de um modo de vida orientado para o bem-estar é a estratégia mais sustentável para otimizar a saúde e prevenir a doença.

A Longevity fornece aos seus clientes ferramentas educacionais e dicas de saúde fáceis para os apoiar na sua mudança. No entanto, isto requer um nível de disciplina e auto-motivação e as pessoas nem sempre enfrentam este desafio da melhor forma possível. Além disso, a vida moderna está associada a várias agressões diárias, que causam stress ao nosso bem-estar e sistema imunitário, e mesmo uma boa prática de exercício regular e nutrição pode não ser suficiente para contrariar os seus efeitos negativos.

A Longevity desenvolveu uma série de fórmulas exclusivas de nutracêuticos alavancadas no seu conhecimento das principais áreas de necessidade dos seus clientes e em que substâncias e com que dosagens são mais adequadas para um complemento de alto impacto das boas práticas de bem-estar.

Ao contrário da maioria dos suplementos comerciais (de compra ao balcão, sem prescrição), todas as fórmulas da Longevity são caracterizadas por:

- Produtor farmacêutico de alta qualidade, com mais de 30 anos de experiência;
- Riguroso controlo de qualidade, com tecnologia de ponta;
- Supervisionado por farmacêuticos altamente qualificados;
- Livres de açúcar, sal, trigo, soja, glúten, produtos lácteos e de qualquer origem vegetal;
- Próprios para veganos;
- A combinação certa de substâncias e concentrações para a máxima eficácia.

Longevity Multivitamin and Antiox Boost and Protect (Plano de 3 meses)
€ 399

Longevity Detox, Repair and Anti Inflammation (Plano de 3 meses)
€ 449

Longevity Cellular and Cerebral Health Regeneration (Plano de 3 meses)
€ 299

Longevity Cardio Regenerate and Protect (Plano de 1 mês)
€ 449

Longevity Slim Kit (Plano de 1 mês)
€ 380

Longevity DHEA (Plano de 3 meses)
€ 125

Longevity B12 Sublingual (Plano de 3 meses)
€ 125

Longevity Omega 3 (Plano de 3 meses)
€ 125

Longevity Cholesterol Control (Plano de 1 mês)
€ 125

Longevity Memory, Focus and Intelligence Enhancer (Plano de 1 mês)
€ 175

Longevity Telomere Cell Health Enhancer (Plano de 3 meses)
€ 499

Longevity Magnesium and Calcium Boost (Plano de 3 meses)
€ 290

Longevity Probiotics (Plano de 1 mês)
€ 149

Longevity Selenium (Plano de 3 meses)
€ 125

Longevity B Complex (Plano de 3 meses)
€ 125

Longevity Digestive Enzymes (Plano de 3 meses)
€ 125

Longevity BCAA Aminoacids (Plano de 3 meses)
€ 125

Longevity Gluthatione 250 (Plano de 3 meses)
€ 175

Longevity Gluthatione 500 (Plano de 3 meses)
€ 200

Longevity COQ10 120mg (Plano de 3 meses)
€ 175

Longevity Turmeric (Plano de 3 meses)
€ 125

Longevity Magnesium Citrate (Plano de 3 meses)
€ 125

THALASSO-
TERAPIA





Dra. Inês Galiza Diretora Técnica de Thalassoterapia

*“Bem Vindo ao centro de Talassoterapia de Vilalara,
“Ihalassa” do Grego, significa “Mar”.*

Esta terapia reúne as melhores qualidades da água do mar, aliada ao clima mediterrâneo inconfundível da região, no sentido de melhorar o bem-estar e revigorar a sua saúde.

A talassoterapia apresenta-se sob diversos tipos de tratamento e todos eles têm propriedades e características fisiológicas benéficas para o corpo humano. A água do mar é aquecida (entre 31°C e 35°C) de forma a preparar o corpo e a pele e assim maximizar as qualidades dos tratamentos.

Os oligoelementos presentes na água do mar permitem uma remineralização natural no nosso organismo.

O impacto benéfico no sistema circulatório e linfático, nas dores articulares e musculares nomeadamente doenças reumáticas, na reabilitação na respiração, nos hábitos de sono e até mesmo no emagrecimento, são algumas das indicações das terapêuticas marinhas que dispomos.

Com uma localização privilegiada no coração do Algarve, proporcionar-lhe-emos uma experiência inolvidável.



Thalassa - Anti-stress - Remineralização

Banho de Borbulhas

15 min. € 45

Banho em água de mar aquecida enriquecida com algas hidrossolúveis e óleos essenciais. Os jatos de ar originam uma turbulência vigorosa que tonifica o sistema veno-linfático. Indicado no combate da celulite e promove um bem-estar revigorante.

Duche de Jato

12 min. € 45

Hidromassagem com um jato de percussão forte. A água do mar aquecida é projectada pelo terapeuta, com uma pressão variável, a cerca de 5 metros de distância. Indicado em caso de tensão muscular e insuficiência circulatória.

Duche Partido

12 min. € 45

Hidromassagem com um jato de percussão suave. A água do mar aquecida é projectada pelo terapeuta com uma pressão variável a uma distância de cerca de 5 metros. Indicado em caso de tensão muscular e celulite.

Duche de Aspersão

20 min. € 45

Deitado recebe uma fina chuva de água do mar aquecida. Tem uma ação sedativa sobre o sistema nervoso central, ativa o sistema linfático, circulatório e respiratório.

Banho Multijatos

20 min. € 45

Hidromassagem numa banheira de água do mar aquecida. O circuito múltiplo de massagens sequenciais, estimula a circulação e relaxa a massa muscular, reduzindo o stress e a fadiga.

Piscinas de Jatos Submersos

25 min. € 50

Tratamento coletivo praticado numa piscina de água do mar aquecida. O terapeuta indica os movimentos a realizar contra a corrente de um jato. Massagem localizada, que estimula e relaxa os músculos, promovendo a circulação sanguínea.

Piscina Dinâmica

25 min. € 50

Hidroginástica coletiva praticada numa piscina de água do mar aquecida, dirigida por um fisioterapeuta. Os exercícios são facilitados devido à densidade da água do mar, atenuando o esforço mecânico.

Envolvimento de Algas

20 min. € 65

Envolvimento de algas numa manta de sudação, onde se difunde o calor, permitindo a vasodilatação e aumento da captação dos oligoelementos. Promove um efeito calmante, remineralizante e desintoxicante.

Envolvimento de Magnésio

20 min. € 65

Aplicação de uma camada fina de magnésio aquecido. A manta elétrica de sudação difunde o calor e aumenta a remineralização. Diminui o stress, ansiedade, fadiga, irritabilidade, contração muscular e insónia.

Envolvimento de Cálcio

20 min. € 65

Aplicação de uma camada fina de cálcio aquecido. A manta elétrica de sudação difunde o calor e aumenta a remineralização. Efeito sedativo, diminui a rigidez articular e os traços de desgaste do tempo.

Aplicação de Lamas Marinhas

20 min. € 65

Aplicação localizada de lamas com efeito anti-inflamatório e sedativo ativado pelo calor. Consulta médica obrigatória incluída. Dores articulares, reumatismo, artrites e artroses.

Thalassa Sound Healing

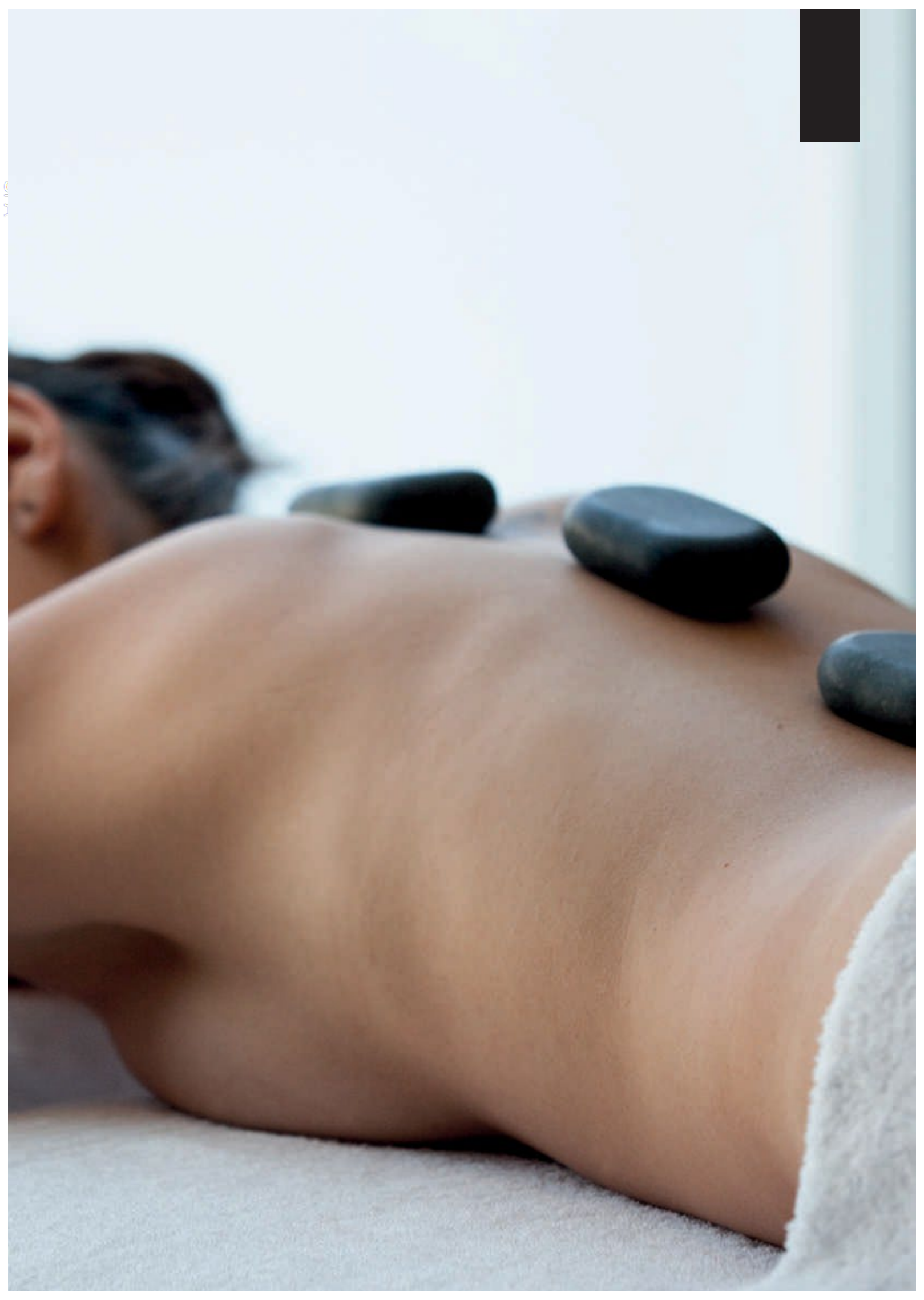
20 min. € 75

Deixe-se embalar pelos movimentos suaves da água do mar, combinados com o som das tigelas tibetanas. Promove uma sensação de liberdade e um regresso à Origem.

Thalassa Silence Meditation

20 min. € 70

O conforto e a leveza da água do mar permitem-nos a meditação silenciosa para nos dar a oportunidade de refrescar, reiniciar e reenquadrar a forma como estamos a mostrar-nos ao mundo à nossa volta.



Spa, Relaxar e Mimar

ASSINATURA VILALARA

Lavanda Absoluta

80 min. € 140

Momento de pura indulgência. Suavizar a pele com uma mistura de sal marinho e lavanda colhida dos nossos jardins, seguido de uma envolvente massagem com técnicas relaxantes.

Sublime Gold Radiance

80 min. € 140

Sinta os elementos nutritivos do “ouro líquido” neste tratamento inspirado no Sol quente do Algarve. Esta massagem de corpo, rosto e couro cabeludo cria uma sensação de aconchego e eleva o espírito.

RITUAIS VILALARA

Ritual Oceano

110 min. € 210

Ritual único! Deixe-se levar pelas vagas do oceano, numa massagem corporal revitalizante aliada a um facial inovador, devolvendo as linhas naturais do rosto.

Ritual Detox Marinho

110 min. € 210

Perfeita Sinergia do corpo e rosto! Envolve-se numa imersão sensorial de esfoliação e massagem com algas vermelhas, seguida de facial. O corpo sente-se leve e purificado

Ritual Marinho

110 min. € 210

Mergulhe no mar e remineralize corpo e mente. Esfoliação corporal de minerais de cálcio e de magnésio e um envolvimento. Seguido de uma massagem com técnicas de descompressão articular, focada nas extremidades.

Ritual Vilalara a Dois

110 min. € 380

Embarque numa viagem sensorial. Experimente a harmonia e plenitude dos aromas e texturas dos jardins do Resort, seguida de uma massagem ultra relaxante.

MASSAGENS DE SPA

Massagem Blue & Green

50 min. € 95

Massagem relaxante com movimentos e técnicas de massagem suave, proporciona uma sensação de tranquilidade e bem-estar.

Massagem Terapêutica

50 min. € 105

Massagem profunda e revigorante que visa tonificar os tecidos musculares, atua ao nível da descompressão muscular e ativa a circulação.

Terapia de Mobilidade Articular

80 min. € 130

Tratamento que promove a descompressão articular, alívio da dor, aumento das mobilidade e flexibilidade articulares, previne lesões musculares, libertação de tensões ao nível das estruturas articulares e melhoria postural.

Realizado nos membros inferiores, superiores e coluna vertebral, de forma manual suave e progressiva.

Massagem de Pedras Quentes

80 min. € 130

Massagem relaxante com pedras vulcânicas aquecidas, proporciona um alívio total do stress e um equilíbrio profundo entre o corpo e a mente.

Massagem Facial Relaxante

20 min. € 55

Drenagem Linfática Rosto

20 min. € 55

TERAPIAS ORIENTAIS

Massagem Ayurvédica

80 min. € 130

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

Shiatsu

80 min. € 120

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

Reflexologia

50 min. € 90

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 min. € 140

Tratamento personalizado. Deixe-nos avaliar as necessidades da sua pele e restituir-lhe o equilíbrio natural. Soluções corretivas que combinam propriedades da neurocosmética (extrato de planta de índigo), com técnicas clássicas. Desperte o esplendor do rosto, decote e contorno de olhos.

Facial Ultra-lift

80 min. € 220

Verdadeiro elixir da juventude. Combina os efeitos anti-idade da crioterapia e uma nova geração de alta cosmética com técnicas de massagem Lift. Alternativa revolucionária às técnicas invasivas anti-envelhecimento.

Facial Gold-Infused

80 min. € 220

Facial glamoroso de regeneração e firmeza com uma poderosa máscara de ouro 24K. Hidrata a região do rosto e pescoço. Efeito lifting instantâneo combinado com a luminosidade que só o ouro pode proporcionar.

Facial Iluminador

80 min. € 155

Uma combinação de peeling com ingredientes avançados ricos em ácidos de frutos, aliados a técnicas de drenagem e de lifting com pedras Gua Sha, renovam radicalmente a textura da superfície da pele e combatem os efeitos do envelhecimento causados pela poluição e pelo stress.

Especial Homem

70 min. € 120

Tratamento específico para o Homem. Inicia com uma esfoliação nas costas, seguido de um facial com óleos essenciais, oligoelementos e técnicas de massagem personalizadas.

Futura Mamã

50 min. € 95

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

Pode adicionar: vapor e extração

25 min. € 55

CUIDADOS DE CORPO By Thalion

Esfoliação Corporal

25 min. € 70

Marinho - Coco - Citrinos

Tratamento Modelador

70 min. € 105

Tratamento modelador intensivo no abdómen, ancas, coxas e joelhos com técnicas específicas de massagem para atuar sobre a celulite localizada e redefinir contornos desde o primeiro tratamento.

Tratamento Reafirmante

70 min. € 105

Tratamento ativo que alia as técnicas de massagem com os princípios ativos marinhos, devolvendo a tonicidade natural da pele.

Tratamento Adelgaçante

70 min. € 105

Tratamento drenante que alia as técnicas de massagem drenantes com os princípios ativos marinhos, promovendo a desintoxicação natural da pele e o adelgaçamento da silhueta.

Ventre Plât

40 min. € 75

O ventre é o nosso segundo cérebro. Desempenha um papel fundamental na saúde física e mental. Vários estudos demonstram que o stress contribui para o aumento de peso. Tratamento inovador, combate a gordura localizada e as suas causas, através de:

Relaxamento do organismo
Ação reafirmante e adelgaçante

FITNESS



Fitness, Desporto e Gestão da Dor

FITNESS

Sessão de Treino Personalizado HIIT

Sessão de Treino Personalizado LIIT

Sessão de Treino Personalizado Body Shape

Sessão de Treino Personalizado Bootcamp

Sessão personalizada de alongamentos assistida

Sessão de Treino Personalizado Fat Burner

Sessão de Treino Personalizado Slimming

Sessão de Treino Personalizado

55 min. € 95

Sessão de Treino Personalizado (Pacote de 3 sessões)

55 min. € 242

DESEMPENHO DESPORTIVO, GESTÃO DE DOR E LESÕES

Fisioterapia Guiada por Ultra-som

30min. € 125

TERAPIAS INVASIVAS E NÃO INVASIVAS PARA TRATAMENTO DE:

Dor ortopédica

Dor crónica (de distúrbios inflamatórios e/ou auto-imunes)

Lesão desportiva

Desempenho Atlético/Desportivo

Regulação do Sistema Nervoso Autónomo

Neuromodulação Periférica Subcutânea

50 min. €200

Esta é uma técnica em que realizamos a estimulação eléctrica com uma agulha de punção em tecidos neuro-músculo-esqueléticos ricamente entranhados (como a placa motora, tendões, ligamentos, cápsulas, etc.), aumentando ou diminuindo a excitabilidade do neurónio, sempre de uma forma eco-guiada.

Este tipo de técnica resulta muitas vezes numa melhoria imediata dos sintomas do paciente. Este é o momento escolhido pelo fisioterapeuta para enviar exercícios, a fim de melhorar o controlo motor e manter a melhoria do sujeito com exercício ativo.

Os seus benefícios são:

Diminuição da dor neuropática.

Melhoramento do controlo neuromotor.

Melhoria do trofismo tecidual.

Regulação do controlo motor, recrutamento muscular e circulação na zona afetada.

Patologias de origem muscular, contraturas recorrentes, pontos de desencadeamento miofasciais devido a excesso ou falta de tónus, patologias de origem nervosa como a ciática, radiculopatia, síndrome do túnel cárpico e tarso, patologia do ulnar, nervos medianos e radiais, neuralgia (Arnold e trigeminal), síndrome cervicogénica, etc.

Além disso, ao reduzir a sensibilização nervosa, melhora o recrutamento muscular, melhorando o controlo motor e facilitando o trabalho activo, que é de interesse na instabilidade escapulo-umeral, síndromes de faceta, inibição após cirurgia, condromalácia patelar, e bruxismo, entre outros.

A neuromodulação é uma técnica guiada por ultra-sons utilizada pelos nossos fisioterapeutas com scanners de ultra-sons de alta resolução.

Consulta de Medicina Tradicional Chinesa com sessão de Acupuntura

55 min. € 290

(€ 185 por sessão adicional)

O tratamento baseado na Medicina Tradicional Chinesa consiste no diagnóstico e na aplicação de agulhas em pontos específicos do corpo ("Acupontos"), estimulando e gerando respostas positivas em diferentes casos terapêuticos, ajudando também no alívio da dor.

Sessão de Osteopatia

50 min. € 170

Terapia holística e natural que combina uma série de técnicas manipuladoras focadas nas causas dos problemas e queixas, e não nos sintomas, com o objetivo de reduzir a dor e promover a saúde e o bem-estar, reequilibrando o corpo e estimulando os seus próprios mecanismos de cura. O tratamento manipulador da osteopatia melhora a capacidade do corpo de recuperar a função normal, reestabelece o equilíbrio, não produz efeitos secundários e gera uma resposta terapêutica rápida e segura, proporcionando alívio ou eliminação da dor e permite o restauro de um nível ótimo de homeostase.

Mente e Energia

Avaliação do Stress e Estilo de Vida

50 min. € 185

Esta consulta tem como principal objectivo identificar e compreender o tipo de factores stressantes que contribuem para perturbar e desequilibrar o seu bem-estar geral, emocional, mental e social.

Terapia de Técnicas Corpo-Mente para a Gestão de Stress

50 min.

1 sessão € 185 | 2 sessões € 333

Esta consulta é adaptada para desenhar ferramentas personalizadas para ajudar a construir a melhor forma de lidar com o stress. Estão incluídos exercícios personalizados para o treino regular da mente. Se não se sente capaz de mudar a sua fonte de stress, certamente conseguirá mudar-se a si mesmo e a maneira como lida com o stress. Aprenda ferramentas simples que poderá integrar na sua vida quotidiana. O resultado é uma forma de vida muito mais saudável e feliz.

Terapia de Reequilíbrio Energético

50 min.

1 sessão € 185 | 2 sessões € 333

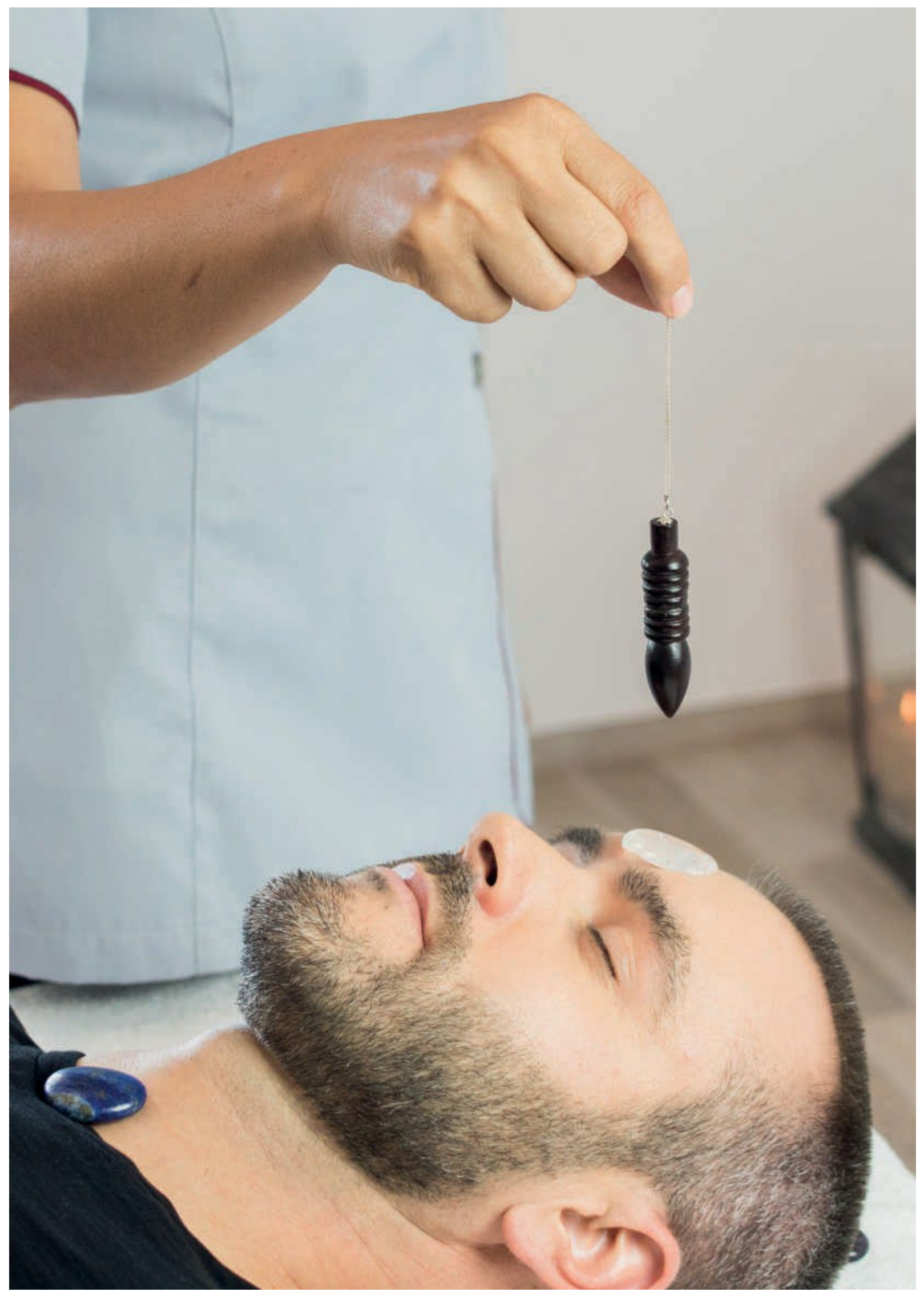
A medicina energética centra-se nos campos de energia do corpo que organizam e controlam o crescimento e reparação de células, tecidos e órgãos. O fluxo, equilíbrio e harmonia do sistema energético podem ser restaurados e mantidos de maneira não-invasiva. As técnicas da medicina energética corrigem desequilíbrios e despertam energias que nos conferem resiliência e melhoram a vitalidade do corpo, das células e da mente.

Consulta de Psicologia (stress, fobias, ansiedade, depressão)

50 min.

1 sessão € 185 | 2 sessões € 333

A psicologia clínica ajuda no diagnóstico de factores causadores de stress, fobias, ansiedades, depressões e outros estados de desequilíbrio psicológico, fornecendo técnicas para controlar e corrigir eficazmente tais disfunções.



Treino Personalizado Body & Mind

50 min. € 95

Treino individual e personalizado, desenhado para ajudar a alcançar um sentido equilibrado do EU.

Treino Personalizado Premium de Corpo e Mente

50 min. € 110

Yoga Terapêutico – Yin Yoga – Float Yoga.

Caminhada dos 4 sentidos

110 min. € 180

Experiencie a harmonia e a plenitude de um passeio guiado que desperta os sentidos.

Thalassa & Medical Spa Vitality Plan - Atividades de Grupo

45 min. € 20 / Passe diário € 40

Por favor contacte o Thalassa & Medical Spa para mais informações.

BELEZA &
ESTÉTICA



Medicina Estética, Remodelação e Beleza

Avaliação Facial

25 min. € 90

Uma avaliação personalizada que permite avaliar o tipo de pele tendo em consideração as características da película hidrolipídica, resistência, fotótipo e idade da pele, onde pode ser avaliada através de um exame visual ou táctil ou utilizando dispositivos específicos.

iCOONE® - LaserMed

Sessão Facial Básica 25 min. 100€

Sessão Corporal Básica 50 min. 180€

Premium: duração de tempo e preço é variável e sujeito a prescrição médica de pacote à medida (é aplicado um desconto de 20% para qualquer combinação mínima de 10 sessões)

Icoone® é o inovador equipamento 100% natural e não-invasivo para tratamentos de rosto e corpo que oferece resultados incríveis, eficazes e rápidos. Com base em diversos estudos científicos, o icoone® possui a mais inovadora tecnologia patenteada do mundo para tratamentos de pele chamada Roboderm®. Roboderm® representa um novo conceito de tecnologia para o tratamento do corpo e rosto, que atua de forma diferente de qualquer outra tecnologia ou equipamento existente atualmente no Mercado, graças à sua profunda Multi Micro Estimulação Alveolar (M.M.A.S).

Icoone® emite até 21.600 microestimulações por minuto na pele com os seus movimentos e permite oferecer a melhor e mais eficiente ação em todos os tipos de pele.

Rosto, olhos, pescoço, braços, corpo: não há limites de aplicação para tratar a sua beleza e bem estar.

Icoone® é a solução perfeita para todos os tipos de pele, que pode ser aplicado todos os dias e em qualquer época do ano!

TRATAMENTOS:

Corpo:

Celulite

Celulite e Remodeling

Estrias

Remodeling de Cintura

Remodeling do Abdómen

Firmeza e tonificação de Abdómen

Remodeling da Silhueta

Melhoria da Retenção de Líquidos

Melhoria da Drenagem Linfática e Reativação do Fluxo Sanguíneo

Melhoria da Elasticidade Cutânea e redução significativa da flacidez

Potenciação muscular para atividade física / pré competição

Recuperação muscular

Profunda ação energizante e relaxante

Face:

Anti-Ageing
Rejuvenescimento da Pele
Oxigenação da pele
Firmeza da Pele
Contorno Facial
Contorno de olhos
Firmeza e lifting de duplo queixo / pescoço e decote

Pós-Operatórios:

Pós Cesariana
Pós-Cirurgia / Pós-Fibroses
Tratamento de cicatrizes
Recuperação/Reabilitação de Mamoplastia, Artroplastia, Rinoplastia,
Blefaroplastia
Recuperação de queimaduras
Alívio da dor e descontração muscular

COOLSCULPTING® - Sessão de Redução de Gordura e Tonificação

Desde € 650

O Coolsculpting® é um tratamento de criolipólise não invasivo que elimina até 30% da gordura localizada na zona tratada. Trata-se de um tratamento médico, desenvolvido por cientistas da Harvard Medical School e é o único de criolipólise aprovado pela FDA (Food and Drug Administration) quanto à segurança e eficácia. É um procedimento não cirúrgico que permite conseguir resultados definitivos sem recorrer à lipoaspiração. Os resultados do Coolsculpting® são definitivos, uma vez que as células de gordura tratadas morrem, são eliminadas, e o organismo não as renova. No entanto, como em qualquer outro tratamento não invasivo de gordura localizada ou lipoaspiração, é essencial ter uma alimentação saudável e praticar exercício físico para não comprometer os resultados.

Mesolift – Rejuvenescimento Facial

40 min. € 350

É um tratamento estético, feito através de micro injeções intradérmicas de substâncias biológicas ativas, selecionadas em função das necessidades da pele do rosto. Este método hidrata, estimula a renovação celular e produção de colagénio, retardando o processo de envelhecimento. A pele fica suavizada de rugas superficiais e com um aspeto mais jovem.

Peelings Químicos Médicos

30 min. Desde € 200

Tratamento facial que estimula a renovação das células da pele por meio de uma descamação controlada através de substâncias químicas ou físicas. O procedimento pode ser utilizado para clarear manchas e cicatrizes de acne, além de atuar no tratamento de rugas e linhas de expressão.

Bioestimulação Facial com Plasma Rico em Plaquetas (PRP)

Desde € 500

Tratamento médico avançado para proporcionar um rejuvenescimento cutâneo para tratamentos de rugas, flacidez e aumento da tonicidade da pele.

Harmonização Facial - Preenchimentos Dérmicos Faciais

€ 450 por Ampola

Preenchimentos dérmicos podem ajudar a minimizar os sinais de envelhecimento para ajudar a suavizar a pele e as rugas.

Botox

€ 400 por Ampola

O “Botox” Cosmético é uma proteína purificada, medicamento administrada, que reduz a atividade muscular causando linhas franzidas para uma aparência mais suave e jovem.

Bioestimulação Sculptra Rosto ou Corpo

Desde € 450

Sculptra® é um bioestimulador que estimula a produção natural do próprio colagénio do organismo que irá ajudar a diminuir a flacidez e aumentar a firmeza, estrutura e sustentação da pele, seja rosto ou corpo.

Bioestimulação Radiesse

Desde € 450

O Radiesse é um produto injetável que estimula a produção de colagénio da pele. Para além de proporcionar volume no rosto, aumenta a sua firmeza e contorno. Verifica-se melhoria significativa na elasticidade e tonicidade da pele.

Skin Booster

Desde € 350

O Skin Booster tem como finalidade uma maior hidratação injetável que trata profundamente a pele. Os benefícios deste tratamento são visíveis pois confere elasticidade, melhora a textura e dá um aspeto saudável ao rosto.

Belkyra - redução da gordura

Desde € 450

Com o envelhecimento deparamo-nos com acumulação de gordura na zona abaixo do queixo vulgarmente denominado por “papada” ou “duplo queixo”. Contudo esta acumulação de gordura pode não estar diretamente relacionada com o peso ou com o estilo de vida e poderá ser uma característica genética familiar. O tratamento realizado com Belkyra irá diminuir a acumulação de gordura nesta zona e também irá ajudar na definição do maxilar.

Toques Finais

Spa Manicure

60 min. € 45

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 min. € 75

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

Bikini Completo

€ 30

Axila

€ 20

Sobrancelhas

€ 15

Spa Cabelo

A equipa do Thalasso&Medical
Spa encontra-se disponível
para mais informações.

Reservas

Sugerimos que faça a sua reserva com pelo menos 48 horas de antecedência para qualquer tratamento, de forma a garantir disponibilidade e podermos ir de encontro à necessidade. Poderá fazer de forma presencial, por telefone ou por email.

Check-in

Compareça no Spa 15min antes do seu tratamento e informe-nos sobre condições médicas ou alergias antes de qualquer tratamento.

Política de Cancelamento

Poderá cancelar o tratamento até Às 18h00 do dia anterior à sua marcação. Caso não o faça ser-lhe-á cobrado 50% do valor em débito no quarto.

Conduta

Respeitar todos os colaboradores, não sendo permitidas quaisquer condutas de natureza verbal, não verbal ou física não desejáveis.

Utilizar as instalações, mobiliário ou equipamentos disponíveis de forma responsável.

Não é permitido fumar nem ingerir bebidas alcoólicas dentro do centro.

Zona livre de radiação

Para manter um ambiente calmo e tranquilo, solicitamos a sua contribuição, não usando computador, tablet ou telefone.

Condições

Idade mínima de acesso ao Spa (inclui Sauna e Banho Turco) - 18 anos.

Recomendamos que deixe os seus objetos de valor no quarto, os nossos cacifos são de número limitado e por isso não podemos garantir a sua disponibilidade a todos os nossos hóspedes.



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu
de Desenvolvimento Regional

Praias das Gaivotas, Alporchinhos – Porches, 8400-450 Lagoa – Algarve, Portugal

www.longevityvilalara.com  www.vilalararesort.com
T. +351 282 320 196 | Extensão do Quarto – 17256

Vilalara  **LONGEVITY**
THALASSA & MEDICAL SPA
thalassa.medicalspa@blueandgreen.com