

Vilalara  *Longevity*
THALASSA & MEDICAL SPA

2018

A LA CARTE MENU



REBUILD
RESTORE
RELAX
REJUVENATE
RENEW
REBALANCE
RECONNECT
REJOICE
REBOOT
RELOAD
REPLENISH

ÍNDICE / INDEX

SAÚDE E BEM-ESTAR / HEALTH AND WELLNESS	2
CONSULTAS / CONSULTATIONS	2
AVALIAÇÕES (DIAGNÓSTICO) / EVALUATIONS	2
TRATAMENTOS MÉDICOS / MEDICAL TREATMENTS	6
TRATAMENTOS BEM-ESTAR / WELLNESS THERAPIES	7
BELEZA E ESTÉTICA / BEAUTY & AESTHETICS	10
AVALIAÇÃO / AESTHETIC MEDICINE EVALUATION	10
MEDICINA ESTÉTICA TRATAMENTOS FACIAIS / AESTHETIC MEDICINE FACE TREATMENTS	10
MEDICINA ESTÉTICA TRATAMENTOS CORPORAIS / AESTHETIC MEDICINE BODY TREATMENTS	11
FITNESS	12
TALASSOTERAPIA / THALASSOTHERAPY	13
SPA	15
RITUAIS DE ASSINATURA / SIGNATURE RITUALS	15
RITUAIS THALISENS / THALISENS RITUALS	15
MASSAGENS SPA / SPA MASSAGES	16
TERAPIAS ORIENTAIS / ORIENTAL THERAPIES	16
CUIDADOS DE ROSTO / FACE CARE	17
CUIDADOS DE CORPO / BODY CARE	17
CUIDADOS DE CORPO & ROSTO / BODY & FACE CARE	18
TOQUES FINAIS / FINAL TOUCHES	18
EPILAÇÃO / EPILATION/WAXING	18
PACOTES DAY SPA / DAY SPA PACKAGES	19
LONGEVITY EXCLUSIVE FORMULAE	20

SAÚDE E BEM-ESTAR

CONSULTAS

Consulta Médica e Exame Clínico Geral 40 min. | 160 €

Consulta médica com exame clínico geral, com o objetivo de avaliar o atual estado de saúde, despistar estados de doença ou pré-doença e sugerir diagnósticos auxiliares.

Consulta de Medicina Integrativa e Anti-Ageing 40 min. | 200 €

Consulta de especialidade com o objetivo de avaliar o estilo de vida e respetivos desequilíbrios. Aconselhamento de Terapias Médicas e Holísticas para maximizar o potencial de impacto na integração da medicina convencional com a Medicina Complementar e de Anti-Ageing.

Consulta Médica - Follow up 30 min. | 100 €

Consulta de Nutrição e Bem-Estar 45 min. | 160 €

Na consulta de nutrição e bem-estar a saúde é encarada como vitalidade positiva, ou seja, a saúde não é apenas a ausência de doenças, mas sim o resultado de diversas interações entre os variados sistemas orgânicos do organismo com o meio ambiente. Assim, juntamente com o Quick Basic Health Check, procura-se detetar, prevenir e tratar desequilíbrios que podem levar ao aparecimento de doenças. Na consulta é estabelecido um plano alimentar e de estilo de vida personalizados que visam potenciar a capacidade de auto-defesa do seu organismo e otimizar a saúde e qualidade de vida.

AVALIAÇÕES (DIAGNÓSTICO)

Quick BASIC Health Check com Consulta Médica 15+40 min. | 300 €

Avaliação geral clínica, incluindo questionário de saúde e estilo de vida, pressão arterial e análises de sangue de rotina (Glicémia, Colesterol).

Extra Check STRESS OXIDATIVO 15 min. | 200 €

Medição do nível de radicais livres e do nível da capacidade Anti Oxidante de defesa.

HEALTH AND WELLNESS

CONSULTATIONS

General Medical Consultation & Clinical Examination 40 min. | 160 €

Medical consultation including a general clinical exam, with the goal of evaluating your current health status, to filter disease symptoms and recommend other clinical exams, if needed.

Integrative Medicine and Anti-Ageing Consultation 40 min. | 200 €

A specialty consultation with the goal of evaluating your lifestyle, risk factors and imbalances, to suggest medical and holistic therapies, maximizing the impact of integrating conventional medicine with complementary medicine and anti-ageing.

Medical Consultation - Follow up 30 min. | 100 €

Nutrition & Wellbeing Consultation 45 min. | 160 €

In our Nutrition & Wellbeing Consultation health is approached with positive vitality, meaning health is not just the absence of illness but the result of different interactions between the many systems of our organism with the environment. This consultation together with the Quick Basic Health Check, aims to identify and prevent unbalances that could lead to the occurrence of illness. During the consultation a personalized meal and lifestyle plan is established in order to increase the self-defence capacity of your body and to optimise health and quality of life.

EVALUATIONS

Quick BASIC Health Check with Medical Consultation 15+40 min. | 300 €

Includes a health and lifestyle questionnaire, blood pressure and basic blood analysis (Cholesterol + Glucose).

Extra Check OXIDATIVE STRESS 15 min. | 200 €

Measurement of Free Radical levels and of the Anti-Oxidant defence capacity.

**Avaliação Biofísica Global
com Plano de Treino Personalizado 75 min. | 160 €**

A Avaliação Biofísica consiste numa avaliação da composição corporal que permite avaliar vários parâmetros: massa gorda, massa muscular, índice de massa corporal (IMC), metabolismo basal, distribuição de massa gorda e massa magra, idade cronológica versus idade metabólica. Faça uma avaliação biofísica e uma avaliação da sua condição física para podermos realizar uma sessão de treino personalizada às suas necessidades e objetivos.

**Avaliação de Minerais e Metais Pesados
com Consulta Médica 15+40 min. | 300 €**

Teste que permite medir, em tempo real, os minerais, oligoelementos e metais pesados nos tecidos.

**Teste Epigenético (Teste do Cabelo) com Consulta Médica ou Consulta de Nutrição 10+30 min. | 300 €
(Teste adicional: 200 €)**

A maior parte da população vive relativamente abaixo de nossa expressão ótima genética, que significa que nós não alcançamos o potencial existente. A ciência da epigenética descobriu que até 98% de nossa expressão genética é influenciada pelo nosso ambiente através de fatores que estão (quase) sob nosso completo controle. Este teste e relatórios são criados usando informações de seu próprio campo de energia quântica (via cabelo) que é de alta relevância para si. Os relatórios focam-se nas suas escolhas alimentares e nutricionais e fornecem informações claras para ajudá-lo a implementar um regime alimentar e de suplementos que otimize a expressão genética para o seu bem-estar, desempenho desportivo, beleza e envelhecimento, e peso e forma.

**Avaliação do Comprimento dos Telómeros
com Consulta Médica | 850 €
(Teste adicional: 750 €)**

Os telómeros são capas protetoras encontrados na parte final dos cromossomas existentes em todos os seres vivos. Os telómeros regulam o processo de envelhecimento celular mas também desempenham um papel importante no desenvolvimento de doenças relacionadas com o envelhecimento. Este teste é o indicador mais preciso do envelhecimento celular, com uma ampla gama de aplicações focadas na prevenção de doenças relacionadas à idade como doenças cardiovasculares ou até mesmo cancro, devido à estreita relação entre essas doenças e o comprimento dos telómeros.

***Biophysical Evaluation
with Personalized Fitness Plan 75 min. | 160 €***

The Biophysical Evaluation is a quick non-invasive approach to determine body composition, to measure body fat, muscle, body mass index (BMI), basal metabolic rate (BMR), the distribution of fat/muscle mass in the body as well as your metabolic versus your chronological age. Perform a biophysical evaluation and a physical condition evaluation, with the goal of allowing us to personalize a training session adapted to your needs and objectives.

***Evaluation of Heavy Metals and Trace Elements
with Medical Consultation 15+40 min. | 300 €***

This test measures minerals, trace-elements and heavy metals in the body's living tissues.

***Epigenetic Test (via Hair) with Medical or
Nutritional Consultation 10+30 min. | 300 €
(Additional test: 200 €)***

Most of us are living well below our optimum gene expression meaning that we are not achieving our true potential. The science of epigenetics has discovered that up to 98% of our genetic expression is influenced by our environment through factors almost completely under our control. This test and reports are created using information from your own quantum energy field (via hair) that is of high relevance to you. The reports focus on your food and nutrition choices and provide clear information to help you implement a food and supplements regime that will optimize gene expression for wellness, sports performance, beauty and ageing and weight & shape.

***Telomere Length Evaluation
with Medical Consultation | 850 €
(Additional test: 750 €)***

Telomeres, the protective caps found at the end of chromosomes in all living creatures, regulate the cellular aging process and are therefore responsible, as a major factor, for aging in human beings but also have been shown to play a major role in the development of virtually all aging-related diseases. This test is the most accurate indicator of cellular aging, with a wide range of applications aimed to the prevention of age-related diseases as cardiovascular diseases or cancer, due to the close relation between this diseases and telomere length.

Avaliação Bioquímica Anti-Ageing por prescrição médica | 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 de Saúde, que inclui plano alimentar, nutracêutica, terapêutica anti-envelhecimento, e outras soluções de desintoxicação e controlo de peso, para fortalecimento do sistema imunitário e reequilíbrio do organismo e regeneração celular.

Exemplos de análises especiais:

- Neurotransmissores (Brainscreen)
- Cardiovascular
- Stress Oxidativo
- Disbiose intestinal
- Chrono Screen
- Função hepática de desintoxicação
- Hormonal
- Ácidos Gordos
- Intolerâncias Alimentares
- Poder Antioxidante Total
- Testes Genéticos

Perfil Bioquímico Longevity PREMIUM com Consulta Médica 15+40 min. | 1.600 €

Inclui:

- Perfil analítico básico;
- Poder antioxidante do organismo;
- Perfil de ácidos gordos;
- Perfil cardiovascular;
- Perfil lipídico;
- Avaliação dos neurotransmissores e da sua função a nível cerebral;
- Cofatores do processo inflamatório;
- Estudo da disbiose intestinal (estudo da flora intestinal, fungos, parasitas e vírus).

Perfil Bioquímico Longevity PREMIUM PLUS com Consulta Médica 15+40 min. | 2.800 €

Inclui:

- Perfil Bioquímico Longevity PREMIUM;
- Perfil hormonal alargado;
- Estudo da função hepática de desintoxicação;
- Estudo profundo do stress oxidativo (permite ter acesso à resposta do organismo ao stress).

Anti-Ageing Biochemical Evaluation by medical prescription | Variable price

In-depth Biochemical and Biomarker Analysis allow the identification of internal imbalances, to sustain the implementation of the Personalized Health Plan, including functional diet, nutraceuticals, detox and weight management solutions, and anti-ageing therapeutics to strengthen the immune response, and rebalance all body systems and cellular health.

Examples of some profiles:

- *Neurotransmitters (Brainscreen)*
- *Cardiovascular*
- *Oxidative Stress*
- *Intestinal Dysbiosis*
- *Chrono Screen*
- *Liver Detoxification Function*
- *Hormonal*
- *Fatty Acids*
- *Food Intolerances*
- *Total Antioxidant Power*
- *Genetic Testing*

Longevity Biochemical Profile PREMIUM with Medical Consultation 15+40 min. | 1.600 €

Includes:

- *Basic analytical profile;*
- *Body antioxidant power;*
- *Fatty acids profile;*
- *Cardiovascular profile;*
- *Lipid profile;*
- *Evaluation of neurotransmitters and its function in the brain;*
- *Cofactors of the inflammatory process;*
- *Study of intestinal dysbiosis (study of intestinal flora, fungi, parasites and viruses).*

Longevity Biochemical Profile PREMIUM PLUS with Medical Consultation 15+40 min. | 2.800 €

Includes:

- *Longevity Biochemical Profile PREMIUM;*
- *Wide hormonal profile;*
- *Study of liver detoxification function;*
- *In depth study of the oxidative stress.*

Longevity Full Body Premium Check-Up **1 dia | 2.400 €**

Um Check-Up médico completo de saúde, utilizando tecnologia de ponta e diagnosticando os principais órgãos e sistemas do corpo.

Inclui:

- Questionário Histórico Médico
- Consulta Médica Inicial com Exame Clínico Objetivo
- Cérebro: Ressonância Magnética Crânio encefálica incluindo artérias carótidas
- Sistema Oftalmológico: Exame Oftalmológico Completo
- Cervical: Eco Carotídeo
- Sistema Respiratório: TC Torácica + Prova de função respiratória
- Ossos: Densitometria
- Sistema Ginecológico/Urológico: Ecografia Renal/Vesical/Prostática
- Mamária: Eco Mamária/Mamografia (Cliente Feminino)
- Sistema Auditivo: Avaliação ORL Completa
- Dentes: Avaliação Dentária
- Tiroide: Ecografia tiroide
- Sistema Cardíaco: ECG + Ecocardiografia + TC Cardíaco/Score do Cálcio
- Abdominal: Ecografia Abdominal
- Intestinal: Colonoscopia Esquerda
- Pélvico: Ecografia Pélvica
- Membros Inferiores: Eco Doppler Venoso e Arterial
- Consulta Final (interpretação dos exames clínicos)
- Relatório Final Longevity (recomendações globais, pós resultados)
- Transferes ida/volta ao Hospital Particular do Algarve

Outros Diagnósticos Médicos / Exames Clínicos **(requer Consulta) | Preço variável**

- Raio X
- TACs
- Ressonâncias Magnéticas
- Endoscopia/Colonoscopia
- Densitometria
- Mamografia
- Ecografias

Longevity Full Body Premium Check-Up **1 day | 2.400 €**

A complete medical Check-Up utilizing state of the art technology and evaluating body's main organs and systems.

Includes:

- *Medical History Questionnaire*
- *Initial Medical Consultation with clinical examination*
- *Cranioencephalic: Angio MRI, including Carotid Arteries*
- *Ophthalmology: Complete Ophthalmologic Examination*
- *Cervical: Carotid Ultrasound*
- *Respiratory System: Chest CT Scan + Respiratory Function Test*
- *Bones: Bone Densitometry*
- *Urology/Gynaecology: Renal/Bladder/Prostatic/Ovaries/Womb Ultrasound*
- *Breast: Breast Ultrasound+ Mammography (Female Patient)*
- *Hearing System: Complete Hearing Evaluation*
- *Dental: Dental Examination*
- *Thyroid: Thyroid Ultrasound*
- *Cardiac System: ECG + Echocardiography + Coronary Calcium Scan/EBT*
- *Abdominal: Abdominal Ultrasound*
- *Intestinal: Sigmoidoscopy (colon)*
- *Pelvic System: Pelvic Ultrasound*
- *Lower Limbs: Venous and Arterial Ultrasound*
- *Final Consultation (results and prognosis of clinical exams)*
- *Final Longevity Report (global recommendations, post results)*
- *Transfers to/from HPA*

Other Clinical Exams **(requires Medical consultation) | Variable price**

- *X-Ray*
- *CT SCAN*
- *MRI*
- *Endoscopy/Colonoscopy*
- *Osteodensitometry*
- *Mammography*
- *Ultrasonography*

TRATAMENTOS MÉDICOS

Ozonoterapia (Autohemoterapia) com Consulta Médica 40+30 min. | 300 € (200 € por sessão adicional)

O Ozono, introduzido no organismo através da corrente sanguínea, ativa e estimula a capacidade reguladora das células, combatendo processos inflamatórios e infecciosos, regulando os radicais livres e fortalecendo o sistema imunitário.

Terapia Intravenosa de Reposição de Nutrientes (IV) com Consulta Médica 40+30 min. | 300 € (200 € por sessão adicional) Extra Magnésio (oral) 45 min. | 75 €

Vitaminas, minerais e oligoelementos fornecem a matéria-prima necessária ao funcionamento das células. Uma nutrição desequilibrada, stress crónico, sistema digestivo deficiente, estados inflamatórios, sistema imunitário debilitado, induzem a fadiga e a doença. Ao fazer a reposição rápida das vitaminas e dos minerais, a Terapia Intravenosa (IV), estimula o tónus, reequilibra carências e contribui para a prevenção de doenças.

Infusão para a Desintoxicação do Fígado, Pâncreas, Rins, Vesícula e Sistema Linfático (IV + Oral) com Consulta Médica 40+30 min. | 330 € (230 € por sessão adicional) Extra Magnésio (oral) 45 min. | 75 €

As agressões do estilo de vida desequilibrado não permite o fígado, pâncreas e rins de realizarem as suas funções normais de desintoxicação, sobrecarregando o organismo de toxinas e debilitando o sistema imunitário. A Terapia (IV + Oral) com as substâncias desintoxicantes e reequilibrantes adequadas permitem uma eficaz desintoxicação destes órgãos importantes para a saúde e bem-estar.

Infusão Personalizada para Desintoxicação, Anti-Oxidação e Regeneração Celular (IV + Oral) com Consulta Médica 40+30 min. | 360 € (260 € por sessão adicional) Extra Magnésio (oral) 45 min. | 75 €

As agressões do estilo de vida desequilibrado provocam a intoxicação e inflamação crónica, a proliferação de radicais livre prejudiciais à saúde e o envelhecimento celular precoce, aumentando o risco de doenças graves. A Terapia (IV + Oral) com as substâncias ativas adequadas permitem uma eficaz desintoxicação geral, uma reposição do poder antioxidante do organismo e a regeneração celular indispensáveis à prevenção da doença e otimização da saúde e qualidade de vida.

MEDICAL TREATMENTS

Ozonotherapy (Autohemotherapy) with Medical Consultation 40+30 min. | 300 € (200 € per additional session)

Ozone when introduced into the blood activates and stimulates cell regeneration, fighting chronic inflammation and infection, regulating free radicals and strengthening the immune system.

Intravenous Nutrient Rebalancing Therapy (IV) with Medical Consultation 40+30 min. | 300 € (200 € per additional session) Extra Magnesium (oral) 45 min. | 75 €

Vitamins, minerals and trace-elements provide the raw materials for our cells to function properly. Poor nutrition, chronic stress, poor digestion, chronic inflammation and a weak immune system can all lead to fatigue and illness. IV Nutrient Therapy boosts your antioxidant, vitamin and mineral levels much more effectively than oral supplements, helping the body to repair damage, recover tone and prevent ageing related diseases.

Detox Infusion for Liver, Pancreas, Kidney, Gallbladder & Lymphatic System (IV + Oral) with Medical Consultation 40+30 min. | 330 € (230 € per additional session) Extra Magnesium (oral) 45 min. | 75 €

Modern lifestyle aggressions do not let the liver, pancreas and kidneys to perform their natural detoxifying functions, overcharging the body with toxins and weakening the immune system. A therapy combining oral and IV intake, with the right detoxifying and rebalancing substances produce an effective detoxification of these important organs for our health and wellbeing.

Personalized Infusion for Detox, Anti-Oxidation and Cellular Regeneration (IV + Oral) with medical consultation 40+30 min.) | 360 € (260 € per additional session) Extra Magnesium (oral) 45 min. | 75 €

The aggressions of an unbalanced lifestyle cause intoxication and chronic inflammation, boosting free radical activity and premature cellular ageing, increasing the risk of critical illnesses. A therapy combining oral and IV intake, with the adequate active substances produces an effective general detoxification, re-establishes the body total antioxidant power and cellular regeneration which are key to disease prevention and health optimization.

TRATAMENTOS BEM-ESTAR

Avaliação de Stress e Estilo de Vida 50 min. | 175 €

A consulta de avaliação do stress tem como objetivo identificar e compreender o tipo de agentes stressores que contribuem para perturbar o seu bem-estar geral. Primeiro, é feita uma rápida avaliação, para detetar os principais padrões pessoais do estilo de vida. Depois, desenvolve-se uma conversa centrada no cliente, a fim de se aprofundar o impacto dos estímulos externos stressores na vida diária.

Técnicas Mente-Corpo para a Gestão de Stress 50 min. | 1 Sessão: 175 € / 2 Sessões: 315 €

Métodos/instrumentos que podem ajudar a melhorar a forma como lida com estímulos stressores na sua vida. Uma cuidada atenção é dedicada à existência eventual de desconforto psíquico, emocional e social, gerado pelo stress. A gestão do stress inclui exercícios personalizados para um treino regular da mente. Se sente que não consegue mudar o estímulo stressor, certamente poderá mudar a forma como lida com o que lhe causa stress. Em consequência, alcançará um estilo de vida mais saudável e feliz.

Sessão de Reequilíbrio (Healing) Energético 50 min. | 1 Sessão: 175 € / 2 Sessões: 315 €

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 os desequilíbrios e despertam energias que nos conferem resiliência e melhoram a vitalidade do corpo, das células e da mente.

Sessões Psicologia (Stress, Fobias, Ansiedades, Depressões) 50 min. | 1 Sessão: 175 € / 2 Sessões: 315 €

Psicologia clínica com o objetivo de diagnosticar fatores causadores de stress, fobias, ansiedades, depressões ou outros estados de desequilíbrio psíquico, e respetivo tratamento com técnicas eficazes de controlo e correção dos desequilíbrios.

Terapia Mindfulness – Mente, Corpo e Relaxamento Interno e Profundo 50 min. | 1 Sessão: 160 € / 2 Sessões: 288 €

Sessão de Meditação Guiada, seguida de técnicas de meditação para a realização do Eu interior, combinadas com técnicas de respiração que ajudam a relaxar, rejuvenescer and revitalizar corpo, mente e alma para o dia-a-dia. Estas técnicas podem ser utilizadas no seu dia-a-dia, em qualquer lugar e hora.

WELLNESS THERAPIES

Stress and Lifestyle Assessment 50 min. | 175 €

This consultation is tailored to clearly identify the type of stressors that contribute to the unbalance of your general wellbeing. First, a quick evaluation is done to detect major lifestyle patterns. Then, a client-centred conversation follows, to deepen the understanding of the impact of the stressors (external stimulus that produces physical and mental stress) on mental, emotional, and social life.

Mind-Body Techniques for Stress Management 50 min. | 1 Session: 175 € / 2 Sessions: 315 €

This consultation is tailored to design personalized tools to help improve the way stress is coped with. It includes personalized exercises for regular mind training. If you do not feel able to change the source of stress, you are certainly able to change yourself and the way you deal with it. Learn simple tools that you can integrate into your daily life. The result is a much healthier and happier way of living.

Energetic Healing Session 50 min. | 1 Session: 175 € / 2 Sessions: 315 €

Energy Medicine, at its foundation, focuses on the energy fields of the body that organize and control the growth and repair of cells, tissue, and organs. Flow, balance, and harmony can be non-invasively restored and maintained within an energy system. Energy Medicine techniques awakens energies that bring resilience, joy, and enthusiasm to our life – and greater vitality to our body, mind, and spirit. Changing impaired energy patterns may be the most efficient, least invasive way to improve the vitality of organs, cells, and psyche.

Psychology Session (Stress, Phobias, Anxieties, Depression) 50 min. | 1 Session: 175 € / 2 Sessions: 315 €

Clinical psychology helps in the diagnostic of factors causing stress, phobias, anxieties, depressions and other states of psychologic unbalance, and provides techniques to effectively control and correct such dysfunctions.

Mindfulness Therapy - Mind, Body and Inner Self Relaxation 50 min. | 1 Session: 160 € / 2 Sessions: 288 €

Guided Power Meditation Nap, followed by meditation techniques for realization of the inner Self, combined with breathing techniques that help de-stress, rejuvenate and vitalize the mind, body and soul for daily life. These techniques can be taken take into your daily life and used at any time or place when you need to de-stress.

**Acupunctura - inclui Consulta MTC 55 min. | 275 €
(175 € por sessão adicional)**

O tratamento baseado na Medicina Tradicional Chinesa consiste no diagnóstico e na aplicação de agulhas em pontos definidos do corpo ("Acupontos" que se distribuem principalmente sobre linhas chamadas "meridianos chineses" e "canais"), para obter diferentes efeitos terapêuticos conforme o caso tratado.

Osteopatia

Terapia holística e natural, que combina uma série de abordagens puramente manuais, não focada nos sintomas mas na sua causa, com o objetivo de diminuir dor e promover a saúde e o bem-estar, através do reequilíbrio do corpo e da estimulação dos seus mecanismos próprios de auto cura.

A manipulação osteopática melhora o funcionamento de todos os sistemas corporais e restabelece o seu equilíbrio, não produz efeitos colaterais, e gera uma resposta terapêutica rápida e segura, proporcionando a diminuição ou eliminação das dores e o restabelecimento da homeostasia natural.

Premium 75 min. | 175 €

A Sessão de Osteopatia Premium engloba um diagnóstico e manipulação mais profundo, cobrindo várias zonas corporais.

Standard 55 min. | 125 €

A Sessão de Osteopatia Standard engloba um diagnóstico e manipulação de uma zona específica do corpo.

Terapia Sacro Craniana

55 min. | 1 Sessão: 175 € / 2 Sessões: 315 €

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 contra indicações. Melhora os estados associados à dor e à disfunção, incluindo: enxaquecas, dor crónica, dificuldades de coordenação neurovasculares e do sistema imunitário.

Pressoterapia Médica 25 min.

1 Sessão: 60 € / 2 Sessões: 108 € / 3 Sessões: 135 €

Tratamento desintoxicante que ajuda o organismo a melhorar a circulação venosa e linfática. É recomendada para o tratamento da celulite, coadjuvante do adelgaçamento, e alivia o estado doloroso das pernas inchadas e pesadas.

**Acupuncture - with TCM consultation 55 min. | 275 €
(175 € per additional session)**

This TCM based treatment applies needles in your body accupoints, with the goal of achieving specific therapeutic benefits, according to each patient's case.

Osteopathy

Holistic and natural therapy combining a series of manipulative techniques focused on the causes of the problems and complaints, not the symptoms, with the aim of reducing pain and promote health and wellness, by rebalancing the body and stimulating its own self-healing mechanisms.

The osteopathic manipulative treatment, improves the body's ability to regain normal function, restores balance, produces no side effects and generates a fast and safe therapeutic response, providing relief or elimination of pain and restoring an optimal level of homeostasis.

Premium 75 min. | 175 €

The Premium option allows for a more in depth diagnostic and manipulation, covering more areas of the body.

Standard 55 min. | 125 €

The Standard option allows for a general diagnostic and the manipulation of a specific problem area of the body.

Cranio Sacral Therapy

55 min. | 1 Session: 175 € / 2 Sessions: 315 €

A gentle hands-on approach which releases tensions deep in the body to relieve pain and dysfunction and to improve health and performance. Using a soft touch, it releases restrictions in the soft tissues that surround the central nervous system. Cranio sacral therapy is used as a preventive health measure for its ability to bolster resistance to disease, improve body movement and for its effectiveness for a wide range of medical problems associated with pain and dysfunction, including: migraines, chronic pain, neurovascular coordination difficulties, immune system.

Medical Pressotherapy 25 min.

1 Session: 60 € / 2 Sessions: 108 € / 3 Sessions: 135 €

Pressotherapy is a detoxifying treatment using lymphatic drainage to help promote the body's natural toxin-eliminating functions. It promotes better blood flow and treats heavy legs and cellulite conditions.

Drenagem Linfática Manual 50 min. | 100 €

A drenagem linfática manual consiste numa técnica de massagem suave, cujo objetivo é estimular o sistema linfático e fazer o encaminhamento da linfa para os gânglios linfáticos. Este processo induz a eliminação dos excessos de líquidos e toxinas. Os movimentos aplicados em pressões leves, rítmicas e precisas, sempre em direção aos gânglios linfáticos, produzem benefícios no tratamento de edemas, desenvolvem um efeito diurético, um efeito relaxante, contribuem para eliminar os nódulos de celulite, reduzem o volume corporal, e aliviam os sintomas das pernas pesadas e cansadas.

Hidroterapia do Cólon

O intestino está submetido a um permanente stress devido à forma convencional de nos alimentarmos: uma parte excessivamente grande das comidas ingeridas é formada por alimentos processados com um baixo conteúdo de fibras vegetais, um alto conteúdo de gordura e açúcar, agentes conservadores e outros aditivos químicos.

Durante uma sessão de hidroterapia de cólon, água é introduzida suavemente para o intestino através do ânus, de uma forma controlada por um terapeuta qualificado. Para facilitar a eliminação de resíduos e bolsas de gás, a terapeuta pode fazer uma suave massagem abdominal. A hidroterapia do cólon visa alcançar a função ideal do intestino através da 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.

Sessão Standard Hidrocoloterapia com Chá de Ervas 75 min. | 185 € (Extra Suplemento Probióticos: 50 €)

O chá pode ajudar contra cólicas no cólon durante o tratamento, também pode ajudar a expelir mais quantidade de fezes.

Sessão Premium Hidrocoloterapia com Café 75 min. | 235 € (Extra Suplemento Probióticos: 50 €)

O principal benefício do enema de café, é aumentar a eliminação de toxinas através do fígado. O café é um café torrado orgânico de uso exclusivo para este tratamento.

Sessão Premium Hidrocoloterapia com Probióticos 75 min. | 235 €

A alta concentração de probióticos introduzidos fortalece e reforça a flora intestinal e restaura o equilíbrio de bactérias benéficas. Os probióticos são muito úteis para clientes com gases, problemas digestivos, baixa defesa imunitária, constipação e / ou diarreia.

Manual Lymphatic Drainage 50 min. | 100 €

Manual lymphatic drainage is a gentle massage technique, which aims to stimulate the lymphatic system and do the routing of lymph to the lymph nodes. This process leads to the elimination of excess fluids and toxins. The light, precise and rhythmic movements applied towards the lymph nodes are beneficial in the treatment of oedema, develop a diuretic and a relaxing effect, help eliminating cellulite nodules, reduce body volume and relieve symptoms of heavy and tired legs.

Colon Hydrotherapy

Our intestines are permanently under stress due to our unbalanced nutrition, high level of processed foods, with a lack of vegetable fibres, a high content of sugar and salt, chemical additives and conserving agents. Our reduced chewing activity, fast eating habits and emotional stress all cause digestive and intestinal dysfunctions.

During a colon hydrotherapy session, water is gently introduced into the large intestine through the anus in a controlled manner by a qualified therapist. To assist elimination of waste and gas pockets your therapist may use gentle abdominal massage techniques. The purpose of colon hydrotherapy is to achieve optimal bowel function through the restoration of fluid, matter and gas balance - removal of excess wastes and exercise to the large intestine for the benefit of assisting absorption, assimilation and elimination which is instrumental in maintaining health and wellbeing of the body and mind.

Standard Hydrocolon Therapy with Herbal Tea 75 min. | 185 € (Extra Probiotics Supplementation: 50 €)

The tea can help against cramps in the colon under the treatment. The tea can also help in general of the amount of stool (faeces) that is released.

Premium Hydrocolon Therapy with Coffee 75 min. | 235 € (Extra Probiotics Supplementation: 50 €)

The major benefit of the coffee enema, is to enhance the elimination of toxins through the liver. The coffee is an organic special roasted coffee for the use of colonics.

Premium Hydrocolon Therapy with Probiotics 75 min. | 235 €

The high concentration of probiotics introduced will strengthen and reinforce the gut flora population and restore balance of beneficial bacteria of the gut flora, bringing it to a normal and healthy state. The probiotics are very helpful for clients with IBS, gas, digestive problems, low immune defence, constipation and/or diarrhea.

Microfisioterapia 50 min. | 175 €

O tratamento consiste em identificar os traços deixados por eventos ocorridos e não eliminados pelo organismo, que a posteriori, manifestam-se de diversas formas. Uma vez encontrados tais traços, realiza-se manualmente mecanismos de autocorreção para o restabelecimento das funções do organismo, auxiliando a eliminar doenças e promovendo a saúde. O tratamento pode ser preventivo ou curativo, no intuito de auxiliar o corpo a reagir e promover sua autocura. A microfisioterapia não causa uma ação direta no sintoma, como um remédio de emergência, mas sim em sua causa primária.

Microphysiotherapy 50 min. | 175 €

This treatment consists in identifying traces produced by occurred events and not erased by the body, which later manifest in different forms. Once those traces are found, a manual mechanism of auto correction is applied to re-establish the body functions, to eliminate diseases and promoting good health. The treatment can be preventive or corrective, with the goal of helping the body to react and self-heal. Microphysiotherapy does not cause a direct action on the symptom, like an emergency medication, but on the root cause itself.

BELEZA E ESTÉTICA

BEAUTY & AESTHETICS

AVALIAÇÃO

AESTHETIC MEDICINE EVALUATION

Medicina Estética - Consulta de Avaliação de Pele 15 min. | 50 €

Uma primeira consulta de medicina estética que permite avaliar o estado da pele e delinear uma estratégia de tratamento personalizada.

Skin Evaluation Consultation (Aesthetic Medicine) 15 min. | 50 €

An initial skin evaluation will determine what you are hoping to achieve, examine the various possibilities and decide upon a treatment strategy tailored to your own individual situation.

MEDICINA ESTÉTICA TRATAMENTOS FACIAIS

AESTHETIC MEDICINE FACE TREATMENTS

Longevity Skin Deep Cleansing 50 min. | 250 €

Limpeza facial profunda com Exfoliação Ultrasônica e Microdermabrasão.

Longevity Skin Deep Cleansing 50 min. | 250 €

Deep facial cleansing with a mix of Ultrasonic Exfoliation and Microdermabrasion.

Mesolift - Rejuvenescimento Facial 50 min. | 400 €

Limpeza profunda facial com tratamento facial com microinjeções intradérmicas de substâncias biológicas ativas selecionadas em função das necessidades da pele. A intradermoterapia estimula a reestruturação do tecido cutâneo, melhora a tonicidade e elasticidade, nutre, previne e retarda o processo de envelhecimento. A pele fica suavizada de rugas superficiais e com um aspeto mais jovem e saudável.

Mesolift - Facial Rejuvenation 50 min. | 400 €

Deep facial cleansing and Facial Treatment with multiple intradermal microinjections of vitamins, mineral and amino acids directly into the skin, stimulate the production of collagen and elastin, improves skin texture, tone, nourish and rejuvenate. It creates a fresher and healthier appearance of the entire skin surface.

Peelings Químicos 30 min. | Preço Variável

Chemical Peelings 30 min. | Variable Price

Plasma Fatores Crescimento Facial 60 min. Preço Variável

Plasma Growth Factors Facial 60 min. Variable Price

Preenchimento com Ácido Hialurónico
45 min. | 500 € por ampola (com anestesia)

O objetivo dos preenchimentos dérmicos, é devolver à pele a sua aparência jovem e saudável, mantendo um ar natural. Os preenchimentos reduzem ou eliminam rugas, atenuam as depressões cutâneas associadas às cicatrizes, e compensam a perda de volume dos tecidos moles. As áreas suscetíveis de serem sujeitas a este tratamento são: lábios, maçãs-do-rostro, rímulas do contorno dos olhos, queixo, sulcos nasolabiais, rugas.

Toxina Botulínica 30 min. | 400 € por área

O “Botox” cosmético é uma proteína purificada, derivada da Bactéria Clostridium Botulinum. O tratamento consiste em injetar o produto nas áreas onde os músculos faciais possuem maior força de contração, sendo responsáveis pela formação das rugas de expressão. Ao provocar o relaxamento muscular temporário, este procedimento médico, confere ao rosto uma aparência suavizada e rejuvenescida.

PDO Threads LIFT/ Fios Mágicos/ Lifting Japonês
30 min. | Preço Variável

Os tratamentos PDO Thread lift consistem em procedimentos minimamente invasivos usando fios PDO dissolúveis (fios polydioxanone – fios usados pela classe médica para suturar há mais de 20 anos), que são absorvidos naturalmente pelo organismo ao longo do tempo. Os PDO Thread lifts foram concebidos para rejuvenescer, regenerar e melhorar a sua estrutura facial, dando-lhe os mesmos benefícios que um facelift, mas sem a necessidade de cirurgia.

MEDICINA ESTÉTICA
TRATAMENTOS CORPORAIS

Mesoterapia Médica Corporal
30 min. | 400 € por zona

Tonificante e Anti-celulítico.
Microinjeções intradérmicas de substâncias biológicas ativas, com o intuito de proporcionar uma elevada concentração dos princípios ativos nas áreas selecionadas e potenciar a eficácia do tratamento. A intradermoterapia corporal é utilizada para o tratamento áreas problemáticas, para minimizar celulite, estimular o adelgaçamento, tonificar tecidos flácidos, e melhorar os contornos da silhueta.

Hyaluronic Acid Dermal Filler
45 min. | 500 € per ampoule (with anaesthesia)

Dermal fillers help reverse the changes associated with ageing to help restore the dermis to its youthful natural appearance. Dermal fillers reduce or eliminate wrinkles, raise scar depressions, enhance lips and replace soft-tissue volume loss. The treatment is performed by injecting the hyaluronic acid filler under the skin. Common areas for treatment include: lips, cheeks, tear troughs, chin, nose, brows, nasolabial folds, mouth corners and wrinkles.

Botulinum Toxin 30 min. | 400 € per area

Cosmetic “Botox” is a purified protein derived from the Clostridium Botulinum Bacterium, which reduces the activity of muscles that cause the frown lines. This medically administered treatment temporarily smoothes moderate to severe frown lines, providing a smoother and rejuvenated appearance.

PDO Threads LIFT
30 min. | Variable price depending on nr of threads

PDO Thread lift treatments are a minimally invasive procedure using dissolvable PDO threads (Polydioxanone threads – a medical grade thread used for suturing for over 20 years) which are broken down naturally by the body over time. PDO Thread Lifts are designed to rejuvenate, regenerate and improve your facial structure, giving you the same benefits as a facelift, but without the need for surgery.

AESTHETIC MEDICINE
BODY TREATMENTS

Medical Body Mesotherapy
30 min. | 400 € per zone

Cellulite and Skin tightening.
Multiple micro-injections using biological active ingredients are used for weight loss and body sculpting, to reduce cellulite, firming, and contour undesired fat deposits. Once injected into the subcutaneous tissues, the formula slowly diffuses into the fat and break it down, providing you with a smoother and thinner aesthetic appearance.

FITNESS

Sessão de Treino Personalizado 55 min.

1 Pessoa - 1 Sessão: 90 € / Pack 3 Sessões: 230 €

2 Pessoas - 1 Sessão: 110 € / Pack 3 Sessões: 281 €

Tipologias de Treino Personalizado:

- Core Training
- Body Toning
- Interval Training
- Stretching
- Cardio Boxing
- Fullbody Strengthening
- Circuit Training
- Swiss Ball Training
- Functional Training
- Sport Specific Training
- Free Weights Training
- Mixed Training
- Pilates

Atividades de Grupo Longevity Vitality

1 Sessão Avulsa: 30 €

Exemplos:

SLIM CIRCUIT (Burn It, Aqua Boost, AquaPilates, Power Hike, Shape It, HIIT, Caminhadas), Fitball, Pilates, Yoga, Taças Tibetanas, Stretching.

(Estas atividades são apenas exemplos e estão sujeitas a alterações, rotação, e ajustes sazonais – por favor contacte a receção do Thalassa & Medical Spa para mais informações).

Yoga 50 min.

1 Pessoa - 1 Sessão: 110 € / 2 Sessões: 190 €

2 Pessoas - 1 Sessão: 135 € / 2 Sessões: 245 €

Yoga é uma prática antiga nascida no vale hindu que visa unificar o corpo, mente e espírito através da prática de asanas (posturas), pranayamas (exercícios de respiração) e meditação. Através desta técnica aprende a respirar corretamente, usando a capacidade total dos pulmões e, portanto, melhor oxigenação do sangue para purificar, limpar e eliminar toxinas e células menos benéficas que são libertadas pela expiração.

A meditação é praticada com taças tibetanas, que produzem sons e vibrações que ajudam o cérebro a ficar quieto e livre de pensamentos da vida quotidiana, livre das preocupações, ansiedades, medos ou qualquer tipo de pensamentos negativos que perturbam o bem-estar.

Estas sessões de Yoga seguem o clássico Hatha Yoga indiano.

FITNESS

Personal Training Session 55 min.

1 Person - 1 Session: 90 € / Pack 3 Sessions: 230 €

2 People - 1 Session: 110 € / Pack 3 Sessions: 281 €

Personal Training Typologies:

- Core Training
- Body Toning
- Interval Training
- Stretching
- Cardio Boxing
- Fullbody Strengthening
- Circuit Training
- Swiss Ball Training
- Functional Training
- Sport Specific Training
- Free Weights Training
- Mixed Training
- Pilates

Longevity Vitality Group Activities

1 Class/Activity: 30 €

Examples:

SLIM CIRCUIT (Burn It, Aqua Boost, Aquapilates, Power Hike, Shape It, HIIT, Walk), Fitball, Pilates, Yoga, Tibetan Bowls, Stretching.

(These are only examples of activities and are subject to change and rotation, as well as seasonal adjustments – please contact the Thalassa & Medical Spa reception for more information).

Yoga 50 min.

1 Person - 1 Session: 110 € / 2 Sessions: 190 €

2 People - 1 Session: 135 € / 2 Sessions: 245 €

Yoga is an ancient practice born in the Hindu valley which aims to unify the body, mind and spirit through the practice of asanas (postures), pranayamas (breathing exercises) and meditation.

Through pranayamas you learn how to breathe properly, using the full capacity of the lungs and thus better oxygenating the blood, purifying it, cleaning and eliminating toxins and less beneficial cells that are released by expiration.

The Meditation is practiced with Tibetan bowls, which produce sounds and vibrations that help the brain to keep quiet and free from thoughts of everyday life, free from the worries, anxieties, fears or any kind of negative thoughts that disturb the well-being.

These Yoga sessions follow the Classical Indian Hatha Yoga.

TALASSOTERAPIA

A talassoterapia utiliza as propriedades curativas do mar e do ambiente marinho. Promove saúde e bem-estar.

Banho Multijato 20 min. | 45 €

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

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 Submarino 20 min. | 55 €

Massagem subaquática numa banheira de água de mar aquecida, através de um jato com pressão controlada pelo terapeuta que executa um trajeto relaxante. Indicado em casos de tensão muscular e ansiedade.

Thalaxion 20 min. | 45 €

Sujeita a consulta médica (incluída)

Cápsula que reúne os princípios da presso com a crioterapia. Os jatos de água do mar, de temperaturas e pressões variáveis atuam nos membros inferiores, ancas e abdómen. Indicado para patologias veno-linfáticas, pernas cansadas e tratamento da celulite.

Duche de Jato 12 min. | 40 €

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

Duche Partido 12 min. | 40 €

Hidromassagem com um jato de percussão suave. A água do mar aquecida é projetada pelo terapeuta, com uma pressão variável, a cerca de 5 metros de distancia. 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.

THALASSOTHERAPY

The thalassotherapy uses the healing and beneficial properties of the sea and the marine environment for your health and wellbeing.

Multijet Bath 20 min. | 45 €

Hydro-massage in a warm seawater bath, you will receive a gradual massage using several jets programmed to target different areas of the body. This treatment relaxes muscles and improves circulation. Effective at treating stress and fatigue.

Bubble Bath 15 min. | 45 €

Hydro-massage in warm sea water enriched with soluble seaweed and essential oils. Thousands of tiny bubbles create a strong turbulence which tones up the venous-lymphatic system. This bath helps fighting cellulite, invigorates and gives a deep sense of well-being.

Underwater Shower 20 min. | 55 €

Whilst you enjoy a warm seawater bath allow your therapist to perform a powerful underwater massage. The controlled pressure of this jet causes a turbulent current which follows a defined trajectory. Specially recommended to treat anxiety and muscle tension.

Thalaxion 20 min. | 45 €

Subject to medical consultation (included)

A combination of sequential hydromassage with the principles of pressotherapy and cryotherapy. The cold and warm sea water jets apply alternating pressure to the legs and abdomen. This therapy is indicated to venous lymphatic circulatory problems, heavy legs relief and cellulite treatments.

Jet Shower 12 min. | 40 €

High impact tonic seawater jet massage. The hydro-therapist uses a powerful jet spray and regulates the pressure to perform the treatment at a distance of 3 to 5 meters. It is indicated in cases of muscle tension, circulatory deficiencies.

Sprinkler Shower 12 min. | 40 €

An invigorating hydromassage with a soft jet. The heated sea water is projected at a distance with variable pressure by the hydrotherapist. It is indicated in cases of muscle tension and fights cellulite.

Affusion Shower 20 min. | 45 €

Comfortably lying down, you will be offered a fine spray of heated seawater. This shower has a sedative action on central nervous system, activates the lymphatic system, circulatory and respiratory.

Piscina de Jatos 25 min. | 50 €

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

Piscina Power Jet Vilalara 40 min. | 65 € (NOVO)

Tratamento coletivo praticado numa piscina de água de mar aquecida. Movimentos dinâmicos de repetição contra a pressão do jato promovem o fortalecimento e tonificação muscular, personalizado por um fisioterapeuta.

Piscina Dinâmica 25 min. | 50 €

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

Envolvimento de Algas 20 min. | 55 €

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. | 60 € (NOVO)

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

Envolvimento de Cálcio 20 min. | 60 € (NOVO)

Aplicação de uma camada fina de cálcio aquecido. A manta 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. | 55 €

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

Aerossol 15 min. | 40 €

Nebulização de água do mar indicada para desobstruir as vias respiratórias. Indicado em casos de infeção respiratória, asma, sinusite, bronquite, obstrução nasal ou rinite.

Underwater Jet-Stream Pool 25 min. | 50 €

Group class carried out in a pool with heated seawater. The therapist indicates the movements to be performed against the jet current. This localized massage stimulates and relaxes the muscles and activates the circulation.

Power Jet Pool Vilalara 40 min. | 65 € (NEW)

Group class carried out in a pool with heated seawater. Dynamic repeated movements against pressure jet promote muscle strengthening and toning, personalized by a physiotherapist.

Dynamic Pool 25 min. | 50 €

Gymnastics group class carried out in a heated seawater pool led by a physiotherapist. Exercises become easier due to water temperature and because the sea water density alleviates the mechanical stress of movement.

Seaweed Therapy 20 min. | 55 €

This remarkable treatment consists in applying thin layers of heated seaweed on the skin. An electric blanket diffuses heat that allows peripheral vasodilation and favouring the absorption of the components of algae. This treatment is an excellent detoxifier, tranquilizer, invigorating and slimming.

Magnesium Therapy 20 min. | 60 € (NEW)

Application of a thin layer of heated magnesium. An electric blanket diffuses heat and boosts remineralization. Decreased stress, anxiety, fatigue, irritability, muscle contraction and insomnia.

Calcium Therapy 20 min. | 60 € (NEW)

Application of a thin layer of heated calcium. An electric blanket diffuses heat and boosts remineralization. Sedative, decreased joint stiffness and wear traits of time.

Marine Mud Therapy 20 min. | 55 €

Marine mud used through local application, directly to painful areas, has a sedative effect activated by heat diffused. This therapy is prescribed by the medical doctor (mandatory consultation included) for joint pain, rheumatism, arthritis and arthrosis.

Aerossol 15 min. | 40 €

Seawater mist stimulates and clears the respiratory airways. This treatment is recommended for respiratory infections, asthma, sinusitis, bronchitis, rhinitis and nasal congestion.

Hidro-Jato 20 min. | 40 €

Massagem mecânica seca, realizada com jatos na parte posterior do corpo, numa cama flutuante aquecida, promove uma sensação de tranquilidade e relaxamento.

Dia de Cura e Bem-Estar/Anti-stress | 140 €

Programa com 4 Tratamentos de talassoterapia, inclui consulta médica com a finalidade de prescrever os tratamentos de talassoterapia de forma personalizada, de acordo com a necessidade e condição física.

SPA

RITUAIS DE ASSINATURA

Tratamento de Lavanda 50 min. | 90 €

Alcance o equilíbrio perfeito através dos benefícios da Lavanda, numa massagem ultra relaxante.

Tratamento de Citrinos 50 min. | 90 € (NOVO)

Inicie uma viagem pelos aromas cítricos do Algarve, numa massagem ultra relaxante.

Tratamento de Coco 50 min. | 90 € (NOVO)

Delicie-se com uma massagem nutritiva e ultra relaxante de Coco.

RITUAIS THALISENS

Viagem sensorial ao encontro do bem-estar absoluto. O conforto de terras longínquas alia-se à eficácia marinha, para uma pele magnífica e regeneração de sentidos.

Oriente 110 min. | 165 €

Mergulho revitalizante, inicia com um esfoliante de algas em pó, seguido de um envolvimento de polpa de alga verde e de uma massagem revitalizante. Finalize com um chá adelgaçante.

Asia 110 min. | 165 €

Escapadela calmante, inicia com um peeling enzimático de amido de arroz e frutas exóticas, seguido de um envolvimento de chá e de uma massagem calmante. Finalize com um chá calmante.

Hydro-Jets Massage 20 min. | 40 €

A dry mechanical massage of the entire dorsal region, held by a jet water mattress heated at the body temperature. Connection between the essential elements of classical dorsal massage, hydro massage and thermotherapy.

Day Cure Wellbeing/Anti-Stress | 140 €

Programme of 4 thalassotherapy treatments, includes a medical consultation where it is determined, for each person, the appropriateness of the treatments and their contraindications.

SPA

SIGNATURE RITUALS

Lavender Treatment 50 min. | 90 €

Achieve the perfect balance through a relaxing treatment with all the benefits of lavender in an ultra relaxing massage.

Citrus Treatment 50 min. | 90 € (NEW)

Begin an aromatics Citrus journey through Algarve in an ultra relaxing massage.

Coconut Treatment 50 min. | 90 € (NEW)

Delight yourself with a nourishing and ultra relaxing coconut massage.

THALISENS RITUALS

A Sensory journey to meet the absolute well-being. The comfort from distant land has been combined with marine efficiency, for a magnificent skin and regeneration of senses.

Orient 110 min. | 165 €

Detoxifying itinerary, begins with a soft seaweed exfoliation, followed by spices and seaweed body wrap and a detox massage. Draining infusion.

Asia 110 min. | 165 €

The soothing escape begins with an enzymatic peeling with rice bran and exotic fruits, followed by a Tea and seaweed body wrap and harmonizing massage. Calming infusion.

Banho Asiático a Dois 110 min. | 370 €

Viagem a dois, inicia com uma reflexologia de boas vindas seguido de um peeling enzimático de amido de arroz e frutas exóticas, de uma cera "Métamorphose de l'Eau" que transforma o seu banho numa hidromassagem de leite relaxante. Termine com uma massagem harmonizante e com um chá calmante.

Asian Bath for Two 110 min. | 370 €

Travel for two, begins with an enzymatic peeling with rice bran and exotic fruits. "Métamorphose de l'Eau" relaxing hydro massage with a wax texture that turns your bath into a soft milky fluid. Balancing massage, Calming infusion.

MASSAGENS SPA

Massagem Blue & Green

25 min. | 60 € ou 50 min. | 80 €

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

Blue & Green Massage

25 min. | 60 € or 50 min. | 80 €

Relaxing massage that produces a feeling of tranquillity and general well-being.

Massagem Desportiva ou Terapêutica

25 min. | 70 € ou 50 min. | 90 €

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

Therapeutic or Sports Massage

25 min. | 70 € or 50 min. | 90 €

Deep and reinvigorating massage that tones the muscle tissues by acting through muscular decompression.

Massagem das Pedras Quentes 80 min. | 110 €

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

Hot Stones Massage 80 min. | 110 €

Relaxing massage using volcanic stones, producing total relief from stress and a profound equilibrium between the body and soul.

TERAPIAS ORIENTAIS

Massagem Ayurvédica 80 min. | 98 €

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.

Ayurvedic Massage 80 min. | 98 €

Deep massage technique combining vigorous movements on the whole muscular mass with traction and stretching manipulation. Produces a feeling of freshness, lightness and tranquillity.

Shiatsu 80 min. | 98 €

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

Shiatsu 80 min. | 98 €

Japanese therapeutic method that uses pressure on the meridians in order to re-establish energy flow and correct the organism's internal dysfunctions, producing a state of physical and energetic equilibrium.

Reflexologia 50 min. | 80 €

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

Reflexology 50 min. | 80 €

Therapy based on the principle of the existence of reflex points in the feet that are connected to other organs in the body. Through the stimulation of the feet is produced an equilibrium in the body.

CUIDADOS DE ROSTO

L'Expérience Anne Semonin 70 min. | 120 €

Tratamento luxuoso e profundamente rejuvenescedor. Combina os efeitos anti-idade da crioterapia e uma nova geração de neurocosmética (extrato de plantas de índigo selvagem) com técnicas clássicas e oferece soluções corretivas personalizadas. Desperte o esplendor do rosto, decote e contorno de olhos.

Limpeza de Pele 70 min. | 110 €

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

Especial Homem 70 min. | 100 €

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

Facial Personalizado 55 min. | 90 €

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

Futura Mamã 70 min. | 100 €

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

Massagem Facial Relaxante 20 min. | 50 €

Drenagem Linfática Rosto 20 min. | 50 €

CUIDADOS DE CORPO

Esfoliação Corporal 25 min. | 55 €

Marinho - Coco - Citrinos - Lavanda

TRATAMENTOS ESPECÍFICOS DE CORPO

Tratamento de Contorno Anti-celulite 70 min. | 95 €

Tratamento anti-celulite 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 Refirmante Ativo 70 min. | 95 €

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

FACE CARE

L'Expérience Anne Semonin 70 min. | 120 €

Luxurious and deeply rejuvenating treatment, designed for you, with new generation products. It awakens the radiance of the face, neck and eye contour. It uses classic techniques and offers personalized corrective solutions.

Facial Cleansing 70 min. | 110 €

Complete detox, while smooth and intense, it combines a sea-weed peel off mask, steam, extraction and cleansing of high frequency for a magnificently clarifying result.

Men's Special 70 min. | 100 €

A "made to measure" treatment, according to skin condition and skin type, with essential oils, trace elements and massage techniques exclusive to Anne Semonin.

Personalized Facial 55 min. | 90 €

Let us assess your skin's needs and give it back the glow, hydration or balance that it needs.

Mother to be Treatment 70 min. | 100 €

Facial treatment rejuvenating, with a foot and leg massage to help drain and deplete all the swelling and fatigue.

Relaxing Facial Massage 20 min. | 50 €

Facial Lymphatic Drainage 20 min. | 50 €

BODY CARE

Body Exfoliation 25 min. | 55 €

Marine - Coconut - Citrus - Lavender

SPECIFIC BODY TREATMENTS

Cellu-Contour 70 min. | 95 €

Localized anti-cellulite treatment on the abdomen, hips, thighs and knees with specific massage techniques to act on the localized cellulite.

Firming Perfection 70 min. | 95 €

Active treatment that combines massage techniques with marine active ingredients restoring the natural skin tone.

Drenagem Silhuete 70 min. | 95 € (NOVO)

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.

Slimming Express 40 min. | 70 €

Tratamento dinâmico marinho com técnicas de massagem modelantes, atua diretamente no redefinir da silhueta.

Body Drainage 70 min. | 95 € (NEW)

Draining treatment that combines draining massage techniques with active marine principles, promoting detoxification of the skin and thinning of the silhouette.

Slimming Express 40 min. | 70 €

Marine dynamic treatment with modelling massage techniques, acts directly on the silhouette's redefinition.

CUIDADOS DE CORPO & ROSTO

Ritual Beleza Detox 85 min. | 125 €

Ritual desintoxicante que combina cuidados de corpo e rosto, nutre a pele com ativos ultra concentrados para um equilíbrio perfeito.

Ritual Sublime 85 min. | 125 € (NOVO)

Ritual nutritivo que combina cuidados de corpo e rosto. Devolve a suavidade natural da pele e diminui os traços de fadiga. Termina com uma massagem face-lift.

BODY & FACE CARE

Beauty Detox Ritual 85 min. | 125 €

Detoxifying ritual that combines full body and face care. Fills the skin with ultra-concentrated actives to detoxify and oxygenate, providing instant visible results.

Sublime Ritual 85 min. | 125 € (NEW)

Nourishing ritual that combines body and face care. Returns the natural softness of the skin and reduces fatigue traits. Ends with a face-lift massage.

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. | 70 €

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.

FINAL TOUCHES

Spa Manicure 60 min. | 45 €

Hand and nail treatment with exfoliation, regenerating mask and hydrating cream. Finishes with nail polish if wished.

Spa Pedicure 70 min. | 70 €

Feet and nail treatment with exfoliation, regenerating mask and hydrating cream. Finishes with nail polish if wished.

EPILAÇÃO

Perna Completa | 50 €

Meia Perna | 30 €

Virilha | 20 €

Virilha Integral | 30 €

Axila | 20 €

Buço | 10 €

Sobrancelhas | 15 €

EPILATION/WAXING

Whole Leg | 50 €

Half Leg | 30 €

Bikini | 20 €

Full Bikini | 30 €

Underarms | 20 €

Upper Lip | 10 €

Eyebrows | 15 €

PACOTES DAY SPA

DETOX DAY | 625 €

- 1 Quick Basic Health Check
- 1 Consulta Médica e Exame Clínico Geral
- 1 Infusão para Desintoxicação do Fígado, Pâncreas, Rins, Vesícula e sistema Linfático (IV+Oral)
- 1 Slimming Express
- Acesso à Sauna, Banho Turco e área Fitness

FIT DAY | 365 €

- 1 Sessão de Osteopatia Standard
- 1 Sessão de Treino Personalizado 60min.
- 1 Sessão de Alongamentos 30min.
- 1 Drenagem Linfática Manual Standard
- Acesso à Sauna, Banho Turco e área Fitness

THALASSA WELLNESS DAY | 100 €

- 1 Sessão individual de AquaPilates 30min.
- 1 Banho de Borbulhas ou 1 Banho Multijato ou 1 Duche de Jato ou 1 Piscina de Jatos
- Acesso à Sauna, Banho Turco e área Fitness

DAY SPA PACKAGES

DETOX DAY | 625 €

- 1 Quick Basic Health Check
- 1 General Medical Consultation & Clinical Examination
- 1 Detox Infusion for Liver, Pancreas, Kidney, Gallbladder & Lymphatic System (IV+Oral)
- 1 Slimming Express
- Access to the Sauna, Turkish bath, Fitness Area

FIT DAY | 365 €

- 1 Standard Osteopathy Session
- 1 Personal Training Session 60min.
- 1 Stretching Session 30min.
- 1 Standard Manual Lymphatic Drainage
- Access to the Sauna, Turkish bath, Fitness Area

THALASSA WELLNESS DAY | 100 €

- 1 Private AquaPilates Session 30min.
- 1 Bubble Bath or 1 Multijet Bath or 1 Jet Shower or 1 Underwater Jet-Stream Pool
- Access to the Sauna, Turkish bath, Fitness Area

Para informações sobre programas Longevity Saúde e Bem-Estar por favor contacte a receção do **Vilalara Longevity Thalassa & Medical Spa**.

For information about Longevity Health and Wellness Programmes please contact the **Vilalara Longevity Thalassa & Medical Spa Reception**.

LONGEVITY EXCLUSIVE FORMULAE
(high concentration/premium ingredients)

Longevity Multivitamin & Antiox Boost & Protect

Longevity Detox, Repair & Anti Inflammation

Longevity Cellular & Cerebral Health Regeneration

Longevity Bioidentical Hormonal Cream (Day)

Longevity Bioidentical Hormonal Cream (Night)

Longevity Cardio Regenerate & Protect

Longevity Slim Kit (4 formulae)

Longevity DHEA

Longevity B12 Sublingual

Longevity Omega 3

Longevity Cholesterol Control

Longevity Memory, Focus and Intelligence Enhancer

Longevity Telomere Cell Health Enhancer

Longevity Magnesium & Calcium Boost

Longevity Probiotics

Para mais informações por favor contacte a nossa equipa médica.

For more information please contact our medical team.

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 cancelamentos com aviso inferior a 24 horas.

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

TERMS & CONDITIONS:

Prices in Euros inclusive of VAT at the current rate.

Prices are subject to change without prior notice.

Advance reservation is required, subject to availability.

Minimum admission age is 18 years old.

The full amount will be charged in case of cancellations with less than 24 hours warning.

All information contained in this document may change without prior notice.

“MOST LIFE-CHANGING SPA”

TATLER SPA AWARDS

“THE BEST SPAS IN THE WORLD”

CONDÉ NAST TRAVELLER SPA GUIDE

“BEST FOR ANTI-AGEING”

HARRODS MAGAZINE

“TRULY GIFTED EXPERTS”

ELUXE MAGAZINE

“WHATEVER YOU CHOOSE, IT WILL DO YOU GOOD”

CHESHIRE LIFE MAGAZINE

“LES MEILLEURES ADRESSES ANTI-ÂGE D’EUROPE”

ELLE MAGAZINE

Vilalara) **Longevity**

THALASSA & MEDICAL SPA

Praia das Gaivotas, Alporchinhos - Porches, 8400-450 Lagoa - Algarve, Portugal
longevityvilalara.com | vilalaresort.com

T. +351 282 320 196 | Extensão do quarto / *Extension from room*: 17256
E. thalassa.medicalspa@blueandgreen.com

Apoiado por Portugal e União Europeia

