



CUIDAR. RELAXAR. RECONECTAR.
CARE. RELAX. RECONNECT.



Aqui inicia-se a sua Viagem dos Sentidos...

Entre numa viagem dos sentidos inspirada nas brisas do mar e nos perfumes da serra, traduzida em rituais desenhados para nutrir o corpo, serenar a mente e reconectar com a essência interior. Neste menu, encontrará uma seleção de experiências que honram a pureza da natureza, oferecendo momentos de pausa onde o tempo deixa de contar e cada detalhe é um convite ao seu equilíbrio profundo.

Estamos firmemente comprometidos com a sustentabilidade integral e a ética de cada produto selecionado, utilizando ingredientes puros de comércio justo e responsabilidade social. Ao entregar-se aos nossos rituais, a sua escolha contribui para um impacto positivo no meio ambiente e nas comunidades envolvidas, unindo o seu bem-estar ao respeito pelo mundo que nos rodeia.

Respire profundamente e deixe-se envolver. O seu momento de reconexão começa agora.

Step into a journey of the senses inspired by sea breezes and mountain scents, translated into rituals designed to nourish the body, still the mind, and reconnect with your inner essence. In this menu, you will find a curated selection of experiences that honor the purity of nature, offering moments of stillness where time stands still and every detail is an invitation to profound balance.

We are firmly committed to integral sustainability and the ethics of every product selected, using pure ingredients from fair trade and social responsibility sources. By surrendering to our rituals, your choice contributes to a positive impact on the environment and the communities involved, uniting your well-being with respect for the world around us.

Take a deep breath and let yourself go. Your moment of reconnection starts now.



MASSAGENS CLÁSSICAS

CLASSICAL MESSAGES

As nossas massagens combinam o melhor das técnicas tradicionais europeias e orientais e são enriquecidas com aromaterapia cuidadosamente selecionada a partir de plantas silvestres ou biológicas, para potenciar sensações de bem-estar, conforto e revitalização.

Our massages combine the best of traditional European and Eastern techniques and are enhanced with carefully selected aromatherapy derived from wild or organic plants, to promote sensations of well-being, comfort, and renewal.

Blue & Green Tranquilidade

Blue & Green Tranquility

60' – 125€ | 90' – 150€

Massagem de relaxamento por excelência, para harmonizar o corpo e a mente. A combinação dos aromas naturais da lavanda e da laranja proporciona um momento de pura tranquilidade e bem-estar, para se reconectar consigo mesmo!

The ultimate relaxation massage, designed to harmonize body and mind. The combination of the natural aromas of lavender and orange provides a moment of pure tranquility and well-being, helping you reconnect with yourself!

Blue & Green Equilíbrio

Blue & Green Balance

30' – 100€ | 60' – 140€ | 90' – 160€

Se quer relaxar, mas também aliviar tensão e dores musculares, esta é a sua massagem! Combinação das melhores técnicas terapêuticas com os mais de dez óleos essenciais do ArômsDol, para promover o reequilíbrio dos tecidos do corpo e proporcionar uma sensação de frescura e leveza. A versão localizada foca-se nas costas e pescoço, pés e pernas ou rosto e cabeça.

If you want to relax while also relieving tension and muscle pain, this is the massage for you! It combines the best therapeutic techniques with over ten essential oils from ArômsDol to promote the rebalancing of body tissues and provide a sensation of freshness and lightness.

The localized version focuses on the back and neck, feet and legs, or face and head.

Blue & Green Pedras Quentes

Blue & Green Hot Stones

90' – 160€

Massagem ancorante, realizada com pedras vulcânicas aquecidas a uma temperatura ideal, combinadas com os aromas naturais da camomila romana e da bergamota, para alívio profundo do stress e o despertar do bem-estar!

Grounding massage performed with volcanic stones heated to the ideal temperature, combined with the natural aromas of Roman chamomile and bergamot, for deep stress relief and the awakening of well-being!

Blue & Green Drenante

Blue & Green Draining

60' – 125€

Tratamento à base de técnicas de drenagem linfática e de massagens drenantes. Os benefícios aliam-se às propriedades do óleo puro de noz de macadâmia e dos óleos essenciais de erva-príncipe, salva e gerânio, para estimular o sistema linfático, a eliminação do excesso de líquidos e toxinas, enquanto proporciona uma experiência muito relaxante!

A treatment based on lymphatic drainage and draining massage techniques. The benefits are combined with the properties of pure macadamia nut oil and essential oils of lemongrass, sage, and geranium, to stimulate the lymphatic system, eliminate excess fluids and toxins, while providing a deeply relaxing experience!



A close-up photograph of a woman lying on her side, receiving a massage. Her eyes are closed, and she has a peaceful expression. A pair of hands is gently massaging her upper arm. In the bottom left corner, a white bowl filled with various fruits like grapes and pomegranate seeds is partially visible. The background is softly blurred, showing more of the woman's body and the massage table.

MASSAGENS ORIENTAIS

ORIENTAL MASSAGES

O Oriente, desde a Índia, à China e Japão, mantém vivas tradições milenares de prevenção e cuidados com a saúde, compreendendo o corpo e a mente como um todo.

From India to China and Japan, the East maintains age-old traditions of wellness and prevention, treating the body and mind as one.





Massagens Ayurvédicas

Ayurvedic Massages

30' - 100€ | 60' - 140€ | 90' - 160€

Terapias a partir de massagens tradicionais indianas, para reequilibrar corpo e mente. Conforme a estação do ano ou a massagem, são utilizados os óleos de sésamo, coco e mostarda, que são combinados com diferentes misturas de óleos essenciais. Escolha uma das 4 massagens Ayurvédicas que foram cuidadosamente selecionadas para si!

Therapies based on traditional Indian massages to rebalance body and mind. Depending on the season or the specific treatment, we use sesame, coconut, or mustard oils, expertly blended with various essential oils. Choose one of the four Ayurvedic massages carefully selected for you!

Abhyanga Sharira 60' | 90'

Massagem de técnicas lentas, que promovem o relaxamento profundo e despertam a autoconsciência, aromatizada com cardamomo, jasmim e lima, para uma sensação de puro bem-estar!

A massage featuring slow techniques that promote deep relaxation and awaken self-awareness. Scented with cardamom, jasmine, and lime for a feeling of pure well-being!

Neerabhyanga 60'

Massagem drenante realizada com óleo de mostarda favorecido com os óleos essenciais de manjerição, laranja e lima, para um efeito purificante e reenergizante!

A draining massage performed with mustard oil, enhanced with basil, orange, and lime essential oils for a purifying and re-energizing effect!

Shiroabhyanga 30'

Massagem indiana à cabeça, conhecida pelos seus benefícios para o couro cabeludo, mas também por aliviar as tensões do stress. O óleo de coco é enriquecido com os óleos essenciais de gengibre, alecrim e laranja!

Indian Head Massage, renowned for its scalp benefits and its ability to relieve stress and tension. Coconut oil is enriched with ginger, rosemary, and orange essential oils!

Kalari Uzhichil 90'

Massagem realizada no chão, com a aplicação de técnicas de massagem profunda com óleo de sésamo ou coco, favorecidos pelos óleos essenciais de sementes de coentro e cardamomo, combinando manobras de tração e alongamentos para um reequilíbrio total do corpo!

Performed on the floor, this treatment applies deep tissue massage techniques using sesame or coconut oil, enhanced with coriander seed and cardamom essential oils. It combines traction maneuvers and stretching for a total body rebalance!





Shiatsu

60' – 140€

Terapia japonesa profunda, à base de acupressão em pontos específicos do corpo, para o alívio de dores musculares e do stress, para o reequilíbrio do fluxo energético do corpo-mente. Terapia tradicionalmente realizada sem o uso de óleos

A deep Japanese therapy based on acupressure at specific points of the body to relieve muscle pain and stress, rebalancing the energy flow of the body and mind. This therapy is traditionally performed without the use of oils.

Reflexologia Podal + Massagem Pernas Ligeiras

Foot Reflexology + Light Legs Massage

60' – 125€

Combinação das técnicas clássicas de reflexologia com uma delicada massagem nas pernas, para aliviar a sensação de peso e cansaço. A mistura de óleos essenciais que compõem o óleo Pernas Ligeiras promove o descongestionamento e tonifica as pernas, melhorando a circulação, para uma nítida sensação de leveza!

A combination of classic reflexology techniques and a delicate leg massage to relieve the feeling of heaviness and fatigue. The essential oil blend in our 'Light Legs' oil promotes decongestion and tones the legs, improving circulation for a distinct sense of lightness!

Reflexologia Podal

Ayurvedic Massages

30' – 90€

Terapia muito antiga de origem transcultural, consiste numa massagem terapêutica aos pés, com técnicas aplicadas em pontos específicos dos pés, para um alívio generalizado da tensão e o reequilíbrio do corpo!

An ancient transcultural therapy consisting of a therapeutic foot massage. Specific techniques are applied to pressure points on the feet to provide generalized tension relief and rebalance the entire body!

Ritual Lava-Pés Aromático

Aromatic Foot Washing Ritual

20' – 60€

Complemente o seu tratamento de reflexologia (ou qualquer uma das nossas massagens) com o Ritual Lava-pés Aromático. Banho de água quente para os pés, enriquecido com sal grosso e uma mistura de óleos essenciais purificantes, seguido de uma esfoliação com lava vulcânica!

Complement your reflexology treatment (or any of our massages) with the Aromatic Foot Soak Ritual. A warm water foot bath enriched with sea salt and a purifying essential oil blend, followed by a volcanic lava exfoliation!





TRATAMENTOS DE ASSINATURA

SIGNATURE TREATMENTS

A natureza que nos envolve inspira-nos
para criar tratamentos com o melhor
que ela nos disponibiliza.

*The nature that surrounds us
inspires us to create treatments
using the very best it has to offer.*

Sado Azul
Blue River

60' – 140€ | 90' – 160€

Esfoliação corporal purificante à base de sal de alga laminária, que estimula a renovação celular e suaviza a pele, seguida de uma massagem aromática, relaxante e drenante, que proporciona leveza ao corpo, deixando uma sensação de purificação e frescura!

A purifying body exfoliation featuring Laminaria seaweed salt to stimulate cell renewal and soften the skin, followed by a relaxing and draining aromatic massage. This treatment brings lightness to the body, leaving you with a deep sense of purification and freshness.

Lavanda da Serra
Mountain Lavender

90' – 160€

Esfoliação corporal à base de açúcar suavizado e flores de lavanda, seguida de massagem relaxante, perfumada com os aromas da lavanda silvestre, para um efeito de profundo repouso!

A body exfoliation with smoothed sugar and lavender flowers, followed by a relaxing massage scented with wild lavender aromas for an effect of profound rest.

Serra e Mar
Sea & Mountain

90' – 290€

Um momento de harmonia e cumplicidade para Dois. Banho romântico imerso nos aromas frescos e revitalizantes do Mar, seguido de uma massagem sincronizada, realizada com fragrâncias delicadas e naturais da Serra, que envolvem os sentidos e promovem um profundo relaxamento!

A moment of harmony and togetherness for two. A romantic bath immersed in the fresh, revitalizing scents of the Sea, followed by a synchronized massage using delicate, natural fragrances from the Mountains, enveloping the senses and promoting deep relaxation.



Hidroterapia

Hydrotherapy

Duche Vichy

Vichy Shower

40' – 110€

Experiência sensorial única, que combina a massagem relaxante com manteiga de cacau e o efeito purificante da água a cair delicadamente sobre o corpo, para que toda a tensão seja dissolvida e o repouso possa ser profundo!

A unique sensory experience that combines a relaxing cocoa butter massage with the purifying effect of water gently falling over the body, dissolving all tension and allowing for a state of profound rest.

Esfoliação + Duche Vichy

Scrub + Vichy Shower

60' – 140€

Experimente o tratamento complementado com uma esfoliação corporal com pó de lava vulcânica antes da massagem, para a renovação e suavização da pele!

Enhance your experience with a body exfoliation with volcanic lava powder before your massage to renew and soften the skin.





Cuidados de Rosto

Facial Care

Rosa da Bulgária *Bulgarian Rose*

60' - 145€

A Rosa é a flor mais popular do mundo, mas como a Rosa da Bulgária não há! O seu uso cosmético é milenar, pois os seus benefícios são muitos. Hidrata profundamente, uniformiza o tom e suaviza as linhas finas da pele. Além disso, tem ação no bem-estar geral. É especialmente benéfica para o organismo feminino. Este é um tratamento facial completo à base (e com!) Rosa da Bulgária, que vai querer repetir e levar para casa!

The Rose is the most popular flower in the world, but there is none like the Bulgarian Rose. Its cosmetic use dates back millennia, offering countless benefits: it deeply hydrates, evens out skin tone, and smooths fine lines. Beyond skincare, it enhances overall well-being and is particularly beneficial for the female body. This is a complete facial treatment based on—and featuring—Bulgarian Rose, an experience you'll want to repeat and take home with you!

Lifting Sol de Argão *Argan Sun Lifting Ritual*

90' - 160€

Quisemos compor para si um tratamento facial anti-idade perfeito! Depois da limpeza profunda da pele, vamos nutri-la em profundidade com a máscara remineralizante e as técnicas de massagem lifting manual aplicadas com óleo de Argão Biológico enriquecido com óleo essencial de gerânio, vão devolver à pele a sua elasticidade. No fim, queremos potencializar os efeitos de luminosidade e vitalidade com a máscara antioxidante à base de vitamina C e mirtilos!

We have curated the perfect anti-aging facial treatment for you. Following a deep skin cleanse, we provide intensive nourishment with a remineralizing mask. Manual lifting massage techniques, performed with Organic Argan oil enriched with geranium essential oil, will restore your skin's elasticity. Finally, we enhance radiance and vitality with an antioxidant mask based on Vitamin C and blueberries!

Purificante da Natureza

Purifying Zen Nature

60' – 140€ | 90' – 160€

Este é um tratamento de rosto como nenhum outro! O peeling enzimático natural limpa em profundidade, as lamas marinhas desintoxicam e remineralizam a pele e a massagem aromática proporciona a melhor hidratação e uma sensação única de conforto. Adaptado para todos os tipos de pele, é também uma experiência para partilhar!

Experience a facial like no other! With natural enzymatic peeling for deep cleansing and marine mud to detoxify and remineralize, your skin will feel reborn. Complete with an aromatic massage for deep hydration and comfort, this treatment is tailored for all skin types—and it's even better when shared!

Amor Probiótico

Probiotic Love

60' – 135€

Os probióticos são benéficos até para a pele! Ao reequilibrar o microbioma cutâneo e ao reforçar a barreira da pele, melhoram a hidratação e reduzem a inflamação. As peles sensíveis ou oleosas e mistas são as mais beneficiadas. A sua pele vai agradecer-lhe esta experiência!

Os probióticos são benéficos até para a pele! Ao reequilibrar o microbioma cutâneo e ao reforçar a barreira da pele, melhoram a hidratação e reduzem a inflamação. As peles sensíveis ou oleosas e mistas são as mais beneficiadas. A sua pele vai agradecer-lhe esta experiência!

Milagre do Arroz

Rice Miracle

30' – 90€

Se nunca recebeu um facial, não sabe o que está a perder! Entregue-se a esta fantástica experiência, conheça o *milagre* do nosso esfoliante de pó de arroz e deixe-se envolver pelos aromas naturais de uma massagem de rosto altamente relaxante!

If you've never had a facial, you don't know what you're missing! Surrender to this fantastic experience, discover the miracle of our rice powder exfoliant, and let yourself be swept away by the natural aromas of a deeply relaxing facial massage.

Extração Mecânica

Extraction

20' – 50€

Complete o seu facial agregando a limpeza à base de extração de pontos negros. (Sem vapor e compatível apenas com os tratamentos Purificante da Natureza 60')

Complete your facial by adding a blackhead extraction cleanse. (Steam-free; only compatible with the 'Nature's Purifying' 60')





Cuidados de Corpo

Body Care

Aurora da Videira Vermelha

Red Vine Aurora

90' – 160€

A Videira Vermelha é uma poderosa antioxidante, que previne a degradação da elastina e do colagénio da pele. Este tratamento e o cuidado continuado com o óleo e o sérum Antiox combatem os radicais livres do envelhecimento, devolvendo à pele luminosidade e vitalidade.

Red Grapevine is a powerful antioxidant that prevents the degradation of skin elastin and collagen. This treatment, combined with continued use of the Antiox oil and serum, fights aging free radicals, restoring the skin's luminosity and vitality.

Lipo Redux Chá Verde

Green Tea Lipo Redux

90' – 160€

As propriedades do Chá Verde são largamente conhecidas! Trazemos-lhe os seus benefícios na forma de tratamento anti-celulite à base da planta de Chá Verde micronizada e não fermentada, que mantém intactos os seus princípios ativos. É antioxidante, lipolítico, drenante e ativador da circulação. Tratamento não recomendado a pessoas com hipertensão arterial e/ou com sensibilidade à cafeína, teína e estimulantes em geral.

The properties of Green Tea are widely known! We bring you its benefits in the form of an anti-cellulite treatment based on micronized, unfermented Green Tea, which keeps its active ingredients intact. It is antioxidant, lipolytic, draining, and a circulation booster. Treatment not recommended for individuals with high blood pressure and/or sensitivity to caffeine, theine, or stimulants in general.

Detox Lamas Marinhas

Sea Muds Detox

90' – 160€ | 40' - 110€

Tratamento altamente purificante à base de ingredientes marinhos, como o sal de alga laminárias e as lamas marinhas que purificam e remineralizam o corpo em profundidade. As lamas marinhas 100% naturais atuam também como relaxante muscular, potenciando a sensação de bem-estar. Uma experiência diferente, cheia de benefícios e que pode ser usufruída a dois!

A highly purifying treatment based on marine ingredients, such as laminaria seaweed salt and marine mud, which deeply purify and remineralize the body. The 100% natural marine muds also act as a muscle relaxant, enhancing the sense of well-being. A unique experience, full of benefits, that can be enjoyed as a couple!

Ventre Feliz

Happy Belly

60' – 130€

O seu ventre precisa deste tratamento! Queremos devolver-lhe a leveza abdominal, através da técnica da massagem coreana Bok-Bu, de técnicas de drenagem linfática e da aplicação dos produtos mais favoráveis a este centro vital do seu corpo. Além de proporcionar conforto, liberta a pressão e desbloqueia a energia do ventre. Depois das técnicas de massagem, o óleo Ventre Plano deixar-lhe-á uma sensação confortável de calor, leveza e bem-estar!

Your belly needs this treatment! We want to restore your abdominal lightness through the Korean Bok-Bu massage technique, lymphatic drainage methods, and the application of products best suited for this vital center of your body. In addition to providing comfort, it releases pressure and unblocks the belly's energy. After the massage techniques, the "Flat Belly" oil will leave you with a comfortable sensation of warmth, lightness, and well-being!





Spa Manicure & Pedicure

Body Care

Spa Manicure

60' – 50€

Manicure hidratante com esfoliação suave, massagem aromática e vernizes duradouros para unhas nutridas e brilhantes! *

*Hydrating manicure with gentle exfoliation, aromatic massage, and long-lasting polishes for nourished and shiny nails!**

Manicure Japonesa

Japan Manicure

60' – 60€

Técnica revitalizante com pó de arroz e sericina para unhas fortes, lisas e naturalmente brilhantes!

Revitalizing technique with rice powder and sericin for strong, smooth, and naturally shiny nails!

Spa Pedicure

70' – 90€

Pedicure completa com esfoliação, hidratação profunda e massagem revitalizante para pés leves e macios! *

*Complete pedicure with exfoliation, deep hydration, and a revitalizing massage for light and soft feet!**

*Não tratamos unhas de gel.
Serviços condicionados à disponibilidade de profissional externa.

*We do not treat gel nails.
Subject to external provider availability.



Etiqueta no Spa

- Chegue alguns minutos antes da sua marcação; se for hóspede, pode vir com o roupão e os chinelos do quarto; se nos visita de fora, chegue um pouco mais cedo para se trocar com calma.
- Mantenha um tom de voz suave e o telemóvel em silêncio, ajudando a preservar o ambiente sereno do Spa.
- Por respeito ao bem-estar de todos, evite chamadas e fotografias nas áreas comuns.
- Caso precise alterar ou cancelar a sua reserva, avise-nos com pelo menos 24 horas de antecedência.

Spa Etiquette

- Arrive a few minutes before your appointment; if you are a guest, you may come in your room's robe and slippers; if you are visiting from outside, please arrive a little earlier to change at your leisure.
- Maintain a soft tone of voice and keep your mobile phone on silent, helping to preserve the Spa's serene environment.
- Out of respect for everyone's well-being, please avoid calls and photographs in common areas.
- Should you need to change or cancel your reservation, please notify us at least 24 hours in advance.



HORÁRIOS: SCHEDULES

Domingo a Sexta-feira das 10:00 às 19h00 Sunday to Friday from 10:00 am to 7:00 pm

Sábado das 10:00 às 20:00 Saturday from 10:00 am to 8:00 pm

Sujeito a alterações consoante a sazonalidade. Subject to change according to seasonality

RESERVAS RESERVATIONS

(+351) 265 498 019 | No hotel, por favor marque EXT. 48140 (+351) 265 498 019 | In the hotel, please dial EXT. 48140

spa@troiadesignhotel.com spa@troiadesginhotel.com