



Desperte os seus sentidos
Awaken your senses

**BLUE & GREEN
SPA**

TRATAMENTOS DE ASSINATURA SIGNATURE TREATMENTS

MARINHO PURIFICANTE | 90' - 150€ PURIFYING MARINE

Deixe-se envolver pelos benefícios do mar: esfoliação com algas marinhas purificantes para eliminar toxinas e suavizar a pele, seguida de massagem drenante para uma sensação de leveza e renovação.

Let yourself be enveloped by the benefits of the sea: a purifying seaweed scrub to eliminate toxins and soften the skin, followed by a draining massage for a sensation of lightness and renewal.

LAVANDA | 90' - 150€ LAVENDER

Desfrute dos efeitos relaxantes da lavanda: esfoliação delicada com flores de lavanda, seguida de massagem profundamente tranquilizante, para acalmar corpo e mente.

Enjoy the relaxing effects of lavender: a gentle exfoliation with lavender flowers, followed by a deeply calming massage to soothe both body and mind.

SERRA E MAR | 90' - 250 SEA AND MOUNTAIN

Ritual a dois: banho romântico à luz das velas, seguido de massagem sincronizada com óleos perfumados, proporcionando harmonia e cumplicidade ao casal.

A ritual for two: a romantic candlelight bath followed by a synchronized massage with scented oils, fostering harmony and intimacy between the couple.

MASSAGENS CLÁSSICAS CLASSIC MASSAGES

AS NOSSAS MASSAGENS COMBINAM O MELHOR DAS TÉCNICAS TRADICIONAIS EUROPEIAS E ORIENTAIS E SÃO ENRIQUECIDAS COM AROMATERAPIA CUIDADOSAMENTE SELECIONADA, PARA POTENCIAR SENSÇÕES DE BEM-ESTAR, CONFORTO E RENOVAÇÃO.

OUR MASSAGES COMBINE THE BEST OF TRADITIONAL EUROPEAN AND EASTERN TECHNIQUES, ENRICHED WITH CAREFULLY SELECTED AROMATHERAPY TO ENHANCE SENSATIONS OF WELL-BEING, COMFORT, AND RENEWAL.

BLUE&GREEN TRANQUILIDADE | 60' - 115€ | 90' - 130€ BLUE&GREEN TRANQUILITY

Deixe-se envolver por movimentos lentos e amplos, que harmonizam corpo e mente, conduzindo a um estado de profunda tranquilidade. Uma viagem sensorial para se reconectar consigo mesmo.

Let yourself be enveloped by slow, sweeping movements that harmonize body and mind, guiding you to a state of deep tranquility. A sensory journey to reconnect with yourself.

BLUE&GREEN EQUILÍBRIO | 30' - 80€ | 60' - 115€ | 90' - 130€ BLUE&GREEN BALANCE

Massagem profundamente revigorante, para o alívio da tensão muscular ou articular. Localizada nas costas e pescoço, pés e pernas, rosto e cabeça ou de corpo inteiro, para restabelecer o bem-estar físico.

A deeply revitalizing massage designed to relieve muscular or joint tension. It can be focused on the back and neck, feet and legs, face and head, or offered as a full-body treatment to restore physical well-being.

BLUE&GREEN PEDRAS QUENTES | 90' - 150€ BLUE&GREEN HOT STONES

Massagem de relaxamento realizada com pedras vulcânicas aquecidas a uma temperatura agradável ao corpo. O calor das pedras quentes visa melhorar a circulação sanguínea e proporciona um alívio total do stress e um equilíbrio profundo entre o corpo e a mente.

Relaxation massage performed with volcanic stones heated to a pleasant body temperature. The heat from the hot stones aims to improve blood circulation and provides total stress relief and a deep balance between body and mind.

MASSAGENS ORIENTAIS ORIENTAL MASSAGES

O ORIENTE, DESDE A CHINA À TAILÂNDIA, MANTÉM VIVAS TRADIÇÕES MILENARES DE PREVENÇÃO E CUIDADOS COM A SAÚDE, OLHANDO PARA O CORPO E MENTE COMO UM TODO.

THE EAST, FROM CHINA TO THAILAND, PRESERVES AGE-OLD TRADITIONS OF HEALTH CARE AND PREVENTION, VIEWING THE BODY AND MIND AS A UNIFIED WHOLE.

AYURVÉDICA | 60' - 125€ | 90' - 145€ **AYURVEDIC**

Tratamento a partir de massagens tradicionais indianas, para reequilibrar corpo e mente. As técnicas de massagem tanto poderão ser drenantes, como profundamente relaxantes ou combinados com movimentos vigorosos, manobras de tração e alongamentos.

A treatment based on traditional Indian massages, designed to rebalance body and mind. The techniques may be draining, deeply relaxing, or combined with vigorous movements, traction maneuvers, and stretches.

SHIATSU | 60' - 125€

Técnica terapêutica Japonesa que consiste na aplicação de pressão em pontos específicos do corpo, promovendo um estado de equilíbrio energético e físico.

Japanese therapeutic method that uses pressure on the Meridians, promoting a state of energetic and physical balance.

REFLEXOLOGIA | 30' - 80€ **REFLEXOLOGY**

Massagem terapêutica aos pés, trabalha os pontos reflexos dos órgãos do corpo humano na planta do pé com um toque preciso e cuidado.

Therapeutic foot massage, works the reflex points of the organs of the human body on the sole of the foot with a delicate touch.

HIDROTERAPIA HYDROTHERAPY DUCHE VICHY | 40' - 100€

Entregue-se a uma experiência profundamente relaxante, na qual massagem e hidroterapia se unem para dissolver a tensão e o stress.

Surrender to a deeply relaxing experience where massage and hydrotherapy come together to dissolve tension and stress.

DUCHE VICHY COM ESFOLIAÇÃO | 60' - 130€ **DUCHE VICHY WITH SCRUB**

Experimente o tratamento complementado com uma esfoliação corporal antes da massagem, para a renovação e suavização da pele.

Enhance your experience with a body scrub before the massage, promoting skin renewal and softness.

CUIDADOS DE ROSTO FACE CARE

FACIAL HIDRA-MINERAL | 60' - 110€

Facial de conforto! Devolve suavidade e brilho. A tez brilha, a pele recupera a sua hidratação, nutrição e luminosidade essencial.

*Returns smoothness and brightness.
The complexion glows, the skin recovers its hydration, nutrition and essential luminosity.*

FACIAL PURIFICANTE | 50' - 100€ **PURIFYING FACIAL**

Facial que atenua as imperfeições da pele, ficando visivelmente mais clara e a tez recupera a sua frescura.

Facial that mitigates skin imperfections, making it visibly clearer and the complexion regains its freshness.

MEN'S FACIAL | 60' - 110€

Tratamento de alta tecnologia, reabastece, tonifica e refirma a pele.

High-tech treatment replenishes, tones and firms the skin.

OCEAN SECRET | 80' - 130€

Facial único! Concentra o know-how tecnológico dos produtos THALION, para um resultado imediato e uma experiência sensorial memorável.

Inicia com uma massagem lifting manual, que combina, gestos profundo, relaxantes e modeladores, promovendo a arquitetura natural do rosto.

Unique face! It concentrates the technological know-how of THALION products, for an immediate result and a memorable sensorial experience. It starts with a manual lifting massage, which combines deep, relaxing and modeling gestures, promoting the natural architecture of the face.

COMPLEMENTO | 20' - 50€ **COMPLEMENT**

Complete o seu facial agregando a limpeza de pele com extração.

Complete your facial by adding a deep cleansing with extractions.



CUIDADOS DE CORPO BODY CARE

RITUAL DETOX | 90' - 145€

Ritual completo desintoxicante!

Inicia com uma esfoliação com concentrado de ingredientes marinhos seguido de envolvimento e massagem que visa estimular as funções degrantes do corpo.

Complete detoxifying ritual!

It begins with an exfoliation with a concentrate of marine ingredients, followed by a wrapping and massage aimed at stimulating the degrading functions of the body.

PÉROLAS ADELGAÇANTES | 40' - 80€

SLIMMING PEARLS

Tratamento com resposta rápida! A dupla ação – esfoliante e adelgaçante – favorecem a modelagem da silhueta.

Fast response treatment! The double action – exfoliating and slimming – favors the modeling of the silhouette.

VENTRE LISO | 50' - 90€

FLAT BELLY

Tratamento inovador, combate a gordura localizada e as suas causas, através de: Relaxamento do organismo; ação reafirmante e adelgaçante

Innovative treatment, fights localized fat and its causes, through: Relaxation of the organism; firming and slimming action.

3D CELULITE | 60' - 110€

3D CELLULITE

Combate os 3 tipos de celulite: Adiposa - Fibrosa – Aquosa. Tratamento personalizado com ativos específicos, resultados comprovados para uma silhueta harmoniosa.

Fights the 3 types of cellulite: Adipose - Fibrous - Watery. Personalized treatment with specific actives, proven results for a harmonious silhouette.

DRENAGEM LINFÁTICA | 60' - 120€

LYMPHATIC DRAINAGE

Tratamento que estimula o aceleração do ritmo do sistema linfático, mobilizando a linfa até aos gânglios linfáticos, eliminado o excesso de líquido e toxinas.

A massage that stimulates the rhythm of the lymphatic system, promoting the elimination of fluids and toxins for a feeling of lightness and well-being.



TOQUES FINAIS FINISHING TOUCHES*

SPA MANICURE | 60' - 45€

Tratamento de mãos e unhas completo. Esfoliação, aplicação de máscara, creme nutritivo e a massagem de mãos. Termina com aplicação de verniz.

Complete hand and nail treatment. Exfoliation, application of mask, nourishing cream and hand massage. Finalizes with the application of nail polish.

SPA PEDICURE | 70' - 75€

Tratamento de pés e unhas com esfoliação, aplicação de máscara regeneradora e creme nutritivo. Termina com uma massagem na planta dos pés e aplicação de verniz.

Foot and nail treatment with exfoliation, application of a regenerating mask and nourishing cream. Finalizes with a foot massage and application of nail polish.

***serviços condicionados a disponibilidade.**

***Services subject to availability.**

Embarque numa viagem sensorial que
alia os aromas da Arrábida, ao azul
translúcido do mar em areia branca,
onde impera a plenitude.

*Embark on a sensory journey that combines
the aromas of Arrábida with the translucent
blue of the sea on white sand, where
plenitude reigns.*

HORÁRIOS | SCHEDULES

Aberto Domingo a Sexta-feira das 10:00 às 19:00 | *Open Sunday to Friday from 10:00am to 7:00pm*
Sábado das 10:00 às 20:00 | *Saturday from 10:00am to 8:00pm*
Sujeito a alterações consoante a sazonalidade | *Subject to change according to seasonality*

RESERVAS | RESERVATIONS

Telefone | *Phone number:* +351 265 498 019

E-mail: spa@troiadesignhotel.com

No hotel, por favor marque | *In the hotel, please dial* EXT. 48140

