# **Toques Finais**

### SPA MANICURE 60' | 40€

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

#### SPA PEDICURE 70' 60€

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

# Cabeleireiro

LAVAR E SECAR (Champô e creme incluídos) CABELO CURTO 15€ CABELO MÉDIO 20€ CABELO COMPRIDO 30€ A 50€ MISE DE ROLOS 15€

CORTE DE CABELO
MANUTENÇÃO 20€
TRANSFORMAÇÃO 25€
HOMEM 15€
MÁQUINA 10€

COLORAÇÃO desde 60€ COLORAÇÃO SEMI-PERMANENTE desde 30€

MADEIXAS SIMPLES 90€ MADEIXAS DE DOIS TONS 110€

PERMANENTE CABELO CURTO 60€ PERMANENTE CABELO COMPRIDO 90€

DESFRISAGEM 70€ ALISAMENTO 190€

SPA CABELO desde 50€ a 120€

Embarque numa
viagem à volta do
mundo e experiencie
um leque variado
de tratamentos, que
lhe trarão harmonia,
sentido de renovação e
relaxamento profundo.

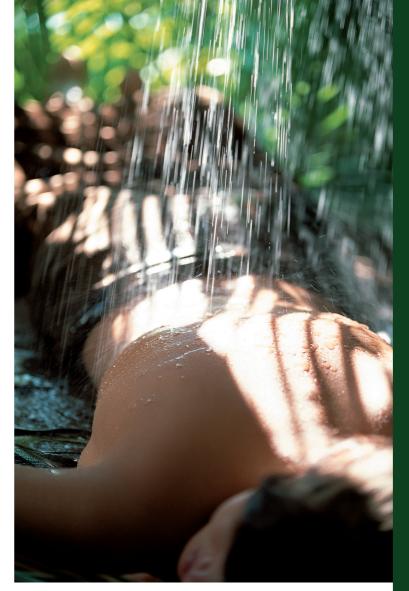
#### HORÁRIO

Aberto diariamente das 10.00 às 19.00 Sujeito a alterações consoante a sazonalidade

#### RESERVAS

Telefone: +351 289 320 733 Email: spa@thelakeresort.com No hotel por favor marcar EXT. 43140





**DESPERTE OS SEUS SENTIDOS** 

Blue & Green Spa

# Hidroterapia

### DUCHE VICHY 20' | 50€

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

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

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

### DUCHE JATO 12' 35€

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

### NUVOLA 30' | 35€

Tratamento de relaxamento cujo método consiste em deixar o corpo flutuar, proporcionando a incrível sensação de mergulhar no mar morto.

Os 30 minutos de tratamento equivalem a 7 horas de corpo profundo pormitindo cindo a elécio de doro

de sono profundo, permitindo ainda o alívio de dores ciática e lombalgicas, tal como a diminuição de pequenas dores musculares.

# Spa Programas

### RITUAL REVITALIZANTE 165€

Facial Personalizado + Ritual Assinatura.

### HARMONIZE OS SENTIDOS (ritual a casal) 30min. | 90€ preço para 2pax

Momento de relaxamento a dois inspirado nas terapias orientais. Inicia com um ritual de pés com Oshiboris quentes e aromatizados, seguido de uma profunda massagem nos pés e costas aliviando a sensação de cansaço e stress.

### PROGRAMA ANTI-STRESS 335€

Reequilíbrio de corpo e mente. 2 Tratamentos de Assinatura +1 Terapia Oriental + 1 Limpeza Facial.

### PROGRAMA SILHUETA 350€

Programa desenhado para redefinir a silhueta. 2 Tratamentos sliming express + 3 Tratamentos de corpo específicos.

O valor promocional dos programas não é cumulativo com outras ofertas ou promoções, nem reembolsado. Preço aplicado por programa e por pessoa.

# Rituais de Assinatura

### EUROPA - LAVANDA&CITRINOS 80'|110€

Alcance o equilíbrio perfeito através de uma esfoliação à base de Laranja e Alfazema biológica tendo o seu ponto culminante com uma massagem ultra relaxante, utilizando óleo essencial de Lavanda.

### ÁFRICA - PEDRAS QUENTES 80'|110€

Deixe-se levar pelo calor e aroma de terras longínquas do Continente Africano e sinta-se revitalizado dos pés à cabeça. Massagem de relaxamento realizada com pedras vulcânicas, proporciona uma agradável sensação de relaxamento e bem-estar.

### ÁSIA - HIMALAIAS 80'|110€

Inicie uma viagem exótica com o poder energizante das Pindas de Sal dos Himalaias aliada a uma massagem profunda. Experiencie uma sensação revitalizante, antistress total.

### OCEANIA - CÔCO 80'|110€

Delicie-se com este tratamento tropical de Côco e sintase de férias nas ilhas da Polinésia Francesa. A harmonia das técnicas de massagem drenante proporciona um relaxamento profundo.

## AMÉRICA - SEGREDOS DA AMÉRICA 80'|110€

Descubra o poder revitalizante num ritual rítmico. Inicia com um banho de pés seguido de uma massagem ultra revigorante.

# Rituais Blue & Green

### LA CULLA DI OLOS 105' 150€

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

### MOMENTOS YIN-YANG 85' 250€

Um ritual perfeito para casais que inicia com um banho romântico na suite Vip e continua com uma massagem com vela relaxante. As propriedades nutritivas e relaxantes do óleo quente da vela de massagem, proporciona uma sensação de conforto diminuindo os sinais de fadiga física e mental. Deixe-se envolver pelo abraço quente do vapor, num ritual único em que o corpo e o rosto encontram o equilíbrio perfeito. Com a massagem final alcançará o absoluto relaxamento e a regeneração dos sentidos. Termine a sua experiência com um chá especial para ambos.

# Massagens

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

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

#### MASSAGEM AROMATERAPIA 50' 85€

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

#### MASSAGEM DESPORTIVA 50' 90€

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

# **Terapias Orientais**

### MASSAGEM AYURVÉDICA 75' | 98€

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

### MASSAGEM TAILANDESA 75' | 98€

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

### SHIATSU 75' | 98€

Inicie uma viagem exótica com o poder energizante das Pindas de Sal dos Himalaias aliada a uma massagem profunda. Experiencie uma sensação revitalizante, antistress total.

### REIKI 50' 85€

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

### REFLEXOLOGIA 50'| 80€

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



# Cuidados de Rosto

#### BY ANNE SEMONIN L'EXPÉRIENCE ANNE SEMONIN 80' | 120€

Tratamento luxuoso e profundamente rejuvenescedor, de última geração feito á sua medida. Desperte o esplendor do rosto, decote e contorno de olhos. Utiliza técnicas corretivas clássicas e oferece soluções ultrapersonalizadas.

### LIMPEZA DE PELE 80' 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' | 95€

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

#### FACIAL PERSONALIZADO 55' 90€

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

### FUTURA MAMÃ 70' | 95€

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

# Cuidados de Corpo

### ESFOLIAÇÃO DE SAIS MARINHOS 40' | 65€

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

### BY THALION TRATAMENTOS ESPECIFICOS 70' | 95€

Tratamento personalizado localizado no abdómen, ancas, coxas e joelhos com técnicas de massagem específicas para cada necessidade:

- · Anti-Celulite
- · Adelgaçante
- · Refirmante

#### TRATAMENTO SLIMING EXPRESS 40'

Massagem modelante localizada com princípios ativos marinhos seguida de crioterapia, define a silhueta e atua diretamente no sistema linfático.

- · 2 sessões 140€
- 3 sessões 200€



# Cuidados de Corpo&Rosto

### RITUAL DETOX 80' 140€

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

#### RITUAL SUBLIME 80' 140€

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.

# **Tratamentos Específicos**

### DRENAGEM LINFÁTICA 50' 90€

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

### ESPECIAL COSTAS 50' | 80€

Esfoliação marinha seguida de aplicação de lamas. As propriedades analgésicas e anti-inflamatórias da lama marinha promove o relaxamento muscular. Termina com uma massagem profunda terapêutica com maior incidência no pescoço e ombros.

### ESPECIAL PERNAS 50' | 80€

Combinação de esfoliação, massagem drenante e mascara de gel, promovem a microcirclação e combate a sensação de pernas pesadas. Descongestiona e revitaliza.

### MASSAGEM FUTURA MAMÃ 70′ 95€

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