

Vilalara 
LONGEVITY

THALASSA & MEDICAL SPA

MENU

Serviços e Tratamentos



Vilalara Longevity Thalassa & Medical Spa

Vilalara Longevity Thalassa & Medical Spa é uma fusão única de Thalassa, Spa e soluções de bem-estar e anti-envelhecimento de última geração, numa paisagem exótica de jardins luxuriantes e tranquilizantes em redor de uma isolada praia algarvia. Uma experiência integrada para ajudá-lo a relaxar, revitalizar, reenergizar e rejuvenescer.

O Centro Thalassa representa o que há de melhor no clima marinho do Atlântico e a sua utilização para fins terapêuticos, fornecendo equipamentos modernos e tratamentos requintados.

O Longevity Medical Spa é pioneiro na medicina preventiva anti-envelhecimento, uma abordagem integrada baseada em tecnologias médicas e científicas avançadas para deteção precoce, diagnóstico, prevenção e correção de desequilíbrios relacionados à idade.

Através de uma sinergia de diagnósticos e avaliações, terapias anti-envelhecimento, realinhamento postural, acompanhamento da condição física, suplementação nutracêutica, desintoxicação regular e hábitos alimentares corretos, a Longevity promove a compreensão profunda das causas dos desequilíbrios e oferece estratégias individualizadas para melhorar a saúde e o bem-estar.

Ambos os conceitos são aprimorados e enriquecidos por esta combinação única e perfeita para que você experimente o melhor: a medicina anti-envelhecimento de ponta e o poder curativo das terapias marinhas, para apoiá-lo no caminho para uma vida mais saudável e com vitalidade.



6



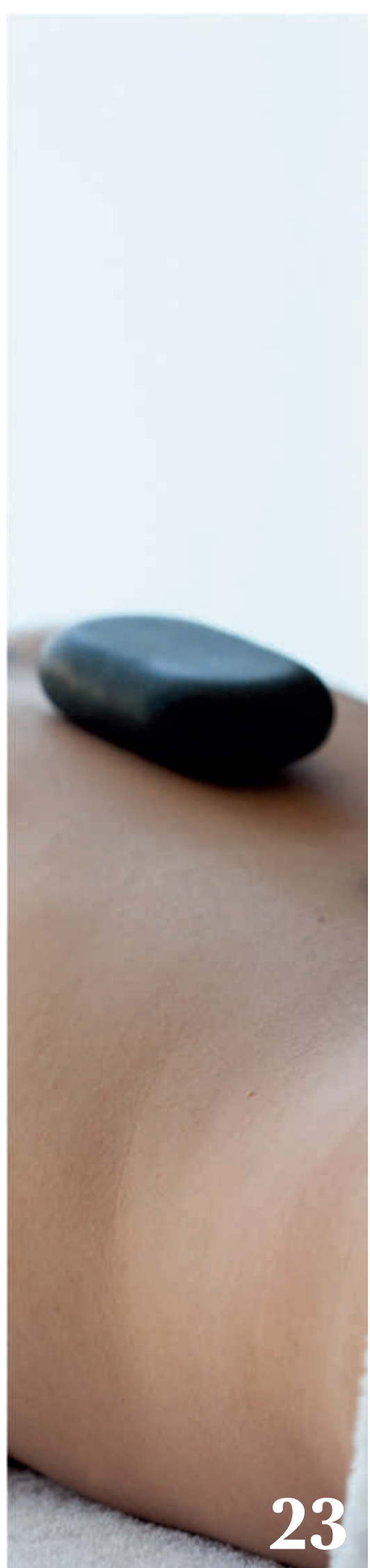
28



34



17



23

Monitorização e Diagnóstico

6

Desintoxicação e Regeneração

8

Nutrição e Suplementação

13

Thalassa Anti-stress e Remineralização

19

Spa, Relaxar e Mimar

24

Fitness, Desporto e Gestão da Dor

29

Mente e Energia

31

Medicina Estética, Remodelação e Beleza

35

Toques Finais

38

Termos e Condições

Preços em Euros com IVA incluído á taxa em vigor.

Preços sujeitos a alteração sem aviso prévio.

A reserva antecipada é obrigatória e está sujeita a disponibilidade.

A idade mínima para admissão é de 18 anos.

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

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



Dra. Joana Santos **Direção Clínica do Medical Spa**

Master em Medicina Funcional e Anti-Ageing

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

Por conta da correria do dia-a-dia, as pessoas acabam por ter uma rotina apressada, fazendo escolhas pouco saudáveis - stress, horas de sono insuficientes, escolhas nutricionais erradas, inatividade física - o que contribui para um aumento acentuado de doenças crónicas, o que resulta no envelhecimento prematuro.

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

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

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

Monitorização e Diagnóstico

Consulta Médica Geral

40 min. € 170

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

Consulta de Medicina Funcional e Smart-Ageing

40 min. € 210

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

Consulta Médica – Follow up

25 min. € 100

Avaliação Biofísica

20 min. € 80

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

Avaliação de Minerais e Metais Pesados com Consulta Médica

15 min. + 20 min. € 235

(Sem consulta: € 135)

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

Avaliação Bioquímica Smart-Ageing Personalizada

(Preço variável)

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

Exemplos de perfis diferenciados:

Neurotransmissores (Brainscreen)

Cardiovascular

Stress oxidativo

Disbiose intestinal

Chrono screen

Função hepática de desintoxicação

Hormonal

Ácidos gordos

Intolerâncias alimentares

Poder antioxidante total

Testes genéticos

Avaliação do Comprimento dos Telómeros com Consulta Médica

€ 900

(Sem consulta: € 800)

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

Desintoxicação e Regeneração

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

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

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

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

Os dispositivos Papimi estão entre os mais poderosos dispositivos IIT (Ion Induction Therapy) do mundo e pertencem à grande família de dispositivos PEMF (Pulsed Electromagnetic Field). Em contraste com a terapia de campo magnético convencional, o Papimi funciona com tensões e correntes muito mais elevadas (40 kV & 10kA), bem como com as mais rápidas vibrações de apenas 50 μ s, o que permite uma indução e profundidade de penetração extremamente elevadas. Uma célula saudável necessita de uma tensão de membrana celular aceitável. A terapia por indução iónica aumenta o potencial da membrana celular, bem como das mitocôndrias (apenas as células cujo potencial de membrana diminuiu reagem aos impulsos de indução iónica). Uma tensão da membrana celular saudável permite a troca iónica através das proteínas da membrana e suporta cascatas bioquímicas reguladoras que são responsáveis pela funcionalidade e fornecimento de energia ideais da célula. Com o Papimi IIT, a célula pode retomar os seus processos reguladores, trocar elementos residuais e produzir moléculas de energia correspondentes.

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

O Papimi é muito versátil.

Medicina integrativa:

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

Terapias para o cancro

Várias doenças crónicas

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

Medicina física e reabilitação:

Doenças degenerativas do sistema músculo-esquelético e da coluna vertebral

Doenças articulares degenerativas

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

Tratamentos da dor e síndromes generalizadas de dor

Doenças urológicas e nefrológicas

Medicina desportiva:

Aumento dos processos regenerativos
Tratamento de estirpes relacionadas com o desporto
Problemas de colocação do tornozelo e tendões, edema de medula óssea, ossos partidos e fibras musculares rasgadas
Evita o inchaço
Melhoria e prevenção do desempenho

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

Diagnóstico e localização
Fisioterapia / Osteopatia: (massagens, acupuntura, vibração)
Medicina reguladora: Infusão, inalação e termoterapia: (Ozono, H2 molecular, IHHT, hipertermia, Vit. C, etc.)
Operações: (pré e pós operatórias)
Acompanhamento do desporto e reabilitação

Sessão de Ozono & Oxigenoterapia com Consulta médica

40 min. + 30 min. € 360
(€ 260 por sessão adicional)

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

Terapias de Perfusão Longevity BASIC com Consulta Médica

40 + 30 min. € 360
(€ 260 por sessão adicional)

Opções de Perfusões:

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

Terapias de Perfusão Longevity PREMIUM com Consulta Médica

40 + 30 min. € 460

(€ 360 por sessão adicional)

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

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

Os benefícios das terapias de Perfusão Longevity

- Formuladas e controladas medicamente
- Substâncias de primeira qualidade
- Alta concentração
- Fórmulas orientadas para as necessidades
- Absorção garantida
- Melhoram o metabolismo e a perda de peso
- Melhoram a desintoxicação
- Melhoram a reparação e a regeneração celular
- Reforçam o sistema imunitário e a capacidade antioxidante
- Aumentam a energia e o combate à fadiga
- Rejuvenescem a pele
- Melhoram a clareza mental
- Aceleram o fator de cura de feridas e lesões
- Optimizam a prevenção das doenças e o bem-estar
- Reidratam instantaneamente



Terapia Sacro-Craniana

50 min.

1 sessão € 185 | 2 sessão € 333

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

Pressoterapia Médica

25 min.

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

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

Drenagem Linfática Manual

50 min. € 105

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

Hidroterapia do Cólon

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

Hidroterapia do Cólon Premium com Probióticos

75 min. € 300

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

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

Longevity Facial Detox & Repair com Hydrafacial®

50 min. € 250

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

Nutrição e Suplementação

Consulta de Nutrição Integrativa e Bem-estar

40 min. € 170

Teste de Intolerância Alimentar opcional: € 500

Teste Nutrigenético opcional: € 850

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

Maax Detox * requer prescrição médica

€ 400

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



Suplementos Longevity (requer prescrição médica)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Longevity Slim Kit (Plano de 1 mês)
€ 380

Longevity DHEA (Plano de 3 meses)
€ 125

Longevity B12 Sublingual (Plano de 3 meses)
€ 125

Longevity Omega 3 (Plano de 3 meses)
€ 125

Longevity Cholesterol Control (Plano de 1 mês)
€ 125

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

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

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

Longevity Probiotics (Plano de 1 mês)
€ 149

Longevity Selenium (Plano de 3 meses)
€ 125

Longevity B Complex (Plano de 3 meses)
€ 125

Longevity Digestive Enzymes (Plano de 3 meses)
€ 125

Longevity BCAA Aminoacids (Plano de 3 meses)
€ 125

Longevity Gluthatione 250 (Plano de 3 meses)
€ 175

Longevity Gluthatione 500 (Plano de 3 meses)
€ 200

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

Longevity Turmeric (Plano de 3 meses)
€ 125

Longevity Magnesium Citrate (Plano de 3 meses)
€ 125

THALASSO-
TERAPIA





Dra. Inês Galiza Diretora Técnica de Thalassoterapia

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

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

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

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

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

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

Thalassa - Anti-stress - Remineralização

Banho de Borbulhas

15 min. € 45

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

Thalaxion

20 min. € 45

Sujeita a consulta médica (incluída)

Uma combinação de hidromassagem sequencial com os princípios da pressoterapia e da crioterapia. Os jatos de água do mar fria e quente aplicam pressão alternada às pernas e ao abdómen. Esta terapia é indicada para problemas circulatórios venosos linfáticos, alívio de pernas pesadas e tratamentos de celulite.

Duche de Jato

12 min. € 45

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 distância. Indicado em caso de tensão muscular e insuficiência circulatória.

Duche Partido

12 min. € 45

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

Duche de Aspersão

20 min. € 45

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

Banho Multijatos

20 min. € 45

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

Piscinas de Jatos Submersos

25 min. € 50

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

Piscina Dinâmica

25 min. € 50

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

Envolvimento de Algas

20 min. € 65

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

Envolvimento de Magnésio

20 min. € 65

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

Envolvimento de Cálcio

20 min. € 65

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

Aplicação de Lamas Marinhas

20 min. € 60

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

Thalassa Sound Healing

20 min. € 70

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

Thalassa Silence Meditation

20 min. € 70

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

Dia de Cura e Bem-Estar/Anti-Stress

€ 150

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 do indivíduo.





Spa, Relaxar e Mimar

TRATAMENTOS DE ASSINATURA THALASSA

Tratamento de Lavanda

80 min. € 130

Tratamento de Coco

80 min. € 130

Tratamento de Citrinos

80 min. € 130

RITUAIS VILALARA

Ritual Oceano

115 min. € 200

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

Ritual Beleza Detox

115 min. € 200

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

Ritual Marinho

115 min. € 200

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

Ritual Vilalara a Dois

110 min. € 380

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

MASSAGENS DE SPA

Massagem Blue & Green

25 min. € 65

50 min. € 85

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

Massagem Desportiva ou Terapêutica

25 min. € 70

50 min. € 95

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

Massagem de Pedras Quentes

80 min. € 120

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

TERAPIAS ORIENTAIS

Massagem Ayurvédica

80 min. € 120

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

Shiatsu

80 min. € 120

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

Reflexologia

50 min. € 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

L'Expérience Anne Semonin

70 min. € 130

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

Ultra-lift Facial

80 min. € 210

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

Facial Iluminador

70 min. € 140

Tratamento de renovação celular. Específico para peles desvitalizadas e sem brilho. Fórmula ativa e suave que alia o poder do peeling micronizado, com uma esfoliação profunda. Atenua as imperfeições visíveis, como manchas e rugas.

Especial Homem

70 min. € 110

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

Futura Mamã

50 min. € 90

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

Face Care

50 min. € 90

Hidratação - Nutrição - Luminosidade

Massagem Facial Relaxante

20 min. € 50

Drenagem Linfática Rosto

20 min. € 50

Pode adicionar: vapor e extração

25 min. € 50

CUIDADOS DE CORPO

Esfoliação Corporal

25 min. € 60

Marinho - Coco - Citrinos - Lavanda

Tratamento de Contorno Anti-celulite

70 min. € 100

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 Reafirmante Ativo

70 min. € 100

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

Tratamento Adelgaçante

70 min. € 100

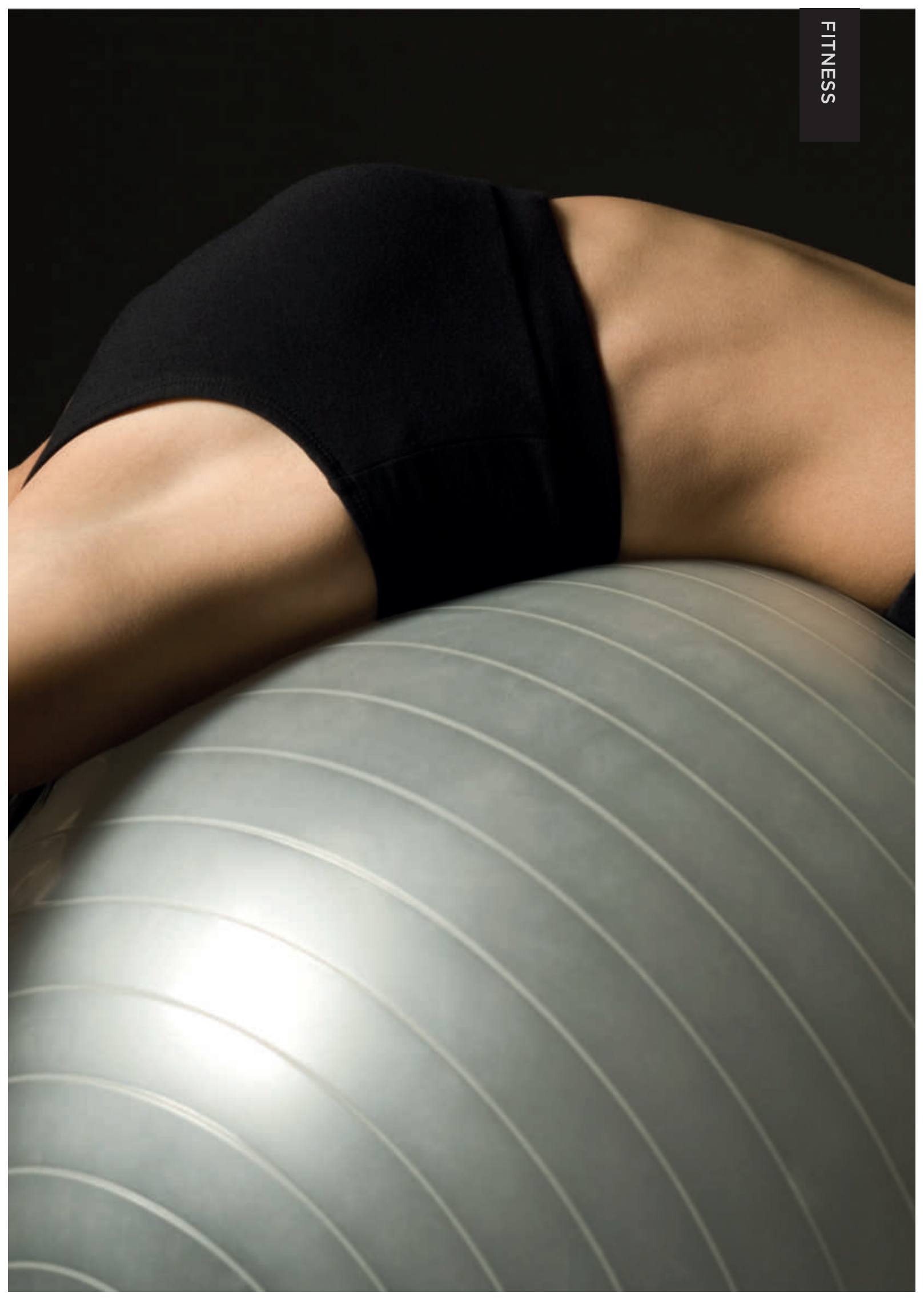
Tratamento drenante que alia as técnicas de massagem drenantes com os princípios ativos marinhos, promovendo a desintoxicação natural da pele e o adelgaçamento da silhueta.

Ventre Plat

40 min. € 70

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

Relaxamento do organismo
Ação reafirmante e adelgaçante



Fitness, Desporto e Gestão da Dor

FITNESS

Sessão de Treino Personalizado HIIT
Sessão de Treino Personalizado LIIT
Sessão de Treino Personalizado Body Shape
Sessão de Treino Personalizado Bootcamp
Sessão personalizada de alongamentos assistida
Sessão de Treino Personalizado Fat Burner
Sessão de Treino Personalizado Slimming
Sessão de Treino Personalizado

55 min. € 95

Sessão de Treino Personalizado (Pacote de 3 sessões)

55 min. € 242

DESEMPENHO DESPORTIVO, GESTÃO DE DOR E LESÕES

Fisioterapia Guiada por Ultra-som

30min. € 125

TERAPIAS INVASIVAS E NÃO INVASIVAS PARA TRATAMENTO DE:

Dor ortopédica
Dor crónica (de distúrbios inflamatórios e/ou auto-imunes)
Lesão desportiva
Desempenho Atlético/Desportivo
Regulação do Sistema Nervoso Autónomo

Neuromodulação Periférica Subcutânea

50 min. €200

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

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

Os seus benefícios são:

Diminuição da dor neuropática.

Melhoramento do controlo neuromotor.

Melhoria do trofismo tecidual.

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

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

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

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

Electrólise Percutânea Ecoguiada dos Músculos

50 min. € 200

Electrólise Percutânea Ecoguiada dos Músculos, também conhecida como EPM®, é uma técnica de fisioterapia invasiva na qual uma corrente é aplicada no local exacto da lesão através de uma agulha muito fina (tipo acupuntura) introduzida de uma forma ecoguiada. A corrente activa um processo fisiológico anti-inflamatório no tecido danificado, levando à regeneração da área afectada. A EPM é realizada sob orientação de ultra-sons de alta qualidade para visar o ponto preciso da necessidade e aumentar a segurança e sucesso do tratamento, com uma taxa de recuperação de até 80%.

A Electrólise Percutânea Ecoguiada é uma técnica que alcança excelentes resultados nos tecidos moles, quer tendões, músculos, ligamentos, ou mesmo na cápsula ou no nervo. A sua eficácia será elevada desde que seja aplicada corretamente. Em tendinopatias e rupturas musculares, evita frequentemente a cirurgia. Os seus benefícios são numerosos: estimula uma recuperação muito mais eficaz, reduzindo o risco de recaídas; consegue um efeito analgésico e vascular na zona tratada que reduz a dor e melhora a microcirculação. Na maioria dos casos, também encurta consideravelmente o tempo de recuperação.

Consulta de Medicina Tradicional Chinesa com sessão de Acupuntura

55 min. € 290

(€ 185 por sessão adicional)

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

Sessão de Osteopatia

50 min. € 170

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

Mente e Energia

Avaliação do Stress e Estilo de Vida

50 min. € 185

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

Terapia de Técnicas Corpo-Mente para a Gestão de Stress

50 min.

1 sessão € 185 | 2 sessões € 333

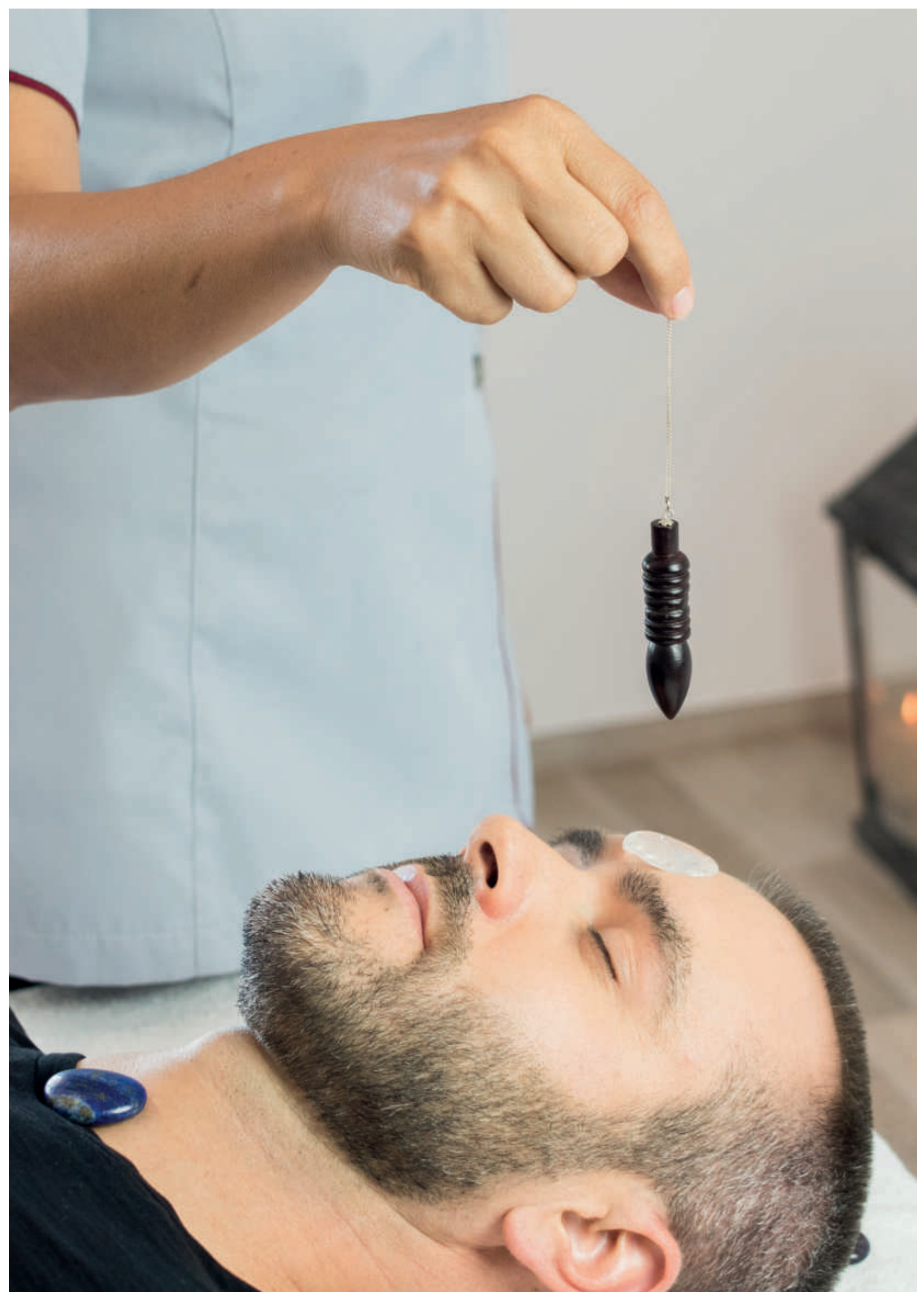
Esta consulta é adaptada para desenhar ferramentas personalizadas para ajudar a construir a melhor forma de lidar com o stress. Estão incluídos exercícios personalizados para o treino regular da mente. Se não se sente capaz de mudar a sua fonte de stress, certamente conseguirá mudar-se a si mesmo e a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

Terapia de Reequilíbrio Energético

50 min.

1 sessão € 185 | 2 sessões € 333

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



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

50 min.

1 sessão € 185 | 2 sessões € 333

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

Treino Personalizado de Corpo e Mente

50 min. € 95

Yoga - Pilates - Caminhada Sensorial - Respiração - Dança - Meditação - Mindfulness

Treino Personalizado Premium de Corpo e Mente

50 min. € 110

Yoga Terapêutico - Yin Yoga - Float Yoga.

Caminhada dos 4 sentidos

110 min. € 180

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

Thalassa & Medical Spa Vitality Plan - Atividades de Grupo

45 min. € 20 / Passe diário € 40

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



Medicina Estética, Remodelação e Beleza

Avaliação Facial

25 min. € 90

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

iCOONE® - LaserMed

Sessão Facial Básica 25 min. 100€

Sessão Corporal Básica 50 min. 170€

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

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

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

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

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

TRATAMENTOS:

Corpo:

Celulite
Celulite e Remodeling
Estrias
Remodeling de Cintura
Remodeling do Abdómen
Firmeza e tonificação de Abdómen
Remodeling da Silhueta
Melhoria da Retenção de Líquidos
Melhoria da Drenagem Linfática e Reativação do Fluxo Sanguíneo
Melhoria da Elasticidade Cutânea e redução significativa da flacidez
Potenciação muscular para atividade física / pré competição
Recuperação muscular
Profunda ação energizante e relaxante

Face:

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

Pós-Operatórios:

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

COOLSCULPTING® - Sessão de Redução de Gordura e Tonificação

Desde € 650

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

Mesolift – Rejuvenescimento Facial

40 min. € 350

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

Peelings Químicos Médicos

30 min. Desde € 200

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

Bioestimulação Facial com Plasma Rico em Plaquetas (PRP)

Desde € 500

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

Harmonização Facial - Preenchimentos Dérmicos Faciais

€ 450 por Ampola

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

Botox

€ 400 por Ampola

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

Lift Facial dos Fios Mágicos

30 min. Preço Variável

Procedimento simples e seguro que utiliza fios DOP que se dissolvem (fios de Polidioxanona – um fio de grau médico utilizado para suturar há mais de 20 anos) para rejuvenescer o rosto sem a necessidade de cirurgia.

Bioestimulação Sculptra Rosto ou Corpo

Desde € 450

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

Bioestimulação Radiesse

Desde € 450

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

Skin Booster

Desde € 350

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

Belkya - redução da gordura

Desde € 450

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

Toques Finais

Spa Manicure

60 min. € 45

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

Spa Pedicure

70 min. € 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.

Epilação

Perna Completa

€ 50

Meia Perna

€ 30

Bikini

€ 20

Bikini Completo

€ 30

Axila

€ 20

Buço

€ 10

Sobrancelhas

€ 15

Chronic Pain
RESTORE Relax FITNESS Weigh loss
REBALANCE Facial MINDFULNESS
Wellness Nutrition
CHRONIC PAIN
Rejuvenate
Immunity
Nutrition
WEIGH LOSS
REJUICE
Inflammaging
Obesity Fitness
Health Rejuvenate Detox
Rebalance WELLNESS
RESTORE Relax
Mindfulness

Vitalara LONGEVITY
THALASSA & MEDICAL SPA

Obesity
ELEGANT
RELAX Health
Chronic Pain
HEALTHY
DIAGNOSIS
Wellness Nutrition
Weigh loss

#staywell
#staylongevity
#longevityvilalara



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu
de Desenvolvimento Regional

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

www.longevityvilalara.com  www.vilalararesort.com

T. +351 282 320 196 | Extensão do Quarto - 17256



thalassa.medicalspa@blueandgreen.com