



## **PROGRAMAS**

### **UM DIA NO LE SPA**

Massagem com pedras quentes (1H45)	
Spa manicure	
Pedicure	
Refeição ligeira	
Indian Head Massage	
Tratamento Secret de beauté	6h30 – 328€

### **PROGRAMA HOLÍSTICO**

Tratamento holístico às costas, rosto e cabeça	
Massagem a quatro mãos com aromaterapia	
Tratamento plaisir d'aromes	3h30 – 286€

### **LOVE IS IN THE AIR (para duas pessoas)**

Massagem tête à tête com aromaterapia	
Tratamento Plaisir d'Arômes	2h – 267€

### **PROGRAMA ANTI-STRESS**

Massagem segredo das velas	
Tratamento plaisir d'aromes	
Ritual das mãos e dos pés	3h15 – 216€

## **MEIO DIA PARA ELAS**

Tratamento revelador de luminosidade  
Massagem de relaxamento  
Tratamento de hidratação intensa  
Spa Manicure 3h30 – 207€

## **MEIO DIA PARA ELES**

Gommage marin  
Massagem de aromaterapia (1h30)  
Limpeza em profundidade 3h30 – 208€

## **PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA O VERÃO**

Tratamento phyto-marin  
8 modelagens de 30 minutos 393€

## **PROGRAMA MÃE E FILHA**

### **Mãe:**

Massagem tête à tête com aromaterapia  
Tratamento anti-envelhecimento Alpha Vital  
Spa manicure

### **Filha:**

Massagem tête à tête com aromaterapia  
Tratamento de hidratação intensa  
Spa manicure 314€

## **PROGRAMA DE TERAPIAS ORIENTAIS**

Tui Na  
Reflexologia  
Indian head massage 2h15 – 150€

## **PROGRAMA PARA GRÁVIDAS**

Massagem para grávidas  
Regeneração intensa  
Ritual dos pés 3h – 178€

## **PROGRAMA PÓS-PARTO**

Drenagem linfática  
Massagem às costas  
Regeneração intensa 2h15 – 152€

## **PROGRAMA PERNAS LEVES**

Drenagem linfática  
Tratamento de pernas leves  
Ritual dos pés 2h – 133€

## **PROGRAMA SPA EXPRESS**

Massagem de relaxamento (30 min.)  
Mini-facial  
Manicure 1h30 – 90€

## **PROGRAMA PARA NOIVAS**

Para preparar o seu espírito e corpo para a chegada do dia especial que é o do seu casamento o Le Spa sugere um programa que inclui:

Massagem de pedras quentes  
Tratamento plaisir d'arômes  
Autobronzeador de rosto e corpo  
Pedicure  
Spa manicure 285 €

## Massagens

### **Aroma-luxe massage.....1h30 – 106€**

Esta massagem de aromaterapia inicia-se com uma esfoliação corporal com um concentrado de sal de Guérande e de algas da Bretanha enriquecido com óleos essenciais de bergamota, lavanda, jasmim, camomila, salvia, gengibre, hortelã pimenta... consoante o estado de espírito. Seguidamente, durante uma hora, será massajado da cabeça aos pés, dinamizado ou relaxado de acordo com as suas necessidades, na atmosfera de equilíbrio dos mesmos óleos essenciais

### **Massagem a quatro mãos com aromaterapia.....55 min – 120€**

Levada a cabo por duas terapeutas que ora coordenam técnicas e ritmos, ora propositadamente introduzem movimentos assimétricos para desconcertar os sentidos de quem recebe esta massagem, assim permitindo que se deixe evadir numa experiência de puro deleite

### **Massagem “segredo das velas” .....55’ – 75€**

Deixe-se tentar por esta experiência extraordinária! Esta massagem original é feita com uma vela única que, graças ao seu ponto de fusão baixo e à utilização de uma cera 100% natural pode ser utilizada como óleo de massagem quente e hidratante. Três misturas de óleos essenciais foram seleccionadas para esta massagem, de modo a que se sinta a mergulhar num oceano de bem-estar e relaxamento absoluto.

### **Massagem com aromaterapia ..... 55 min – 65€ / 1h30 – 96€**

Massagem de relaxamento com utilização terapêutica de óleos essenciais com efeitos específicos no corpo, mente e espírito, nomeadamente relaxamento, alívio do stress, revigoração, desintoxicamento ou alívio de dores, dependendo das necessidades do cliente

### **Massagem de relaxamento ..... 30 min – 40€ / 55 min - 59€**

O stress do dia a dia produz quebras de energia no nosso corpo. Esta massagem elimina as tensões acumuladas e revitaliza a epiderme

**Massagem tête à tête com aromaterapia ..... 55 min – 138€**

Massagem de relaxamento com aromaterapia para duas pessoas na mesma sala

**Massagem com pedras quentes ..... 1h15 – 93€ / 1h45 – 130€**

Técnica de massagem terapêutica que utiliza pedras vulcânicas aquecidas que actuam a nível profundo nos músculos proporcionando uma extraordinária sensação de relaxamento

**Massagem para grávidas ..... 55 min – 59€**

Quanto melhor se sentir a mãe, melhor se sentirá o bebé. Esta massagem de relaxamento é pensada para melhorar a circulação sanguínea e aliviar as dores musculares próprias das grávidas. O resultado é uma mãe mais leve, com as consequências positivas para o seu bebé.

**Drenagem linfática ..... 30 min – 40€ / 55 min – 59€**

A drenagem linfática manual visa eliminar o excesso de água no organismo sendo utilizada como tratamento anti-celulítico, redutor e anti-cansaço

**Massagem de modelagem ..... 30 min - 40€ / 55 min – 59€**

Massagem energética localizada para modelar o corpo e trabalhar o tecido adiposo com amassamentos e torsões. Indicada para quem está em processo de emagrecimento. É tonificante e reafirmante

## Massagens do Mundo

### **Tui na ..... 55 min – 68€**

Começamos por definir o termo TuiNa: Tui quer dizer “Empurrar” e Na “agarrar”.

A TuiNa é um sistema terapêutico orientado pelos fundamentos teóricos da Medicina Tradicional Chinesa, que utiliza manipulações para estimular pontos específicos ou outras partes da superfície do corpo, tendo por fim restabelecer o equilíbrio energético e fisiológico

### **Massagem sueca ..... 30min – 42€ / 55 min – 65,5€**

Massagem circulatória e muscular usando técnicas de reflexologia, shiatsu e massagem oriental. Pode ser localizada ou de corpo inteiro conforme a necessidade e a finalidade terapêutica.

### **Shiatsu ..... 1h15 – 74€**

Uma técnica japonesa de massagem através de pressão dos dedos, que actua sobre os meridianos para estimular os poderes internos de cura do corpo

### **Shiatsu profundo..... 1h45min – 110€**

Massagem de origem japonesa que consiste na digitopressão ao longo de linhas (meridianos) e pontos no corpo. É uma massagem de corpo inteiro, que promove um relaxamento profundo e um reequilíbrio de todas as funções vitais.

Ideal para liberar tensões e acalmar a mente e o fluxo de pensamentos.

### **Massagem marma abhyanga.....1h10min – 74€**

É uma massagem de origem indiana que resulta da combinação entre a massagem “Abhyanga” que significa olear, untar e a terapia “Marma” que se refere aos pontos vitais energéticos. Combina elementos suaves que induzem a um estado profundo de relaxamento com a pressão dos pontos marma. É sempre executada com óleo aquecido induzindo uma sensação de profunda acalmia

**Massagem ayurvédica..... 1h30– 94€**

Esta massagem indiana tem como principais objectivos ampliar a capacidade respiratória, activar a circulação sanguínea, reequilibrar a energia nos chakras, corrigir a postura corporal, manter e ajudar a recuperar a saúde e o bem estar

**Massagem tailandesa.....1h30 – 94€**

A massagem tailandesa é praticada há cerca de 2500 anos. Feita no chão, utiliza movimentos rítmicos, pressões ao longo dos meridianos energéticos, torsões e alongamentos. A terapeuta utiliza as suas mãos, pés, braços, cotovelos e pernas para trabalhar as linhas de energia que circulam no corpo. Estes movimentos provocam no receptor da massagem (a quem pedimos que traga uma roupa leve) um aumento de flexibilidade, alívio muscular, equilíbrio do sistema energético, relaxamento e revigoramento do sistema nervoso

**Massagem de som com taças tibetanas.....1h – 75€**

A massagem de som é baseada na ancestral sabedoria tibetana de produção de sons com taças à base de uma liga metálica especial. Estes objectos são utilizados no Tibete, Nepal, Índia e outros países orientais com tradições tibetanas, onde são conhecidos pelas suas potencialidades espirituais e terapêuticas. As vibrações criadas actuam directa e indirectamente no organismo produzindo um relaxamento profundo, seguindo-se uma harmonização energética do corpo

**Indian head massage ..... 30min – 40€**

Esta massagem tem como objectivo aliviar as tensões do stress do dia-a-dia.

A cabeça, a cara, o pescoço e os ombros, armazenam muita da ansiedade que acumulamos na vida diária. Esta massagem, ao estimular essas zonas ajuda à dissolução de bloqueios e nódulos energéticos libertando a tensão existente

**Reflexologia ..... 40min – 50€**

Esta arte oriental de massajar os pés baseia-se no princípio da existência de reflexos nos pés relacionados com todos os órgãos, glândulas e membros do corpo. A estimulação correcta destes reflexos, exerce uma influência profunda na nossa saúde. Aconselha-se um mínimo de 5 tratamentos

## **Tratamentos de bem-estar absoluto de rosto e corpo**

### **Secret de beauté ..... 1h55 – 121€**

Tratamento de bem estar absoluto para rosto e corpo numa atmosfera de equilíbrio proporcionada por óleos essenciais de lavanda, salva e petit grain. Inicia-se com uma esfoliação corporal com sais marinhos, segue-se um tratamento de rosto hidratante e termina com uma massagem dinamizante à nuca, ombros e costas

### **Tratamento holístico às costas, rosto e cabeça.....1h15 – 110€**

Este tratamento inicia-se com uma esfoliação às costas com sais marinhos e óleos essenciais. Estes são seguidamente retirados com o auxílio de toalhas quentes, contribuindo assim para o relaxamento muscular que será amplificado com uma massagem de pedras vulcânicas às costas e rosto. A terminar o tratamento algumas destas pedras são aplicadas ao longo da coluna, nos ombros e pescoço para estimular os pontos energéticos vitais enquanto é feita uma massagem à cabeça

### **Chocoterapia..... 1h30 – 102€**

Ofereça-se um momento de delicioso prazer, um capricho dos deuses, e escolha este tratamento de chocolate adaptado ao seus objectivos e necessidades, sejam eles combater o stress, a celulite ou a flacidez.

O tratamento inicia-se com uma esfoliação da pele à base de sais marinhos e óleos essenciais para eliminar as células mortas e deixar a sua pele leve e acetinada. Segue-se a aplicação de uma loção de chocolate e o envolvimento do corpo num delicioso e aromático chocolate quente. Finalmente feita uma massagem relaxante ou energizante, consoante o objectivo.

## Autobronzeadores

<b>Rosto</b> .....	<b>20 min – 34€</b>
<b>Corpo</b> .....	<b>40min – 66€</b>
<b>Rosto e Corpo</b> .....	<b>1h – 88€</b>

Este tratamento saudável fornece à sua pele a luminosidade dos dias de Verão em pleno inverno ou dá às peles delicadas um bonito bronzeado sem se exporem ao sol. Primeiro, o esfoliante elimina as células mortas e imperfeições. Depois a aplicação do leite auto-bronzeador proporciona à sua pele um bronzeado uniforme

## Tratamentos de Rosto

### **Tratamento de limpeza em profundidade.....1h25 – 76€**

Este é um dos tratamentos para o rosto mais completos. Sucedem-se cinco fases de limpeza progressiva. O tratamento é profundo, a modelagem é relaxante, os aromas naturais, vivos e equilibrantes. A sua pele fica limpa e a sua tez luminosa

### **Tratamento purificante .....1h10 – 74,5€**

Tratamento específico para peles com acne. Visa a eliminação dos pontos negros e das pequenas borbulhas ocasionais da adolescência e da idade adulta. Purificada pelos extractos de bardana, dos óleos essenciais de tomilho, lavanda e salva, a sua pele recupera o equilíbrio e regenera-se. Tratamento a seguir regularmente, no spa ou em casa, para poder aproveitar todos os seus benefícios

### **Tratamento de hidratação intensa ..... 1h – 72€**

Através de uma série de pequenos sinais a sua pele expressa as suas necessidades de hidratação. Este tratamento de elevado desempenho vai-lhe restituir a leveza e conforto com que sonha, hidratando a sua pele com extractos de algas e de frutos

### **Tratamento plaisir d'arômes .....1h – 72€**

Este tratamento reúne todos os factores que permitem afastar de si a fadiga e o stress e transformar esse momento num verdadeiro momento de prazer: a compressa aromática com aromas suaves, o poder incomparável das plantas, a modelagem tão envolvente como relaxante e, no final, uma sensação de novo dinamismo para lhe dar força e vitalidade

### **Tratamento de regeneração intensa ..... 1h10 – 80€**

Recomendado para todas as idades, este tratamento é um aliado precioso para devolver à sua pele a energia de que, por vezes, carece após uma exposição ao sol, durante a gravidez, na menopausa, ou simplesmente em períodos de maior cansaço. Vivificada pelos óleos essenciais e pelos rebentos de faia

**Tratamento anti-envelhecimento Alpha Vital .....1h – 83,5€**

Pretende tornar a pele mais nova, activar a renovação celular e reencontrar rapidamente um rosto visivelmente rejuvenescido? Então este é o tratamento que procura. Em quatro sessões progressivas, beneficiará de um verdadeiro programa contra o envelhecimento à base de ácidos de frutos. As rugas e as rídulass esbater-se-ão, a sua pele ficará mais luminosa e suave

**Tratamento tensor optimizer .....1h15 – 85€**

O tratamento para peles que necessitem de recuperar firmeza

**Lifting do pescoço ..... 30 m – 41€**

Tratamento de rejuvenescimento do pescoço com bolas frias

**Tratamento de contorno dos olhos ..... 40m – 47€**

Tratamento do contorno dos olhos contra o envelhecimento, papos e olheiras. Sob uma acção conjugada de activos de plantas e de técnicas específicas, as rugas e rídulass ficam suaves, as pálpebras tonificadas e as marcas de fadiga visivelmente esbatidas. Recomenda-se um mínimo de três tratamentos para obtenção de resultados mais visíveis

**Mini-facial .....30 min – 40€**

Tratamento de rosto expresso para quem tenha pouco tempo. Uma pausa aromática perfeita

**Tratamentos só para eles**

**Tratamento de Hidratação Intensa ..... 1h – 72€**

**Limpeza em Profundidade ..... 1h15 – 76€**

**Tratamento Anti-Envelhecimento.....1h – 83,5€**

## Tratamentos de Corpo

### Esfoliações e Hidratações

#### **Tratamento revelador de luminosidade ..... 40 min – 68€**

Este tratamento visa a limpeza da pele com um esfoliante à base de flores, frutos, fibras e folhas, eliminando as células mortas e deixando a pele leve e macia. Recomendado antes de férias de praia para prolongamento do bronzado

#### **Tratamento prodigioso ..... 50 min – 76€**

Tratamento anti-stress e hidratante para peles secas: esfoliação completa à base de flores, frutos, fibras e folhas, e massagem hidratante com um óleo prodigioso que deixa a sua pele resplandescente

#### **Tratamento rève de miel ..... 50 min – 78€**

Tratamento para peles muito secas: esfoliação completa com flores, frutos, fibras e folhas, envolvimento à base de mel e massagem regeneradora. Recomendado após férias de praia

#### **Gommage marin ..... 25min – 45€**

Este tratamento esfoliante à base de sais marinhos enriquecidos com óleos essenciais de verbena, rosmaninho e petit grain deixará a sua pele suave e acetinada

#### **Tratamento de costas ..... 40 min – 68€**

Esfoliação das costas com sais marinhos enriquecidos com óleos essenciais para eliminação de células mortas concluindo com massagem regeneradora

#### **Tratamento de hidratação intensa ..... 1h45 – 101€**

Este tratamento de hidratação e conforto tornará a sua pele lisa e aveludada. Inicia-se com uma esfoliação vegetal com deliciosos aromas a citrinos, segue-se uma máscara corporal suavizante e mineralizante, com algas morenas e termina com uma massagem relaxante com um concentrado de activos: ginseng, lúpulo, silício...

## **Adelgaçantes**

**Phyto-marin .....1h30 – 94€**

Esfoliação com sais marinhos seguida de envolvimento com algas e massagem adelgaçante. O freixo e as algas castanhas auxiliam os processos de eliminação, enquanto o cipreste, a salva e o helichryse estimulam a circulação sanguínea. No final, obterá resultados visíveis que a encorajarão seguramente a preservá-los

**Envolvimento desintoxicante com lamas.....45 min – 59€**

Prepara a pele para outros tratamentos de corpo. Provoca a eliminação de toxinas e melhora a circulação sanguínea. Durante o envolvimento é feita uma massagem à cabeça e aos pés. Recomendado antes de um tratamento de emagrecimento

## Anti-Cansaço

**Tratamento pernas leves ..... 40 min – 52€**

Tratamento com gel refrescante para pernas cansadas e pesadas.

## Tratamentos de mãos e pés

**Manicure ..... 35 min – 15€**

**Spa manicure ..... 45 min – 19€**

Manicure com aplicação de máscara anti-manchas às mãos e massagem prolongada

**Pedicure ..... 45 min – 29€**

**Spa pedicure ..... 1h – 34€**

Pedicure seguida de gommage aos pés e massagem prolongada

**Ritual das mãos .....40 min – 43€**

Este tratamento hidratante e relaxante às mãos inicia-se com uma imersão e esfoliação das mãos à base de sais marinhos e óleos essenciais. Segue-se a aplicação de uma máscara quente à base de mel para hidratar e amaciar as mãos. Enquanto a máscara actua, deixe-se flutuar com uma massagem à cabeça. Termina com uma massagem às mãos.

**Ritual dos pés .....45 min – 48,5€**

Este tratamento hidratante e relaxante aos pés inicia-se com uma imersão e esfoliação dos pés à base de sais marinhos e óleos essenciais. Segue-se a aplicação de uma máscara quente à base de mel para hidratar e amaciar os pés. Enquanto a máscara actua, deixe-se flutuar com uma massagem à cabeça. Termina com uma massagem aos pés.

**Ritual das mãos e dos pés.....1h15 – 80€**

Este tratamento hidratante e relaxante às mãos e aos pés inicia-se com uma imersão e esfoliação à base de sais marinhos e óleos essenciais. Segue-se a aplicação de uma máscara quente à base de mel para hidratar e amaciar a pele. Enquanto a máscara actua, deixe-se flutuar com uma massagem à cabeça. Termina com uma massagem às mãos e aos pés.