



## **PROGRAMAS**

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

5h30 – 357€

Envolvimento desintoxicante com algas

Massagem com pedras quentes (1H45)

Refeição ligeira

Indian Head Massage

Absolute Spa Ritual

### **PROGRAMA HOLÍSTICO**

3h15 – 291€

Tratamento holístico às costas, rosto e cabeça

Massagem a quatro mãos com aromaterapia

Exotic Moisture Dew

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

1h45 – 225€

Ritual dos pés

Massagem tête à tête com aromaterapia

## **PROGRAMA ANTI-STRESS**

3h15 – 237€

Massagem com pedras quentes

Exotic Moisture Dew

Ritual das mãos e dos pés

## **MEIO DIA PARA ELAS**

3h30 – 225€

Tratamento revelador de luminosidade

Massagem de relaxamento

Tratamento de hidratação intensa

Indian head massage

## **MEIO DIA PARA ELES**

3h15 – 231€

Exotic Lime and Ginger Salt Glow

Deep tissue massage

Urban Cleanse Facial

Indian head massage

## **PROGRAMA PARA GRÁVIDAS**

2h45 – 175€

Massagem para grávidas

Fruit Active Glow

Ritual dos pés

## **PROGRAMA MÃE E FILHA**

3h - 373€

### **Mãe:**

Massagem tête à tête com aromaterapia

Ritual das mãos

Pro-Collagen Quartz Lift Facial

### **Filha:**

Massagem tête à tête com aromaterapia

Ritual das mãos

Exotic Moisture Dew

## **PROGRAMA PÓS-PARTO**

2h30 – 166€

Drenagem linfática

Massagem às costas

Fruit Active Glow

## **PROGRAMA PERNAS LEVES**

2h – 135€

Drenagem linfática (30 min)

Tratamento de pernas leves

Ritual dos pés

## **PROGRAMA SPA EXPRESS**

1h40 – 123€

Massagem de relaxamento (30 min.)

Mini-facial

Ritual das mãos

## **PROGRAMA PARA NOIVAS**

4h - 310€

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 (1h15)

Exotic Coconut Rub and Milk Ritual Wrap

Fruit Active Glow

Autobronzeador de rosto e corpo

## Massagens

### **Aroma-luxe massage**

**1h30 – 107€**

Esta massagem de aromaterapia inicia-se com uma esfoliação corporal com sais marinhos enriquecidos com óleos essenciais de bergamota, lavanda, jasmim, camomila, salvia, gengibre, hortelã pimenta... consoante o estado de espírito. Seguidamente, 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 – 121€**

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 com aromaterapia**

**55 min – 66€ / 1h30 – 97€**

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 – 40,5€ / 55 min - 60€**

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

### **Deep Tissue Massage**

**55 minutos - 66€**

A Massagem dos Tecidos Profundos destina-se a pessoas que tenham músculos excessivamente contraídos, decorrentes de actividades desportivas ou posturas indevidas. Como benefícios para além da redução de tensões musculares crónicas (tendinites, contracturas, ...),

esta massagem proporciona uma redução da sensação de *stress* e uma melhoria da circulação linfática.

### **Tratamento de costas**

**45 min – 70€**

Esfoliação das costas com sais marinhos enriquecidos com óleos essenciais para eliminação de células mortas, estracção de pontos negros, massagem e aplicação de máscara purificante ou relaxante

### **Massagem tête à tête com aromaterapia**

**55 min – 139€**

Massagem de relaxamento com aromaterapia para duas pessoas na mesma sala

### **Massagem com pedras quentes**

**1h15 – 94€**

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 – 60€**

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 – 40,5€ / 55 min – 60€**

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 – 40,5€ / 55 min – 60€**

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 – 69€**

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 – 42,5€ / 55 min – 66€**

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 – 75€**

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 – 111€**

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 – 75€**

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 om óleo aquecido induzindo uma sensação de profunda acalmia

### **Massagem ayurvédica**

**1h30 – 95€**

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 – 95€**

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 – 76€**

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 – 40,5€**

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 – 51€**

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**

### **Chocoterapia**

**1h30 – 103€**

Ofereça-se um momento de delicioso prazer, um capricho dos deuses, e escolha este tratamento de chocolate adaptado ao seus objetivos 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.

### **Tratamento holístico às costas, rosto e cabeça**

**1h15 – 111€**

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

### **The Face and Body Sensation**

**1h30 - 98€**

Uma pura indulgência de corpo com um excepcional anti-envelhecimento de rosto.

Em duas horas uma experiência multi-sensorial única “ice-cool thermal muscles massage” com pedras para as zonas problemáticas do corpo, aliviando o stress e as dores musculares. Enquanto o corpo está num total relaxamento, o rosto receberá um tratamento anti-envelhecimento para suavizar e atenuar as rugas e sinais de fadiga e restaurar o esplendor da pele.

## **Absolute Spa Ritual**

**2h – 133€**

Este tratamento é um ritual completo desde os pés até à cabeça levando a um bem estar geral e profundo. Uma perfeita combinação de um tratamento de rosto com os poderosos efeitos de uma deep tissue massage, alcançando uma perfeita sinergia e equilíbrio entre o corpo, o rosto e a mente.

## **Autobronzeadores**

**Rosto**

**20 min – 34,5€**

**Corpo**

**40min – 67€**

**Rosto e Corpo**

**1h – 89€**

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

## Rituais de Rosto

### Os Rituais Equilibrantes

#### **Fruit Active Glow**

**60m - 75€**

Devolve a luminosidade às peles cansadas.

A pele é limpa e estimulada por uma técnica de massagem específica, enquanto princípios activos eficazes nutrem e restauram a vitalidade.

#### **Exotic Moisture Dew**

**60m - 75€**

Um banho de hidratação intensivo com princípios activos que devolvem ao rosto o brilho e o conforto próprios de uma pele saudável.

#### **Herbal Lavender Repair**

**1h15m - 79€**

Restaura o equilíbrio da pele.

Limpa em profundidade, fecha o grão da pele, corrige os brilhos e as imperfeições das peles com excesso de oleosidade.

#### **Mini Facial**

**30m - 45,5€**

Num tempo mínimo, um cocktail vitamínico que prepara a pele para as ocasiões especiais.

## Os Rituais Intensivos

### **Visible Brilliance**

**1h15m – 81€**

Combater o envelhecimento das peles cansadas.

Tratamento anti-idade do rosto e do contorno dos olhos. Devolve a firmeza aos contornos do rosto e rejuvenesce a pele.

### **Pro-Collagen Quartz Lift Facial**

**1h15m – 91€**

Tratamento anti-envelhecimento redutor das rímulas e das rugas.

Uma técnica de massagem específica combinada com a máscara de seda, maximiza a penetração do colagénio. Resultados imediatos na luta contra o tempo.

### **Tri-Enzyme Resurfacing Facial**

**1h15m – 91€**

Tratamento inovador anti-envelhecimento que reestrutura e suaviza a pele imediatamente.

Com acção regeneradora, este tratamento remove eficazmente o excesso de células mortas da epiderme. A pele fica excepcionalmente limpa, suave e esplendorosa. A tez recupera luminosidade e brilho.

### **Oxygen SkinCalm**

**1h15m – 81€**

Técnicas de massagem calmantes associadas ao efeito dos princípios activos descongestionantes, contribuem para reequilibrar as peles sensíveis e fragilizadas e acalmar as irritações. O conforto é imediato.

### **S.O.S. Purifying Facial**

**1h15m – 81€**

Tratamento regulador das funções da pele.

A máscara impregnada de Vitamina C associada à massagem específica, ajuda a absorver o excesso de sebum, acalma a irritação cutânea, fecha os poros, deixando a tez purificada e mate.

## **O Spa no Masculino**

### **Urban Cleanse Facial**

**1h15m – 81€**

Limpa e desintoxica profundamente a pele.

Este tratamento descongestiona, elimina imperfeições e reduz a sensibilidade aos efeitos da poluição diária.

### **Skin IQ Facial**

**1h15m – 91€**

Combate o envelhecimento prematuro da pele.

Acalma as irritações, hidrata e minimiza os sinais do envelhecimento.

A última palavra em tratamentos masculinos.

## RITUAIS DE CORPO

Firme, tonifique, remodele a silhueta e liberte o corpo de toxinas.

Mantenha o equilíbrio e a vitalidade.

Relaxe o corpo e a mente.

### Os Essenciais

#### **Exotic Lime and Ginger Salt Glow**

**30m – 56€**

Uma esfoliação corporal com sais aromáticos de gengibre e lima seguida de um ritual de modelagem revigorante que oferecem à pele uma textura suave e acetinada.

#### **Devils Mint Scrub**

**30m – 56€**

Esfoliação fresca e revitalizante à base de menta e algas marinhas, remove células mortas e suaviza a pele.

O corpo recupera tonicidade.

### Terapias Exóticas

#### **Musclease Aroma Spa Ocean Wrap**

**1h15 – 79€**

Envolvimento de algas marinhas e óleos essenciais de pinho e rosmaninho, profundamente desintoxicante. Reduz a tensão muscular e a fadiga. Termina com uma massagem crânio-facial de digito-pressão.

Excelente após o desporto e para combater os efeitos do jet lag.

### **Exotic Coconut Rub and Milk Ritual Wrap**

**45 min - 69€**

Um ritual exótico extremamente sensorial envolve todo o corpo, nutre e acetina a pele.

A massagem crânio-facial de digito-pressão estimula todos os sentidos.

### **Exotic Frangipani Body Nourish Wrap**

**45m – 69€**

Monoï aromático cobre o corpo num ritual envolvente opulento e nutritivo.

Este tratamento deixa a pele revitalizada, hidratada e superlativamente aveludada.

## **Terapias Detox /Adelgaçantes**

### **Body Sculpting Cellulite and Colon Therapy**

**60m - 81€**

Desintoxica, limpa profundamente e melhora a textura da pele.

A acção da máscara corporal de Funcho e Videeiro associada à massagem drenante específica deste tratamento, melhora a circulação, reduz a retenção de líquidos, purifica o organismo, combate a celulite e deixa a pele mais firme e suave ao toque.

### **Cellutox Aroma Spa Ocean Wrap**

**1h15 – 91€**

À base de algas marinhas e sais minerais, este envolvimento contribui para reduzir a retenção de líquidos, adelgaçar e remodelar a silhueta, e atenuar o aspecto celulítico da pele.

A massagem crânio-facial de digito-pressão aumenta a profunda sensação de relaxação.

## **Endermologia**

**60 m – 70€**

A endermologia é a solução para o problema das gorduras localizadas, sendo eficaz onde o exercício físico e as dietas já alcançaram os seus limites.

10 sessões de 1h (endermologia + massagem redutora) - 650€ + fato - 30€

## **Tratamento pernas leves**

**40 min – 53€**

Esfoliação, massagem para activar a circulação e aplicação de gel refrescante para pernas cansadas e pesadas. Também indicado para grávidas

## **Depilação a laser**

## **Depilações a cera (senhora)**

Abdómen	95€
Antebraços	45€
Axilas	45€
Axilas + virilhas	75€
Braços	45€
Buço	19€
Costas	95€
Costas + sacro	150€
Coxa	95€
Meia perna	115€
1/2 perna + axilas + virilhas	165€
Ombros	85€
Peito homem	95€
Perna inteira	190€
Torax + abdómen	150€
Virilhas	65€
Virilha total	95€

Axilas	10€
Braços	15€
Buço	9€
Coxa	23,4€
Meia perna	19€
Perna inteira	31€
Sobrancelhas	8€
Virilhas	10€
Virilha total	20€

## **Tratamentos de mãos e pés**

**Ritual das mãos****40 min – 43,5€**

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 – 49€**

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 – 81€**

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.