

MASSAGEM

CALIFORNIANA

30'35€ | 60'65€ | 90'90€

Massagem de relaxamento intensa e calmante, para envolver o corpo e esculpi-lo na sua totalidade através de movimentos de deslizamento, toques, pressões suaves mas também gestos estimulantes e firmes.

Intense and soothing relaxation massage, designed to envelop the body and sculpt it in its entirety through sliding movements, touches, gentle pressures, as well as stimulating and firm gestures.

BALINESA

30'35€ | 60'65€ | 90'90€

Ajuda a eliminar os efeitos do stress no corpo e ajuda a restaurar o equilíbrio do corpo e da mente.

É uma massagem drenante e desintoxicante.

Helps eliminate the effects of stress on the body and aids in restoring balance to both the body and mind. It is a draining and detoxifying massage.

TAILANDESA

30'35€ | 60'65€ | 90'90€

As técnicas de amassamento e alongamento são particularmente adequadas para atletas e pessoas que sofrem de rigidez muscular. Encontre mais flexibilidade e amplitude de movimento. Sinta o controle total de suas habilidades físicas e mentais.

Kneading and stretching techniques are particularly suitable for athletes and individuals experiencing muscle stiffness. Attain greater flexibility and range of motion. Feel in complete control of your physical and mental abilities.

ABHYANGA

30'35€ | 60'65€ | 90'90€

Massagem energética tanto suave, que revigorante como rítmica, adaptando-se aos três Doshas. Reequilibra as energias, atuando no sistema nervoso, sono de melhor qualidade, melhor gerenciamento do stress e das emoções.

Energetic massage that is both gentle, invigorating, and rhythmic, adapting to the three Doshas. Rebalances energies, acts on the nervous system, promotes better sleep quality, and enhances stress and emotion management.

MASSAGEM DESPORTIVA E DE RECUPERAÇÃO

30'30€ | 50'50€

Performance e recuperação para o atleta.

Performance and recovery for the athlete.

MASSAGEM DESCONTRATURANTE

30'30€ | 50'50€

Libertação de nós e tensões musculares.

Releasing knots and muscle tension.

SHINZO ANMA SUTRA

60'65€ | 90'95€

O método exclusivo de Jessica Gomes. Movimentos sincronizados que proporcionam um relaxamento mais profundo e envolvente.

Jessica Gomes' unique method. Synchronized movements that provide a deeper and more immersive relaxation.

MASSAGEM A 4 MÃOS

60'110€ | 90'150€

Dois terapeutas, uma experiência única.

Two therapists, a unique experience.

MASSAGEM COM VELAS QUENTES

30'35€ | 50'55€ | 90'90€

Combina o calor suave da cera quente derretida com manobras relaxantes para proporcionar uma experiência única de conforto, nutrição e equilíbrio.

It combines the gentle warmth of hot melted wax with relaxing maneuvers to provide a unique experience of comfort, nourishment, and balance.

PEDRAS QUENTES

90'90€

As pedras basálticas aquecidas estimulam a libertação de tensões musculares e energéticas. Um envoltório térmico promove relaxamento e libertação profunda.

Heated basalt stones stimulate the release of muscular and energetic tensions. A thermal wrap promotes deep relaxation and release.

ESFOLIAÇÕES

ESFOLIAÇÃO CORPORAL COM HIDRATAÇÃO

40'45€

Movimentos suaves e envolventes que acalmam o corpo e a mente, aliviam tensões acumuladas e promovem leveza e tranquilidade.

Gentle and enveloping movements that calm the body and mind, relieve accumulated tension, and promote lightness and tranquility.

LIMPEZA FACIAL PROFUNDA

40'45€

Técnica de deslizamento, fricções, amassamentos e percussões, habilmente interligados, fazem desaparecer todas as tensões da parte superior das costas, do pescoço e do crânio, proporcionando instantaneamente uma sensação de imenso bem-estar.

Sliding, friction, kneading, and percussion techniques, skillfully interconnected, make all tensions in the upper back, neck, and skull disappear, providing an instant sense of immense well-being.

DUCHE VICHY

30'35€ | 50'55€

Experiência sob jatos de água morna, combinada com técnicas de massagem para relaxar, purificar e renovar o corpo.

Experience the thrill of warm water jets combined with massage techniques to relax, purify, and renew the body.

DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL

1 Zona do Corpo

30'35€

Corpo completo

60'65€

REFLEXOLOGIA PODAL

30'35€

Pressões suaves em pontos específicos dos pés que ajudam a libertar tensões e promovem equilíbrio, relaxamento e leveza.

Gentle pressure on specific points of the feet helps to release tension and promotes balance, relaxation, and lightness.

MOMENTO ZEN NA CADEIRA

15'15€

Focado em costas, ombros e pescoço. Ajuda a aliviar o stress e proporciona uma sensação imediata de bem-estar.

Focused on the back, shoulders, and neck. Helps relieve stress and provides an immediate feeling of well-being.