



ROYAL**SPA**



Access to all spa facilities is permitted to people over 16 old.

**Reservations**

Directly at the spa, 1<sup>st</sup> floor | ext: 115540 or at the front desk

O acesso às instalações do spa é permitido apenas a pessoas maiores de 16 anos.

**Reservas**

Recepção do spa no piso 1 | ext: 115540 ou na recepção do hotel

## Massage therapies

### Massagens

**Deep tissue**  
Massagem profunda 55 min **80**

**Sports massage**  
Massagem desportiva 55 min **80**

**Relax massage**  
Massagem relaxante 55 min **75**

**Tailored massage you can choose:** 30 min **55**  
**Massagem personalizada à escolha:**

- **Hand & feet massage**  
Massagem de mãos e pés
- **Back, neck and shoulders massage**  
Massagem de costas, pescoço e ombros
- **Feet & legs massage**  
Massagem de pernas e pés
- **Head massage**  
Massagem à cabeça

## Royal Body Rituals

**Royal Experience Signature treatment** 55 min **85**

Complete full body, scalp and facial massage with acupressure points and essential oils for a complete relaxation. Skin is left smooth and refined after this hydrating body treatment.

Massagem corporal completa, inclui couro cabeludo e massagem facial com pontos de acupressão e óleo essencial para um relaxamento completo. A pele ficará suave e hidratada.

**Body Polish Ritual** 60 min **90**

With Himalayan salt scrub the skin recovers a perfect finish, supple, velvety and relaxed.

O ritual de esfoliação corporal com sal dos himalaia deixa a sua pele com um acabamento perfeito, hidratada, aveludada e relaxada.

**Mud Therapy Wrap Ritual** 60 min **90**

Provide detoxification, relaxation and revitalization with mud and essential oils.

Este tratamento com lama e óleos essenciais, proporciona desintoxicação, relaxamento e revitalização corporal.

**Hot Stones Massage** 55 min **85**

The hot basalt stones helps to release muscle tension and promote full body relaxation and balance your body and mind.

Massagem com pedras de basalto aquecidas ajudam a libertar a tensão muscular e promovem o relaxamento, equilíbrio do corpo e mente.

## Reflexology

55 min

75

Reflexology works on areas that promote a healing response in the corresponding organs where pressure is applied. It removes blockages and promotes health to the body.

A reflexologia consiste em aplicar pressão em determinados pontos na planta dos pés que correspondem diretamente aos órgãos vitais. Remove bloqueios e promove a saúde do corpo.

## Indian Head Massage

55 min

75

As part of the traditional Ayurvedic healing therapies, this treatment aims to relieve / restore balance and inner harmony to the mind, body and spirit.

Como parte da tradicional terapia de cura Ayurveda este tratamento pretende aliviar e equilibrar a harmonia interna do espírito, corpo e mente.

## Indulgence Experiences

by Aromatherapy Associates

### The Ultimate Aromatherapy Experience

60/90 min

95/135

This treatment releases tension from all of your body leaving you feeling deeply relaxed and revitalized. This massage ritual was inspired by a fusion of eastern and western techniques that will have amazing effects on your body, mind and spirit. Surrender to the hands of your therapist that will use carefully applied pressure to stimulate your nervous system, Swedish and neuromuscular techniques to relieve muscular tension, and lymphatic drainage to encourage healthy circulation.

Este tratamento liberta a tensão de todo o seu corpo, deixando-o profundamente relaxado e revitalizado. Elaborado a partir de uma fusão de técnicas orientais e ocidentais, terá efeitos surpreendentes no seu corpo, mente e espírito. Deixe-se render às mãos do seu terapeuta, que usará a pressão cuidadosamente aplicada para estimular o seu sistema nervoso, técnicas suecas e neuromusculares para aliviar tensão muscular e ainda drenagem linfática para incentivar a circulação saudável.

## Intensive Muscle Release

60 min

95

An intensive massage that works deep into stiff, tight aching muscles to instantly release pain and tension. This deeply restorative treatment combines Swedish and transversal techniques with stretches and draining movements. Lavender essential oil soothes and has an anti-inflammatory function, while rosemary, black pepper and ginger warm the muscles and help to disperse excess lactic acid – which causes stiffness and pain – with benefits for blood circulation.

Uma massagem de tecidos profundos que combina técnicas suecas e transversais com estiramentos e movimentos drenantes. O óleo essencial de alfazema acalma e tem função anti-inflamatória, enquanto o alecrim, a pimenta preta e o gengibre aquecem os músculos e ajudam a dispersar o excesso de ácido láctico – que provoca a rigidez e dor – com benefícios para a circulação sanguínea.

## Ultimate Pregnancy Massage

60 min

100

Feel nurtured and supported in a time of constant change.

Using traditional aromatherapy pressure points massage for the upper back and paying particular attention to tight shoulders and legs, massaged to ease the sense of fatigue. A full scalp and facial massage is also included.

Give yourself a moment to appreciate the joy of pregnancy.

Ideal for after the first trimester.

Sinta-se nutrida e apoiada num momento de constante mudança.

Usando a massagem tradicional de pontos de pressão de aromaterapia para a parte superior das costas e prestando atenção especial aos ombros tensos e às pernas, a massagem alivia a sensação de fadiga. Este tratamento de corpo completo termina com uma massagem ao couro cabeludo e ao rosto.

Reserve um momento para apreciar a alegria da gravidez.

Ideal para depois do primeiro trimestre.

## Facial experiences

### Anti Ageing Facial

55 min

80

Anti ageing treatment to rejuvenate, boost and restore firmness of your skin.  
Tratamento anti-envelhecimento para rejuvenescer e devolver a firmeza à sua pele.

### Balance Facial

55 min

75

Rebalancing and purifying treatment for oily skin, making it fresh and mattify.  
Tratamento reequilibrante e purificante para peles oleosas, tornando-a fresca e mate.

### Sensitive Facial

55 min

75

For sensitive, fragile and redness skin. This facial will let your skin texture calm, sooth and refined.

Para peles sensíveis, frágeis e propensas a vermelhidão. Este facial deixará a textura da sua pele calma e suave.

## The Royal Age Protect Facial

60 min

90

### by Gentlemen's Tonic

This award-winning facial helps to accelerate cell renewal and promote the production of collagen. Using Gentlemen's Tonics products helps to specifically target fine lines and wrinkles. Leaving the skin looking significantly brighter and promoting a youthful complexion.

Um tratamento facial premiado que ajuda a acelerar a renovação celular e a promover a produção de colagénio. Usando os produtos da Gentlemen's Tonic os resultados são excecionais na redução das linhas de expressão e rugas. A pele fica com uma aparência mais luminosa, refrescante e jovial.

## Manicure | Pedicure

Supreme Manicure 55 min 40

Supreme Pedicure 55 min 50

Prices in euros and VAT included

Preços em euros com IVA incluído

