

**"Saccharum is a little gem in Madeira.**

**Here at Ila we are proud to be part of this beautiful spa that promotes tranquillity and well-being. Our treatments and products work well with the hotel and spa's ideology of reinvigorating and revitalising your body and mind."**

**"O Saccharum é uma pequena jóia na Madeira.**

**Na Ila, orgulhamo-nos de fazer parte deste bonito spa que promove a tranquilidade e o bem-estar. Os nossos tratamentos e produtos espelham bem a ideologia do hotel e do spa: revigorar e revitalizar o seu corpo e mente."**

**Denise Leicester**

**Ila Spa founder//fundadora Ila Spa**

## **Welcome to your senses, balanced in a paradise of pure energy.**

On the south coast of an Atlantic island lays an idyllic refuge in the shape of a spa. Between sea and mountains, bodies are sprinkled with soft sensations and emotions of well-being. Precisely here, the silence and quietness become the essence that brings us home, back to our own story.

The harshness of the sugar cane liquors turned rum melts with the molasses, and a real retreat begins to unfold before the senses. This is the perfect dive into the inviting ways and the serene authenticity that it has taken centuries to explore.

## **Bem-vindo a um paraíso de pura energia que ajuda a equilibrar os sentidos.**

Há na costa sul de uma ilha atlântica um refúgio idílico em forma de spa. Entre o mar e a montanha, os corpos cobrem-se de sensações suaves e descobrem-se tantas outras emoções de bem-estar. É aqui, precisamente aqui, que o silêncio e a tranquilidade se tornam na essência capaz de nos apaziguar com a nossa própria história.

A força e o vigor das águas-ardentes que se fazem rum envolvem-se com o toque do melaço e o retiro dos sentidos vai-se desenrolando. De forma acolhedora e serena, vai-se mergulhando na autenticidade que demorou séculos a desbravar.

## **Our Energy**

The philosophy of our spa is based on the purity of Ayurvedic traditional medicine's ancient movements, our therapist's intuition and the effectiveness of the products we use. The massage rituals we now bring you, along with the crucial help of holistic experiences, will help you rediscover your inner self nature.

## **A nossa Energia**

A filosofia do nosso spa baseia-se na pureza dos movimentos ancestrais da medicina tradicional Ayurvédica, na intuição dos terapeutas e na eficácia dos produtos que utilizamos. Os rituais que apresentamos nesta lista foram especialmente desenvolvidos para lhe proporcionar experiências holísticas de spa, que contribuem para uma redescoberta da sua natureza interior.



# Signature Treatments

## Tratamentos de Assinatura

**Saccharum Couples' Ritual//Ritual Saccharum para o casal**      **115 min**

Bubbling bath and body scrub, followed by a full body cane massage.

Banho borbulhante, esfoliação corporal seguida de massagem de cana corpo inteiro.

**Alambique Massage//Massagem Alambique  
Couples//Para o Casal**      **25/55 min**  
   **55 min**

Extremely relaxing and customized massage with adapted pressure to release muscle tension.

Personalizada e extremamente relaxante com pressão adaptada para libertar a tensão muscular.

**Cane Massage//Massagem de Cana**      **55 min**

Extremely relaxing, it stimulate blood circulation and release muscles tension, balancing and harmonizing body and mind.

Extremamente relaxante, estimula a circulação sanguínea e liberta a tensão muscular, equilibrando e harmonizando o corpo e a mente.



# Holistic Experiences Ila-Spa

## Experiências Holísticas

**Ritual Kundalini//Equilíbrio pelo Som****70 min**

Ancient marma therapy with warm herbal poultices, whilst sound healing and chakra balancing lift away your tension.

Terapia ancestral marma e pindas em conjunto com a cura de som, equilibram e libertam a tensão acumulada.

**Bio Rhythms//Tratamento Restaurador****115 min**

This powerful treatment aims to restore the body's natural biorhythms and support a detox cleanse.

Este poderoso tratamento visa restaurar os bioritmos naturais do corpo apoando a sua desintoxicação ou purificação.

**Chakra Well-being//Relaxamento com Óleo Quente****115 min**

Subtle healing of the chakras and the pouring of warm oil over the third eye to restore and relax every sense.

Cura subtil dos chakras e derramamento de óleo quente sobre a testa (shirodhara) para restaurar e relaxar todos os sentidos.

**Couples' Connect//União e Cura de Chakras****115 min**

Chakra healing and the pouring of warm oil over the third eye encourage a beautiful union of body, mind and soul.

A cura de chakras e o derramamento de óleo quente sobre a testa (shirodhara) incentivam a união de corpo, mente e alma.



# Massage Rituals Ila-Spa

## Rituais Massagem

**Manipura-Beautiful Jelwel//Bem-Estar****55/85 min****Calming/Anti-stress release/For digestive problems/Fatigue**

Essential oils such as geranium, lemon grass, lavender and patchouli stimulate the lymphatic system, promoting well-being sensations. The warm poultices in particular help to relax and energize the solar plexus deeply.

**Calmante/Libertação de ansiedade/Problemas digestivos/Fadiga**

Os óleos essenciais gerânio, erva limeira, lavanda e patchouli estimulam o sistema linfático, promovendo bem-estar. A utilização de pindas aquecidas particularmente no estômago ajudam a relaxar e energizar profundamente o plexo solar.

**Prana Vitality//Ritual Vitalidade****55 min**

This full body massage with lemon grass & gerânio helps release toxins, reduce fatigue and restore physical and mental strength.

Massagem corporal revitalizante com erva limeira & gerânio que ajuda a libertar toxinas. Reduzir a fadiga e restaurar a força física e mental.

**Inner Peace//Paz Interior****55 min**

SSpecialezd massage with ylang ylang & jasmin and marma therapy emotionally balancing and interior healing.

Massagem relaxante específica com ylang ylang & jasmi e terapia marma para um equilíbrio emocional e cura interior.

**Ku Nye//Fluxo de Energia Vital****85 min**

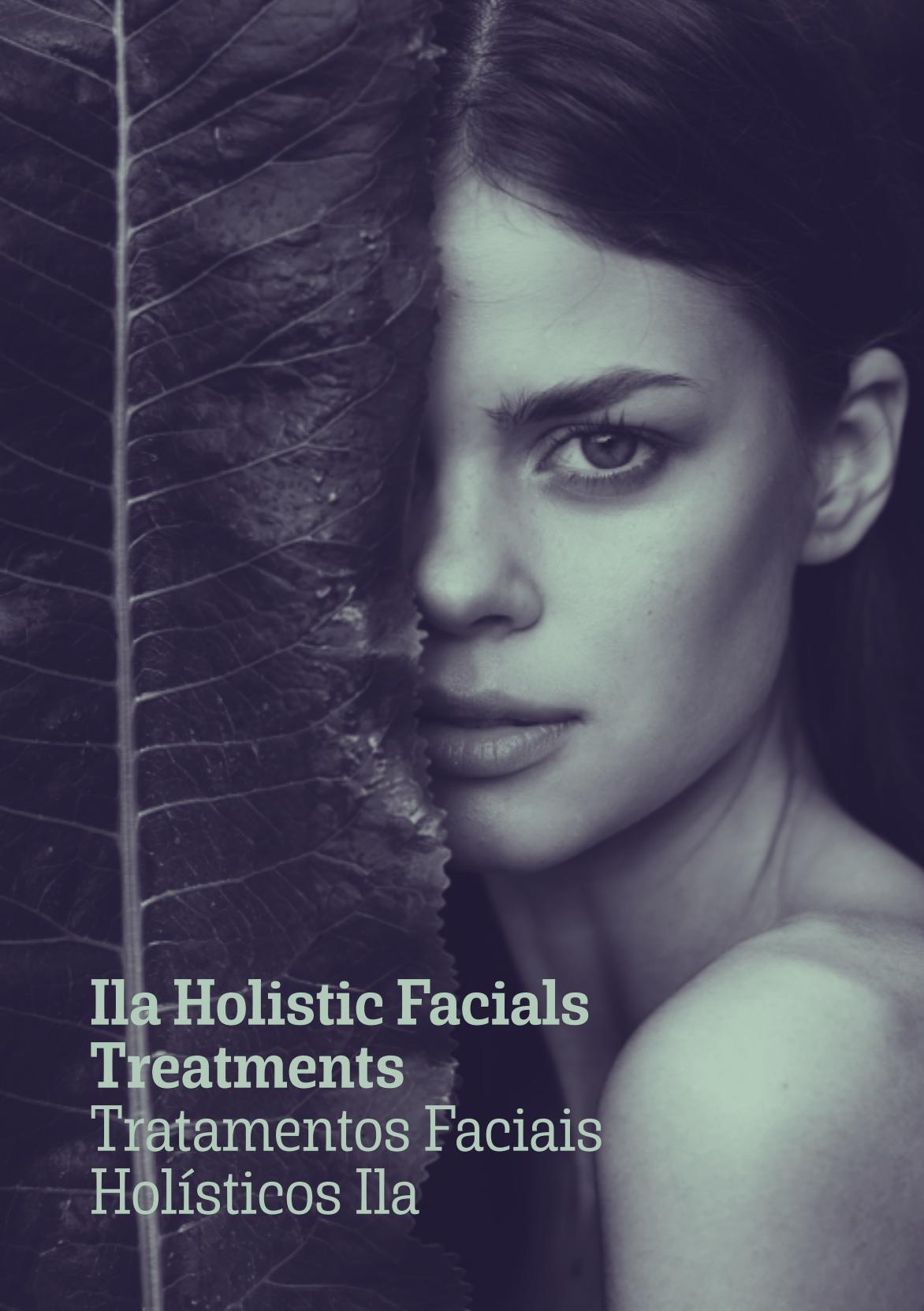
This Tibetan treatment balances the five elements to restore a harmonious flow of energy and vitality.

Tratamento tibetano que equilibra os cinco elementos, restaurando o fluxo harmonioso de energia e vitalidade.

**Mother-to-be//Pré-mamã****55 min****Mother-to-be with scrub//Pré-mamã com esfoliação****85 min**

Himalayan salts poultices are slowly massaged into marma points to relieve aches and pains, excesso fluid and promotes relaxation.

Pindas com sal dos himalaia massajam lentamente os pontos marma para aliviar dores, retenção de líquidos promovendo o relaxamento.



# Ila Holistic Facials Treatments

## Tratamentos Faciais Holísticos Ila

## Anada Face Therapy//Rejuvenescimento Iluminador

55 min

### Nourishing/Hydrating/Rejuvenating/For stressed & exhausted skin

Powerful damascena rose otto & sandalwood oils, stimulate energy to skin cells. Specialised marma massage techniques restore natural glow.

### Nutritivo/Hidratante/Rejuvenescedor/Pele stressadas e exaustas

Poderosos óleos de rosa damascena e sândalo estimulam a energia das células da pele com técnicas específicas de massagem marma, que renovam a luminosidade natural.

## Renewed Recovery Face Therapy//Rejuvenescimento Renovador 55 min

### Calming/Anti-inflammatory/Renewing/For hormone imbalance/City living & jet lag

Restorative therapy draws on intense healing rainforest extracts to rejuvenate skin cells. Lymphatic drainage techniques and warm poultices over the lymph points provides warmth and increases stimulation on the lymphatic system.

### Calmante/Anti-inflamatório/Renovador/Desequilíbrio hormonal/Vida citadina e jet lag

Terapia restaurativa que assenta em intensos estratos de floresta tropical, rejuvenescendo as células da pele. Técnicas de drenagem linfática e pindas aquecidas em pontos específicos estimulam a circulação linfática.

## Gold Cellular Age Restore Face Therapy//Rejuvenescimento Avançado

face only//rosto 55 min

with back massage//com massagem de costas 85 min

### Advanced anti-ageing/Hydrating/Repairing/For Mature, irritated & rosacea prone skin

Powerful treatment with hyaluronic extract combined with sonic waves, that instantly increases collagen levels and reduces skin cells inflammation.

### Anti-envelhecimento avançado/Hidratante/Reparador/Pele madura, irritada & com rosácea

Poderoso tratamento com estrato hialurónico combinado com a terapia onda sónica, aumenta instantaneamente os níveis de colagénio e reduz a inflamação celular.

## **Marine Flora Face Therapy//Detox**

**85 min**

**Skin detox/Tension release/Nutrient dense/For dry, dull & congested skin**

Removes toxins at a deep level through lymphatic and nerve point techniques.

**Desintoxicante/Relaxante muscular/Aumenta nutrição/Peles secas, baças & congestionadas**

Remove toxinas a um nível profundo através de técnicas linfáticas e estimulação do ponto de tensão.

## **Ku Nye Face Therapy//Rejuvenescimento Nutritivo**

**55 min**

**Rejuvenating/Nutrient dense/Time-honoured techniques/For damaged skin & exhausted souls**

The use of ancient organic anti-ageing Tibetan oil, Sea Buck Thorn Seed Oil, improves the circulation. Deep lymphatic drainage, Tibetan techniques and acupressure with hot poultices restore a glowing radiance to the skin.

**Rejuvenescedor/Aumenta nutrição/Técnicas ancestrais específicas/Peles danificadas & almas exaustas**

Utilizamos óleo tibetano orgânico ancestral Sea Buck Thorn Seed que melhora a circulação e o envelhecimento da pele. A drenagem linfática, técnicas tibetanas e acupressão com pindas aquecidas restabelece a luminosidade da pele.

## **Crystal Healing Face Therapy//Cura Anti-Tensão**

**85 min**

**Calming/Anti-bacterial/For young & hormonal skin**

Crystal healing combines meridian tapping and Tibetan face techniques that bring a subtle release of tension from the face, encouraging healing through the subtle energy of crystals.

**Calmante/Anti-bactericida/Peles jovens/Problemas hormonais**

A cura com a energia dos cristais, combinada com taponagem nos meridianos e técnicas faciais tibetanas, proporcionam a libertação subtil de tensão do rosto.

**Dream Time Face Therapy//Rejuvenescimento Calmante**      **55 min**

**Grounding/Nourishing/Rejuvenating/For insomnia & restless minds**

Restores the balance of the vishuddha chakra (throat) and sleep centre. At a physical level it supports deep rejuvenation of the skin cells.

**Enraizamento à mãe terra/Nutritivo/Rejuvenescedor/Para insónias e mentes inquietas**

Renova o equilíbrio do chakra vishuddha (laríngeo) e do sono. Aumenta o rejuvenescimento profundo das células da pele.

**Junior Face Therapy//Facial para Crianças**      **40 min**

**For skin initiation/Gentle/Calming**

Damascena rose, gentle marma massage and warm poultices promote youthfulness of the skin.

**Para iniciantes /Suave/Calmante**

A rosa damascena, massagem marma e pindas aquecidas promovem a calma e jovialidade da pele.

# Men's Face//Para o Homem

**Men's Revitalising Face Therapy//Revitalizante**                           **55 min**

Nourishing / Hydrating / Rejuvenating / For stressed & exhausted skin

Nutritivo / Hidratante / Rejuvenescedor / Peles stressadas e exaustas

**Men's Rejuvenating Face Therapy//Rejuvenescimento**                           **55 min**

Calming / Anti-inflammatory / Renewing / For hormone imbalance / City living & jet lag

Calmante / Anti-inflamatório / Renovador / Desequilíbrio hormonal / Vida citadina & jet lag

**Men's Purifying Face Therapy//Purificante**                           **85 min**

Skin detox / Tension release / Nutrient dense / For dry, dull & congested skin

Desintoxicante / Relaxante muscular / Aumenta nutrição / Peles secas, baças & congestionadas

**Men's Ku Nye Face Therapy | Rejuvenescimento nutritivo**                   **55 min**

Rejuvenating / Nutrient dense / Time-honoured techniques / For damaged skin & exhausted souls

Rejuvenescedor / Aumenta nutrição / Técnicas ancestrais específicas / Peles danificadas e almas exaustas

# Illa CBD



## Ila CBD Face Therapy

55 min

### Tension release/Anti inflammatory/Calming /Antioxidant

This deeply rejuvenating face therapy combines the powerful anti-inflammatory and anti-aging effects of CBD (Cannabinoid) with the effective calming techniques of 'Marma Therapy'. This powerful synergy releases tension and stress from the face whilst restoring balance and vitality within the face & body.

### Liberta a tensão/Anti inflamatório/Calmante/Antioxidante

Esta terapia facial profundamente rejuvenescedora combinada com os poderosos efeitos anti-inflamatórios e anti envelhecimento do CBD (Cannabis) com as técnicas calmantes e eficazes da marma terapia, libertam tensão e stress do rosto ao mesmo tempo que restaura equilíbrio do rosto e corpo.

## Ila CBD Kundalini Calm

55/70 min

### Soothing/Grounding/For exhaustion/Stress & Chronic Fatigue

This deeply soothing back treatment will increase your energy and spiritual enlightenment by awakening the dormant energy in the base of your spine known as Kundalini. When Kundalini energy is released, it travels up the spine to the third eye. Ideal for emotionally exhausted souls, this treatment combined with anti-inflammatory effects of the CBD Healing Balm has an extraordinarily restorative effect on the sympathetic and parasympathetic nervous systems. Chakra and sound healing activate and channel the Kundalini – the dormant energy at the base of the spine: tension is lifted; negativity is released; and the body is brought back to a state of awareness and balance.

### Calmante/Enraizamento/Para exaustão/Stress e fadiga crônica

Este tratamento, profundamente calmante para as costas, aumentará a sua energia e iluminação espiritual ao despertar a energia adormecida na base da sua coluna conhecida como Kundalini.

Quando a Kundalini se liberta, sobe pela coluna até ao 3ºolho. Indicado para almas emocionalmente exaustas, com efeitos anti-inflamatórios do CBD Healing Balm, tem efeito restaurador no sistema nervoso simpático e parasimpático. O chakra e a cura pelo som ativam a kundalini e o corpo recupera um estado de consciência e equilíbrio.

# **Scrubs & Bath Ila-Spa**

## Esfoliações e Banhos



**Energising & Detox//Energizante e Detox**      **25/55 min**

Using Himalayan salt crystals for a detox effect.

Option: Mini body scrub

Cristais de sal dos Himalaias com massagem para efeito desintoxicante.

Opção: só esfoliação corporal

**Blissful Body Renewal//Revitalizante e Regenerador**      **25/55 min**

Scrub with Himalayan salt crystals and massage to revitalize and regenerate.

Optional: express body scrub

Esfoliação de sais dos Himalaias e massagem para revitalizar e regenerar.

Opção: esfoliação corporal express

**Ila Rose Bliss Bath for Couples**      **25 min**  
**Banho de Rosa Ila para Casal**

A luscious soak in nourishing oils and sugars followed by an application of Jade body cream.

Imersão em óleos nutritivos e açúcares seguido por uma aplicação de creme corporal de Jade.

# Wraps Ila-Spa

## Envolvimentos



## **Pearl and Jasmine Scrub with Amethyst Wrap//Relaxamento 85 min**

Jasmine Himalayan salt crystal scrub that relaxes and balances the nervous system, regenerating skin cells.

Esfoliação de jasmim e sal dos Himalaias que relaxa, equilibra o sistema nervoso e renova as células.

## **Bio-Energising//Detox Algas Marinhas 85 min**

This detoxifying scrub and mud wrap detoxifies and promotes a profound healing in the energy body.

Esfoliação energizante e desintoxicante, com envolvimento de alginatos para desintoxicar e purificar.

## **Sun Cooler//Ação Refrescante 55 min**

Refreshes and replenishes sun-damaged or overheated skin by reducing bodily heat.

Refresca e reabastece a pele danificada pelo sol ou hiper-aquecida, reduzindo o calor corporal.



# Other Massages

## Outras Massagens

**Hot Stones Massage//Massagem com Pedras Quentes**      **55 min**

A very relaxing massage using the power of heat energy radiated by hot stones that penetrates into the muscles, promoting an intense relaxation.

Uma massagem relaxante que utiliza a energia térmica das pedras basálticas, penetrando nos músculos e promovendo um estado de relaxamento intenso.

**Tradicional Ayurvedic Massage//Massagem Ayurvédica**      **55 min**

Indian massage origin, based on vigorous stretching and gliding relieves tension, strengthens the immune system.

Massagem de origem Indiana, baseada em alongamentos e deslizamentos vigorosos, alivia tensões, fortalece o sistema imunológico.

**Deep Cleasing Facial//Limpeza Profunda da Pele**      **85 min**

Cleans and unblock the pores, leaving the skin balanced, for all skin types.

Limpa e descongestiona os poros deixando a pele novamente equilibrada, indicado para todos os tipos de pele.

**Anti-Celullite Massage//Massagem Anti-Celulite****45 min**

Designed to improve blood circulation and to detoxify the skin, preventing the retention of liquids.

Concebida para melhorar a circulação sanguínea, desintoxicar a pele e prevenir a retenção de líquidos.

**Foot Reflexology//Reflexologia Podal****25 min**

Helps prevent and correct body dysfunctions by applying pressure on the feet's reflex areas.

Prevenção e correção de disfunções do corpo, através de pressão nas zonas reflexas dos pés.

**Indian Head Massage//Cabeça e Ombros****25 min**

Ancient ayurvedic massage technique, it is perfect for relieving head, shoulders, and upper back tensions.

Baseado na medicina tradicional ayurvédica, este tratamento é ideal para libertar a tensão nas zonas da cabeça, ombros e parte superior das costas.



# Beauty Essentials

## Toques Essenciais

## **Ila Impeccably Perfect Hands//Mãos tão Perfeitas** **25 min**

A scrub, rose balm, marma massage and hydrating rose quartz gel mask.

Esfoliante, bálsamo de rosa, massagem marma e máscara hidratante de gel e quartzo-rosa.

## **Ila Flawless Feet Treat//Ritual Pés** **25 min**

An energizing & detoxifying scrub to smooth the skin followed by a marma massage and foot mask to stimulate and soften.

Esfoliação energizante e desintoxicante para suavizar os pés, massagem marma e uma máscara de pés.

**Manicure//Manicura Simples** **50 min**

**Paraffin Manicure//Manicura com Tratamento Parafina** **60 min**

**French Manicure//Manicura Francesa** **60 min**

**Pedicure//Pedicura** **70 min**

**Paraffin Pedicure//Pedicura com Tratamento Parafina** **80 min**

**Nail Polish//Mudança de Verniz** **15 min**

**Gel Polish Removal//Remoção de Verniz Gel** **20 min**

## **Waxing//Epilações**

**Full legs//Perna Inteira**

**½ Legs//½ Perna**

**Brazilian Bikini//Virilha Completa**

**Bikini//Virilha**

**Underarms//Axilas**

**Eyebrows//Sobrancelhas**

**Upper lip//Buço**

## **Treatment packages//Pacote de tratamentos**

**Do it yourself (6 treatments 10% discount, 10 treatments 15% discount)**

Faça você mesmo (6 tratamentos 10% desconto, 10 tratamentos 15% desconto)

## **General info//Informações gerais**

**Opening hours//Horário do spa**

**Monday to Sunday//Segunda a domingo//10:00 - 20:00**

**The access to the gym is free for Saccharum resident guests.**

O acesso ao ginásio é gratuito para hóspedes Saccharum.

**Entrance to the Saccharum Spa also includes access to the Saccharum Gym and exterior pool areas.**

A entrada para o Saccharum Spa inclui acesso ao Saccharum Gym e às zonas balneares exteriores.

**Free entrance to the spa with the purchase of a spa treatment, except treatments included in the "BEAUTY ESSENTIALS" section.**

A compra de um tratamento isenta o pagamento de entrada no spa, exceto tratamentos incluídos na seção "TOQUES ESSENCIAIS".

**Tea rituals included in the treatment time.**

Todos os tratamentos incluem o ritual do chá.

**Access to all spa facilities is permitted to people over 16 years of age only.**

O acesso ao spa está restrito a maiores de 16 anos.

