

PISCINA & SPA | POOL & SPA

DIA INTEIRO | FULL DAY 110,00€

Pequeno-almoço + acesso à piscina + 2 cocktails + Brunch
(Massagens à parte)
Breakfast + pool access + 2 cocktails + Brunch (Separate massages)

MEIO-DIA | HALF DAY 70,00€

Pequeno-almoço + acesso à piscina + 2 cocktails
Breakfast + pool access + 2 cocktails

PISCINA + CHÁ DA TARDE | POOL + AFTERNOON TEA 55,00€

Acesso à piscina + chá da tarde (máx. 3 horas)
Pool access + afternoon tea (max. 3 hours)

PISCINA + SESSÃO FOTOGRÁFICA |
POOL + PHOTO SESSION 180,00€

Acesso a piscina + sessão fotográfica (5 fotografias editadas)
Pool access + photo shoot (5 edited photos)

CO-WORK + PISCINA | CO-WORK + POOL 45,00€

Área de trabalho com ligação ao Wi-fi + acesso à piscina (Máximo 3 horas)
Work area with Wi-Fi connection + access to the pool (Maximum 3 hours)

PISCINA & SPA | POOL & SPA

DIA INTEIRO | FULL DAY 110,00€

Pequeno-almoço + acesso à piscina + 2 cocktails + Brunch
(Massagens à parte)
Breakfast + pool access + 2 cocktails + Brunch (Separate massages)

MEIO-DIA | HALF DAY 70,00€

Pequeno-almoço + acesso à piscina + 2 cocktails
Breakfast + pool access + 2 cocktails

PISCINA + CHÁ DA TARDE | POOL + AFTERNOON TEA 55,00€

Acesso à piscina + chá da tarde (máx. 3 horas)
Pool access + afternoon tea (max. 3 hours)

PISCINA + SESSÃO FOTOGRÁFICA |
POOL + PHOTO SESSION 180,00€

Acesso a piscina + sessão fotográfica (5 fotografias editadas)
Pool access + photo shoot (5 edited photos)

CO-WORK + PISCINA | CO-WORK + POOL 45,00€

Área de trabalho com ligação ao Wi-fi + acesso à piscina (Máximo 3 horas)
Work area with Wi-Fi connection + access to the pool (Maximum 3 hours)



GIFT VOUCHERS

Os nossos **gift vouchers** são o presente perfeito para amigos e familiares comemorarem uma *ocasião especial* ou apenas para *agradecer*.

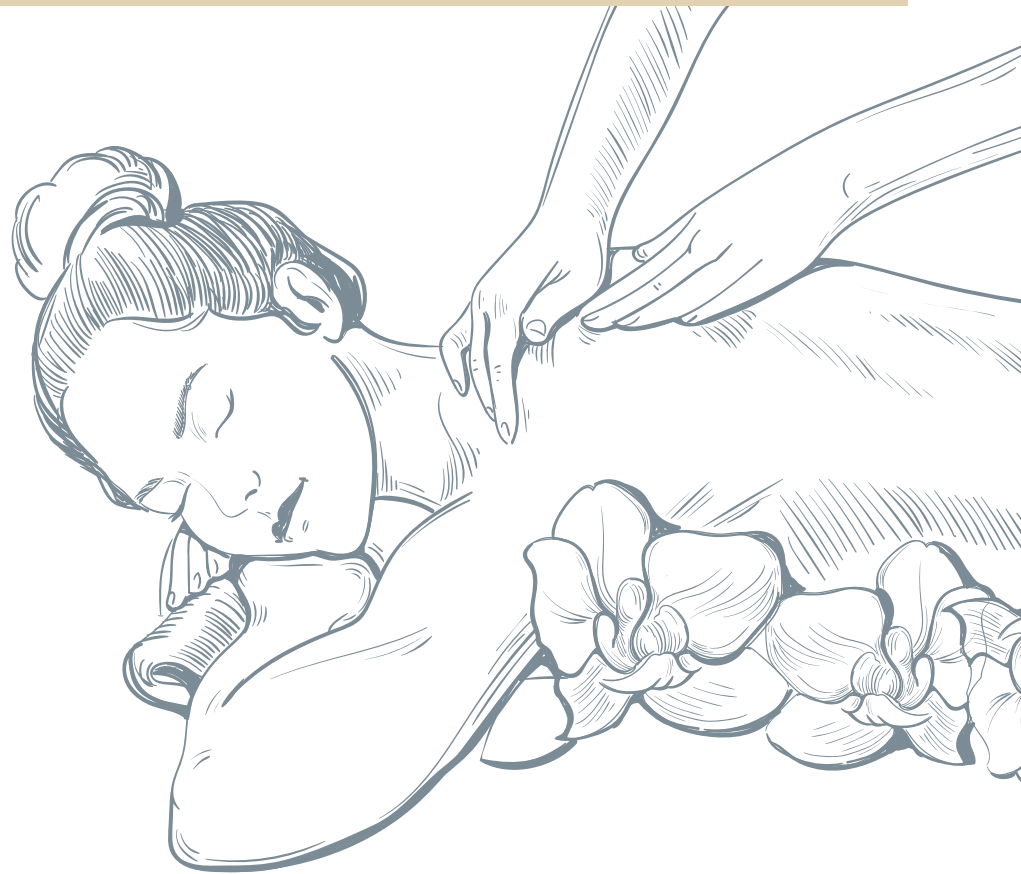
Disponível para compra na recepção.

Vouchers para utilização no **Terrace Bar**, no nosso restaurante **“O Calhau”**, no **spa** e na **piscina**.

Our **gift vouchers** are the perfect present for friends and family to celebrate a *special occasion* or just to *say thank you*.

Available to purchase in the reception.

Vouchers to use in the **Terrace Bar**, in our **restaurant “O Calhau”**, in the **spa** or in our **pool**.



GIFT VOUCHERS

Os nossos **gift vouchers** são o presente perfeito para amigos e familiares comemorarem uma *ocasião especial* ou apenas para *agradecer*.

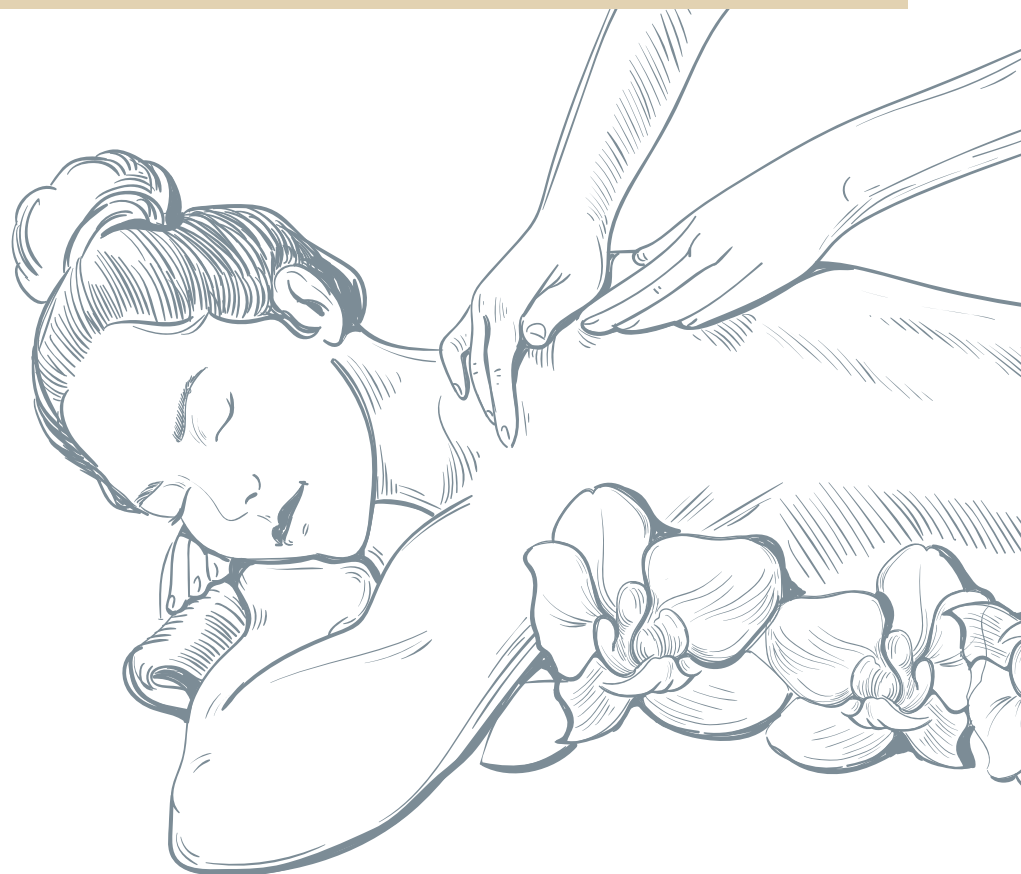
Disponível para compra na recepção.

Vouchers para utilização no **Terrace Bar**, no nosso restaurante **“O Calhau”**, no **spa** e na **piscina**.

Our **gift vouchers** are the perfect present for friends and family to celebrate a *special occasion* or just to *say thank you*.

Available to purchase in the reception.

Vouchers to use in the **Terrace Bar**, in our **restaurant “O Calhau”**, in the **spa** or in our **pool**.





MASSAGENS | MASSAGES

MASSAGEM LOCALIZADA | LOCALIZED MESSAGE

Adequada às necessidades do seu corpo.
Adapted to your body's needs.
(25min.)

Para costas, ombros, pescoço, pernas ou pés.
For back, shoulders, neck, legs or feet.

Relaxamento / Relaxation • 50,00€
Terapêutica / Therapeutic • 55,00€
Drenagem Linfática / Lymphatic Drainage • 55,00€

MASSAGEM CORPO INTEIRO | FULL BODY MESSAGE

Uma combinação de diversas técnicas de relaxamento e terapêuticas que poderá incluir reflexologia podal, drenagem linfática, tratamento de contraturas, alongamentos e reiki.

A combination of various relaxation and therapeutic techniques that may include foot reflexology, lymphatic drainage, treatment of contractures, stretching and reiki.

120min. • **95,00€**

MASSAGEM DE RELAXAMENTO | RELAXATION MESSAGE

Massagem relaxante que proporciona um bem estar imediato, melhora a circulação sanguínea levando assim à redução da tensão e dores musculares, bem como do stress e ansiedade. Proporciona também uma melhoria do sono.

Relaxing massage that provides immediate well-being, improves blood circulation, thus reducing muscle tension and pain, as well as stress and anxiety. It also improves sleep.

Corpo inteiro / Full body: 60min. • 85,00€

Localizada (costas, ombros e pescoço) / Localized (back, shoulders and neck): 25 min. • 50,00€

Localizada (pernas e pés) / Localized (legs and feet): 25 min. • 50,00€



MASSAGENS | MASSAGES

MASSAGEM LOCALIZADA | LOCALIZED MESSAGE

Adequada às necessidades do seu corpo.
Adapted to your body's needs.
(25min.)

Para costas, ombros, pescoço, pernas ou pés.
For back, shoulders, neck, legs or feet.

Relaxamento / Relaxation • 50,00€
Terapêutica / Therapeutic • 55,00€
Drenagem Linfática / Lymphatic Drainage • 55,00€

MASSAGEM CORPO INTEIRO | FULL BODY MESSAGE

Uma combinação de diversas técnicas de relaxamento e terapêuticas que poderá incluir reflexologia podal, drenagem linfática, tratamento de contraturas, alongamentos e reiki.

A combination of various relaxation and therapeutic techniques that may include foot reflexology, lymphatic drainage, treatment of contractures, stretching and reiki.

120min. • **95,00€**

MASSAGEM DE RELAXAMENTO | RELAXATION MESSAGE

Massagem relaxante que proporciona um bem estar imediato, melhora a circulação sanguínea levando assim à redução da tensão e dores musculares, bem como do stress e ansiedade. Proporciona também uma melhoria do sono.

Relaxing massage that provides immediate well-being, improves blood circulation, thus reducing muscle tension and pain, as well as stress and anxiety. It also improves sleep.

Corpo inteiro / Full body: 60min. • 85,00€

Localizada (costas, ombros e pescoço) / Localized (back, shoulders and neck): 25 min. • 50,00€

Localizada (pernas e pés) / Localized (legs and feet): 25 min. • 50,00€



**MASSAGEM DE RELAXAMENTO COM AROMATERAPIA |
RELAXATION MASSAGE WITH AROMATHERAPY**

A massagem de relaxamento com aromaterapia é feita com o uso de óleos essenciais que atribuem à massagem uma intervenção mais eficaz, mais estimulante e relaxante.

The relaxation massage with aromatherapy is performed using essential oils that make the massage more effective, more stimulating and relaxing.

Corpo inteiro / Full body: 50min. • **80,00€**

MASSAGEM DESPORTIVA | SPORTS MASSAGE

A massagem desportiva é utilizada para aquecer e preparar os músculos **antes** e **após** o treino. Assim, o sangue e o oxigénio conseguem voltar aos músculos a um ritmo normal e fazer uma reparação eficaz dos tecidos musculares, tornando-os mais fortes e resistentes. Garante também a redução de edemas e o alongamento de tendões e ligamentos contraídos.

*Sports massage is used to warm up and prepare the muscles **before** and **after** training. Thus, blood and oxygen can return to the muscles at a normal rate and effectively repair the muscle tissues, making them stronger and more resistant. It also ensures the reduction of edema and the stretching of contracted tendons and ligaments.*

120min. • **120,00€**

MASSAGEM TERAPÊUTICA | THERAPEUTIC MASSAGE

O foco principal da massagem terapêutica está em trabalhar as partes do corpo que mais necessitam de tratamento. Tem como principal função obter... resultados na recuperação do músculos, ou seja, trabalhar em locais específicos do corpo onde existem tensões e dores.

The main focus of therapeutic massage is on working the parts of the body that most need treatment. Its main function is to obtain results in the recovery of the muscles, that is, to work in specific places of the body where there are tensions and pain.

120min. • **120,00€**

BAMBUTERAPIA | BAMBOO THERAPY

Óptima conduta terapêutica no tratamento da celulite, flacidez e gordura localizada por apresentar características modeladoras, relaxantes, energéticas e drenantes, tonifica os músculos e revitaliza a pele. Além de ser realizada para finalidades estéticas, também é indicada no alívio de tensões, relaxamento de corpo e mente.

Optimal therapeutic conduct in the treatment of cellulite, flaccidity and localized fat as it has modeling, relaxing, energetic and draining characteristics, tones the muscles and revitalizes the skin. In addition to being performed for aesthetic purposes, it is also indicated for tension relief, body and mind relaxation.

Corpo inteiro / Full body: 60min. • **90,00€**

Localizada (costas e pernas) | Localized (back and legs): 30 - 40min. • **55,00€**

MASSAGEM FACIAL | FACIAL MASSAGE

Massagem facial com peeling / Facial massage with peeling: 50min. • **70,00€**

Massagem facial com peeling e máscara / Facial massage with peeling and mask: 50min. • **85,00€**



**MASSAGEM DE RELAXAMENTO COM AROMATERAPIA |
RELAXATION MASSAGE WITH AROMATHERAPY**

A massagem de relaxamento com aromaterapia é feita com o uso de óleos essenciais que atribuem à massagem uma intervenção mais eficaz, mais estimulante e relaxante.

The relaxation massage with aromatherapy is performed using essential oils that make the massage more effective, more stimulating and relaxing.

Corpo inteiro / Full body: 50min. • **80,00€**

MASSAGEM DESPORTIVA | SPORTS MASSAGE

A massagem desportiva é utilizada para aquecer e preparar os músculos **antes** e **após** o treino. Assim, o sangue e o oxigénio conseguem voltar aos músculos a um ritmo normal e fazer uma reparação eficaz dos tecidos musculares, tornando-os mais fortes e resistentes. Garante também a redução de edemas e o alongamento de tendões e ligamentos contraídos.

*Sports massage is used to warm up and prepare the muscles **before** and **after** training. Thus, blood and oxygen can return to the muscles at a normal rate and effectively repair the muscle tissues, making them stronger and more resistant. It also ensures the reduction of edema and the stretching of contracted tendons and ligaments.*

120min. • **120,00€**

MASSAGEM TERAPÊUTICA | THERAPEUTIC MASSAGE

O foco principal da massagem terapêutica está em trabalhar as partes do corpo que mais necessitam de tratamento. Tem como principal função obter... resultados na recuperação do músculos, ou seja, trabalhar em locais específicos do corpo onde existem tensões e dores.

The main focus of therapeutic massage is on working the parts of the body that most need treatment. Its main function is to obtain results in the recovery of the muscles, that is, to work in specific places of the body where there are tensions and pain.

120min. • **120,00€**

BAMBUTERAPIA | BAMBOO THERAPY

Óptima conduta terapêutica no tratamento da celulite, flacidez e gordura localizada por apresentar características modeladoras, relaxantes, energéticas e drenantes, tonifica os músculos e revitaliza a pele. Além de ser realizada para finalidades estéticas, também é indicada no alívio de tensões, relaxamento de corpo e mente.

Optimal therapeutic conduct in the treatment of cellulite, flaccidity and localized fat as it has modeling, relaxing, energetic and draining characteristics, tones the muscles and revitalizes the skin. In addition to being performed for aesthetic purposes, it is also indicated for tension relief, body and mind relaxation.

Corpo inteiro / Full body: 60min. • **90,00€**

Localizada (costas e pernas) | Localized (back and legs): 30 - 40min. • **55,00€**

MASSAGEM FACIAL | FACIAL MASSAGE

Massagem facial com peeling / Facial massage with peeling: 50min. • **70,00€**

Massagem facial com peeling e máscara / Facial massage with peeling and mask: 50min. • **85,00€**



MASSAGEM COM VELAS DE EQUILÍBRIO E HANSHIN I
EQUILIBRIUM & HANSHIN CANDLE MASSAGE

Equilibrar de forma subtil, suave e harmoniosa o nosso corpo energético e o nosso corpo físico, emocional e mental é o que se pretende com este programa. Quando ocorre o equilíbrio energético, todos os restantes benefícios são potenciados como o relaxamento, o alívio de ansiedade, tensões e stress, proporcionando uma profunda sensação de bem estar.

Balancing in a subtle, smooth and harmonious way our energetic body and our physical, emotional and mental body is what is intended with this program. When energy balance occurs, all the remaining benefits are enhanced, such as relaxation, relief from anxiety, stress and stress, providing a deep sense of well-being.

Corpo inteiro / Full body: 80min. • 110,00€

Localizada (costas, ombros e pescoço) / Localized (back, shoulders and neck): 50min. • 75,00€

BODY SENSATIONS

Pretende-se com este programa que o cliente tenha um misto de sensações, resultantes não só da utilização das mãos do terapeuta mas também com a utilização dos bambus, os quais se adaptam às formas do corpo, servindo como extensão dos dedos do terapeuta. A combinação das duas massagens permite uma maior estimulação para a libertação de líquidos retidos no corpo, tais como toxinas e resíduos metabólicos, assim como uma maior tonificação muscular e alívio de tensões corporais.

The intention with this program is that the client has a mixture of sensations, resulting not only from the use of the therapist's hands but also from the use of bamboo, which adapt to the body's shapes, serving as an extension of the therapist's fingers. The combination of the two massages allows for greater stimulation for the release of liquids retained in the body, such as toxins and metabolic waste, as well as greater muscle toning and relief of body tension.

Corpo inteiro / Full body: 90min. • 80,00€

MASSAGEM E DRENAGEM LINFÁTICA I MASSAGE AND LYMPHATIC DRAINAGE

(pernas, tronco e/ou membros superiores) / (legs, trunk and/or upper limbs)

A massagem e a drenagem linfática têm como principais benefícios: a redução da retenção de líquidos, a ativação da circulação sanguínea, o combate da celulite e contribui para um relaxamento corporal.

The main benefits of massage and lymphatic drainage are: reducing fluid retention, activating blood circulation, combating cellulite and contributing to body relaxation.

1 Tratamento I 1 Treatment: 90min. • 125,00€

PACK DE 5 TRATAMENTOS
PACK OF 5 TREATMENTS
(oferta do 5º tratamento)
(offer of the 5th treatment)

A REFLEXOLOGIA PODAL I THE FOOT REFLEXOLOGY

Terapia manual que utiliza técnicas de massagem e de pressão em determinados pontos dos pés, aos quais correspondem a regiões e a órgãos do corpo humano a serem tratados. A reflexologia ativa os órgãos, melhora a circulação venosa, energética, linfática e fortalece o sistema imunitário.

Manual therapy that uses massage and pressure techniques on certain points of the feet, which correspond to regions and organs of the human body to be treated. Reflexology activates the organs, improves venous, energetic and lymphatic circulation and strengthens the immune system.

1 Tratamento I 1 Treatment: 60min. • 80,00€



MASSAGEM COM VELAS DE EQUILÍBRIO E HANSHIN I
EQUILIBRIUM & HANSHIN CANDLE MASSAGE

Equilibrar de forma subtil, suave e harmoniosa o nosso corpo energético e o nosso corpo físico, emocional e mental é o que se pretende com este programa. Quando ocorre o equilíbrio energético, todos os restantes benefícios são potenciados como o relaxamento, o alívio de ansiedade, tensões e stress, proporcionando uma profunda sensação de bem estar.

Balancing in a subtle, smooth and harmonious way our energetic body and our physical, emotional and mental body is what is intended with this program. When energy balance occurs, all the remaining benefits are enhanced, such as relaxation, relief from anxiety, stress and stress, providing a deep sense of well-being.

Corpo inteiro / Full body: 80min. • 110,00€

Localizada (costas, ombros e pescoço) / Localized (back, shoulders and neck): 50min. • 75,00€

BODY SENSATIONS

Pretende-se com este programa que o cliente tenha um misto de sensações, resultantes não só da utilização das mãos do terapeuta mas também com a utilização dos bambus, os quais se adaptam às formas do corpo, servindo como extensão dos dedos do terapeuta. A combinação das duas massagens permite uma maior estimulação para a libertação de líquidos retidos no corpo, tais como toxinas e resíduos metabólicos, assim como uma maior tonificação muscular e alívio de tensões corporais.

The intention with this program is that the client has a mixture of sensations, resulting not only from the use of the therapist's hands but also from the use of bamboo, which adapt to the body's shapes, serving as an extension of the therapist's fingers. The combination of the two massages allows for greater stimulation for the release of liquids retained in the body, such as toxins and metabolic waste, as well as greater muscle toning and relief of body tension.

Corpo inteiro / Full body: 90min. • 80,00€

MASSAGEM E DRENAGEM LINFÁTICA I MASSAGE AND LYMPHATIC DRAINAGE

(pernas, tronco e/ou membros superiores) / (legs, trunk and/or upper limbs)

A massagem e a drenagem linfática têm como principais benefícios: a redução da retenção de líquidos, a ativação da circulação sanguínea, o combate da celulite e contribui para um relaxamento corporal.

The main benefits of massage and lymphatic drainage are: reducing fluid retention, activating blood circulation, combating cellulite and contributing to body relaxation.

1 Tratamento I 1 Treatment: 90min. • 125,00€

PACK DE 5 TRATAMENTOS
PACK OF 5 TREATMENTS
(oferta do 5º tratamento)
(offer of the 5th treatment)

A REFLEXOLOGIA PODAL I THE FOOT REFLEXOLOGY

Terapia manual que utiliza técnicas de massagem e de pressão em determinados pontos dos pés, aos quais correspondem a regiões e a órgãos do corpo humano a serem tratados. A reflexologia ativa os órgãos, melhora a circulação venosa, energética, linfática e fortalece o sistema imunitário.

Manual therapy that uses massage and pressure techniques on certain points of the feet, which correspond to regions and organs of the human body to be treated. Reflexology activates the organs, improves venous, energetic and lymphatic circulation and strengthens the immune system.

1 Tratamento I 1 Treatment: 60min. • 80,00€





MASSAGEM E REIKI | MASSAGE AND REIKI

MASSAGEM COM VELAS | MASSAGE WITH CANDLES

A massagem com velas utiliza uma cera especial preparada com óleos essenciais e aromáticos. O seu principal objectivo é o relaxamento profundo de quem a recebe, a recuperação da estabilidade emocional, alívio de tensões e stress. A massagem com velas favorece uma maior hidratação da pele e ainda previne estrias e flacidez.

Candle massage uses a special wax prepared with essential and aromatic oils. Its main objective is the deep relaxation of those who receive it, the recovery of emotional stability, tension and stress relief. Massage with candles favors greater hydration of the skin and also prevents stretch marks and sagging.

Corpo inteiro | Full Body: 60min. • **75,00€**

Localizada (costas, ombros e pescoço) | Localized (back, shoulders and neck): 25min. • **55,00€**

TERAPIA DE REIKI | TERAPIA DE REIKI

Técnica japonesa de harmonização / cura natural que visa realinhar o fluxo de energia vital que abrange todos os níveis do ser: físico, emocional, mental e espiritual. Ao trazer um maior equilíbrio energético ao corpo, provoca o alívio do stress e redução da ansiedade, produz um profundo efeito de relaxamento e bem estar, conforto, equilíbrio e paz interior.

Japanese harmonizing / natural healing technique that aims to realign the flow of vital energy that encompasses all levels of being: physical, emotional, mental and spiritual. By bringing greater energy balance to the body, it relieves stress and reduces anxiety, producing a profound effect of relaxation and well-being, comfort, balance and inner peace.

Corpo inteiro | Full body: 60min. • **80,00€**

HOLI-BODY HARMONY

Ao combinar a massagem com uma sessão de Reiki, será trabalhado o físico, o mental, o emocional e o espiritual, sendo assim potenciados os benefícios inerentes a cada uma das terapias.

By combining the massage with a Reiki session, the physical, mental, emotional and spiritual aspects will be worked on, thus enhancing the benefits inherent in each of the therapies.

Corpo inteiro | Full Body: 120min. • **130,00€**



MASSAGEM E REIKI | MASSAGE AND REIKI

MASSAGEM COM VELAS | MASSAGE WITH CANDLES

A massagem com velas utiliza uma cera especial preparada com óleos essenciais e aromáticos. O seu principal objectivo é o relaxamento profundo de quem a recebe, a recuperação da estabilidade emocional, alívio de tensões e stress. A massagem com velas favorece uma maior hidratação da pele e ainda previne estrias e flacidez.

Candle massage uses a special wax prepared with essential and aromatic oils. Its main objective is the deep relaxation of those who receive it, the recovery of emotional stability, tension and stress relief. Massage with candles favors greater hydration of the skin and also prevents stretch marks and sagging.

Corpo inteiro | Full Body: 60min. • **75,00€**

Localizada (costas, ombros e pescoço) | Localized (back, shoulders and neck): 25min. • **55,00€**

TERAPIA DE REIKI | TERAPIA DE REIKI

Técnica japonesa de harmonização / cura natural que visa realinhar o fluxo de energia vital que abrange todos os níveis do ser: físico, emocional, mental e espiritual. Ao trazer um maior equilíbrio energético ao corpo, provoca o alívio do stress e redução da ansiedade, produz um profundo efeito de relaxamento e bem estar, conforto, equilíbrio e paz interior.

Japanese harmonizing / natural healing technique that aims to realign the flow of vital energy that encompasses all levels of being: physical, emotional, mental and spiritual. By bringing greater energy balance to the body, it relieves stress and reduces anxiety, producing a profound effect of relaxation and well-being, comfort, balance and inner peace.

Corpo inteiro | Full body: 60min. • **80,00€**

HOLI-BODY HARMONY

Ao combinar a massagem com uma sessão de Reiki, será trabalhado o físico, o mental, o emocional e o espiritual, sendo assim potenciados os benefícios inerentes a cada uma das terapias.

By combining the massage with a Reiki session, the physical, mental, emotional and spiritual aspects will be worked on, thus enhancing the benefits inherent in each of the therapies.

Corpo inteiro | Full Body: 120min. • **130,00€**