

# Menu de SPA

Imp. 3.1-13



**REAL  
ABADIA**  
CONGRESS & SPA HOTEL



IMAGINE. APAIXONE-SE.

## BEM VINDO AO SPA DO REAL ABADIA CONGRESS & SPA HOTEL

Aqui encontrará momentos únicos de profundo relaxamento físico e sensorial.

Temos para lhe oferecer uma variada gama de Rituais que pode escolher e desfrutar durante o tempo que pretenda permanecer no Real Abadia Congress & Spa Hotel.

Temos ao seu dispor uma metodologia própria e cosmética de excelência.

A nossa missão é disponibilizar soluções, de forma singular e personalizada para cada cliente, aliando beleza, alta tecnologia, saúde e prazer.

Acreditamos numa beleza integral, baseada numa conceção holística e global.





## MENU DE SPA

### ÍNDICE

Rituais de Rosto .....	2
Rituais de Corpo .....	4
Rituais Holísticos .....	6
Rituais de Assinatura .....	9
Rituais do Mundo .....	11
Rituais de Realeza .....	13
Rituais Específicos Homem .....	15
Etiqueta de SPA .....	17
Outros serviços .....	18



## RITUAIS DE ROSTO

### TRATAMENTO DE ROSTO COM ROSA DA BULGÁRIA

Tratamento luxuoso que usa pétalas de Rosa da Bulgária, cujas propriedades oxigenam e limpam a pele em profundidade.

A finalidade deste tratamento é estimular a regeneração cutânea e a vitalidade da sua pele, com efeitos visíveis desde a primeira sessão.

Indicado em todos os tipos de pele, desde as mais jovens (com tendência acneica – efeito antisséptico e antibacteriano) às mais maduras (forte efeito preventivo, atuando como antirrugas diminuindo a sua profundidade e reafirmando a pele).

Duração: 70 min – Preço: 55€

## SPA LIMPEZA PROFUNDA

Ideal para tratar o aspeto cansado e baço da pele.

Este tratamento combina um peeling enzimático, uma máscara desintoxicante e uma máscara remineralizante com água do mar. O resultado é uma pele limpa e desintoxicada e uma sensação de conforto e suavidade.

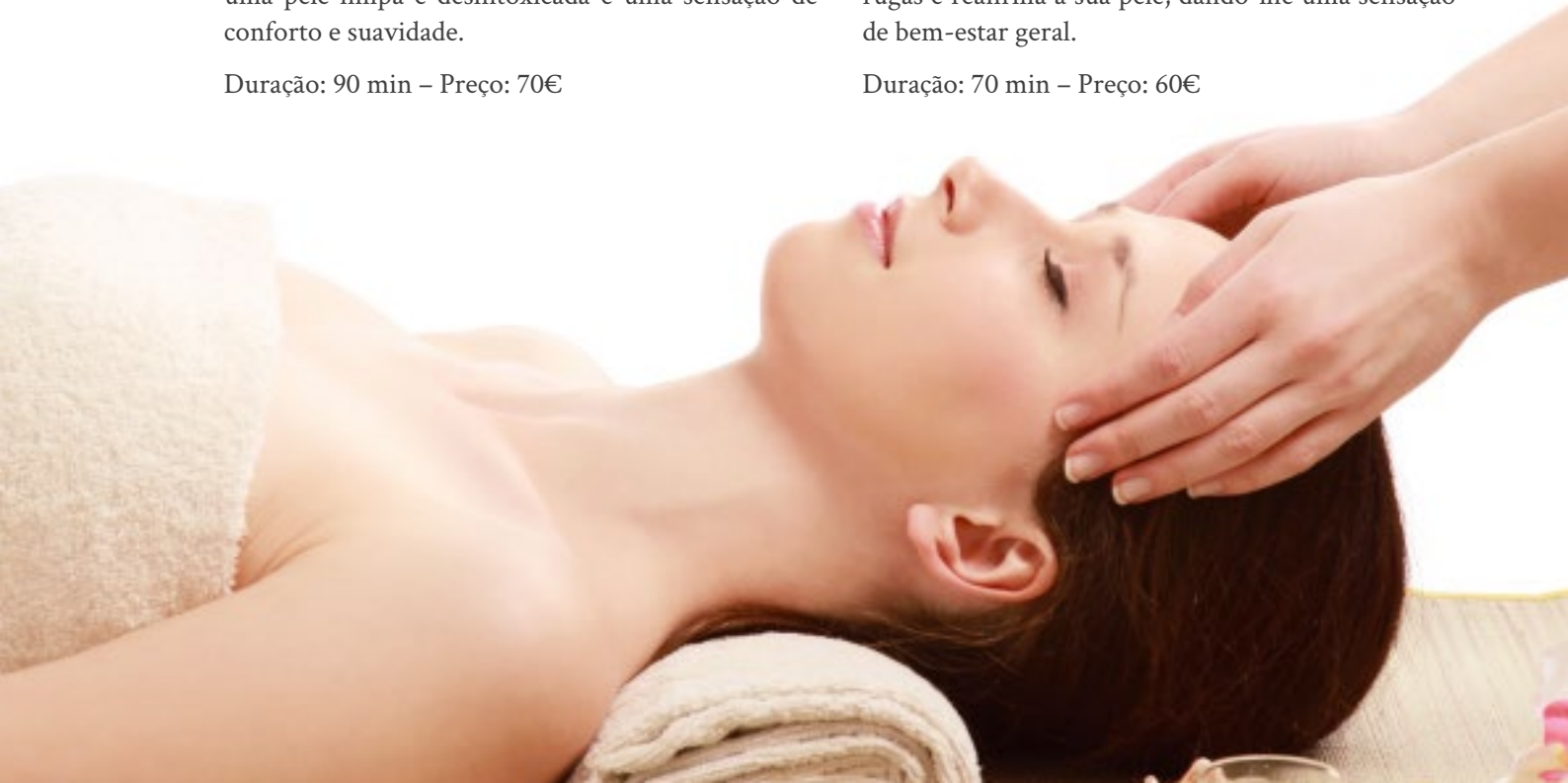
Duração: 90 min – Preço: 70€

## CONTORNO DE OLHOS

Tratamento realizado na área do contorno dos olhos, utilizando produtos específicos que garantem a melhoria da aparência do seu olhar.

Combate o aspeto cansado, atua profundamente nas rugas e reafirma a sua pele, dando-lhe uma sensação de bem-estar geral.

Duração: 70 min – Preço: 60€



## RITUAIS DE CORPO

### MAGIC PEELING – PÓ DE ARROZ

Peeling suavizante e verdadeiramente mágico, numa delicada mistura de pó de arroz e óleo vegetal que sob uma bruma floral se transforma num creme de massagem muito suave e nutritivo.

Duração: 60 min – Preço: 35€

### GOMMAGE – MEL E AÇÚCAR

Esfoliação corporal que promove a renovação celular e devolve hidratação e conforto à sua pele, aliada aos benéficos e capacidade de nutrição do mel, deixa na sua pele uma sensação de conforto única e um doce aroma.

Duração: 50 min – Preço: 35€



## MARINE DETOX – DESINTOXICANTE E REMINERALIZANTE

Envolvimento de lodo marinho desintoxicante e remineralizante enriquecido com óleos essenciais de gerânio e limão. Os princípios ativos penetram em profundidade na sua pele desintoxicando todo o organismo. Ideal para reequilibrar o corpo e a mente...

Duração: 90 min – Preço: 70€

## ENVOLVIMENTO DE CHÁ VERDE

Envolvimento anti-celulítico e modelador. Após o envolvimento é realizada uma massagem modeladora e vigorante provocando uma redução da adiposidade da pele. Depurativo e drenante, ideal para depois de excessos. Tratamento personalizado consoante as necessidades de cada pessoa.

Duração: 90 min – Preço: 70€



## MIMOS DE CHOCOLATE

Renda-se a este tratamento delicioso composto por uma esfoliação de sais, envolvimento com cacau e uma massagem relaxante e rejuvenescedora.

Este doce prazer, que promove a hidratação e nutrição da sua pele, irá deixá-la perfumada e com um toque de seda. Termine o seu tratamento com um delicioso chocolate quente.

Duração: 90 min – Preço: 70€

## ENERGETIC DAY

Neste tratamento a laranja é rainha! Entregue-se a uma esfoliação com casca de laranja. Ideal para peles com falta de luminosidade e opacas. Recomendado também para o cansaço físico e stress pois utilizam-se técnicas de massagem relaxante com laranja doce, para que o seu corpo se sinta revigorado e oxigenado.

Duração: 70 min – Preço: 55€



## RITUAIS HOLÍSTICOS

### MASSAGEM COM PEDRAS QUENTES

Massagem realizada com pedras vulcânicas previamente aquecidas. Esta massagem é extremamente terapêutica pois potencia a entrada do calor das pedras, em profundidade, nas camadas musculares do corpo, o que provoca o relaxamento e uma sensação de bem-estar profundo. Contribui para melhorar a circulação e acalmar o sistema nervoso central.

Duração: 60min – Preço 55€

### INDIAN HEAD MASSAGE – CRÂNIO FACIAL

Massagem terapêutica realizada na região dos ombros, pescoço, cabeça e face. É extremamente relaxante e indicada para dores de cabeça, congestionamento nas vias aéreas e até vista cansada facilitando ainda a libertação de tensões musculares acumuladas.

Duração: 60 min – Preço: 40€



## RELAXANTE E DESCONTRACTURANTE

Esta massagem é especialmente indicada para ajudar na recuperação de lesões, dores musculares e tensões localizadas. Trabalha as zonas mais problemáticas para que se sinta mais leve e relaxado.

Duração: 60 min – Preço:50€

## MASSAGEM EXPRESS

Fuja do stress e do ritmo quotidiano e entregue-se a uma massagem local através da qual se irá sentir de imediato mais revigorado.

Duração: 20 min – 1 pessoa – Preço 25€

20 min – 2 pessoas – Preço 40€



## MASSAGEM AYURVÉDICA (COM ORIGEM NO ABHYANGA)

A massagem ayurvédica age nos sistemas linfático (desintoxicando o organismo), circulatório (aumentando a produção de glóbulos brancos e a nutrição e oxigenação celular) e energético (reequilibrando o chakra e atuando nos sete corpos – desfazendo bloqueios emocionais). Dessa forma contribuindo na cura das principais doenças.

Ayurveda é o nome dado ao conhecimento médico desenvolvido na Índia há cerca de 7 mil anos, o que faz dele um dos mais antigos sistemas medicinais da humanidade.

Abhyanga é uma técnica de massagem terapêutica do Ayurveda e é realizado com óleos vegetais puros, aos quais podem ou não ser adicionadas ervas medicinais.

Duração 80 min – Preço 70€



## TERAPIAS AYURVÉDICAS

**Acresce ao valor da massagem 25€ - duração 30 minutos**

**Kati Basti** – Patologias crónicas da zona lombar, sacro e também músculos da lombar e da área dos glúteos.

**Nasya** – Ajuda em problema na zona supraclavicular (por exemplo ombros, pescoço, face, olhos, ouvidos, cabeça).

**Shiroabhyanga** – Elimina as dores de cabeça, enxaqueca, limpa e nutre a pele da cara. Previne a queda de cabelo. Aumenta a claridade mental. Favorece o sono. Elimina a ansiedade e stress. Alivia os estados depressivos.

**Udvardhana** – Estabilizar e tonificar partes do corpo. Liquidifica gorduras. Ajuda na eliminação da celulite e reduz volume. Purifica a pele. Ajuda a reduzir problemas com a transpiração.

**Pindasveda** – Ajuda a pele seca e com rachas. Benéfico para doenças de pele. Promove o aumento da massa muscular. Ajuda em problemas musculares degenerativos. Beneficia em cuidados pós-operatórios. Terapia de beleza.

**Karnapurana** – Tratamento para patologias da zona do ouvido (por exemplo dores de ouvido, tinidos e perda de audição).

**Shirodhara** – Tratamento para depressão, dor de cabeça, insónias, stress, ansiedade. Ajudar a equilibrar a mente e o sistema nervoso.

**Netra Basti** – Tratamento para a zona ocular (por exemplo olhos fatigados, secos, vermelhos ou com ardor, problemas de movimento dos olhos, miopia inicial, diabetes, glaucoma).

### Abhayanga para crianças

Alívio de cólicas. Melhoria da qualidade do sono. Relaxamento. Ajuda ao desenvolvimento do sistema nervoso e crescimento. Nutre a pele. Com para os olhos e órgãos sensoriais. Promove o fortalecimento do sistema imunitário. Beneficia a memória e concentração. Acalma e promove o sono tranquilo.

Dos 0-5 anos - duração 25/30 min – Preço 20€

Dos 6-8 anos - duração 45/60 min – Preço 25€

Dos 9-12 anos - duração 60/80 min – Preço 30€



## RITUAIS DE ASSINATURA

### REAL ABADIA AROMATIC MASSAGE

Uma calorosa massagem feita com pindas – saquinhos de linho com caroços de ginja- previamente aquecidos. Entregue-se a um momento de aromaterapia verdadeiramente relaxante.

Duração: 60 min – Preço: 50€

### HAND MADE CANDLE MASSAGE

Imagine um fio quente perfumado passando pelo corpo fundindo-se com uma massagem relaxante num ambiente à luz de velas. As velas de massagem, por nós elaboradas, têm uma composição 100% natural, permitindo personalizar a sua massagem, escolhendo o aroma que mais lhe agrada.

Duração: 60 min – Preço: 55€



### MASSAGEM A QUATRO MÃOS

Uma experiência única realizada por dois terapeutas em simultâneo. Esta técnica de massagem, executada ao mesmo ritmo e pressão pelas terapeutas, leva o seu cérebro a abstrair-se e relaxar proporcionando um estado relaxamento profundo e prazer a duplicar.

Duração: 60 min – Preço: 85€

## RITUAIS DO MUNDO

Os seguintes rituais que apresentamos foram elaborados exclusivamente para o nosso SPA.

Sinta o privilégio de momentos únicos aliados à alta cosmética 100% natural.

Desejamos-lhe uma inesquecível viagem sensorial pelas tradições dos vários continentes através dos nossos 5 rituais do mundo:

### RITUAL HAMMAN

Inspirado no ritual do banho turco e nas termas da Cleópatra, este tratamento convida-nos a uma viagem sensorial pelas tradições da Turquia. Um ritual completo, que começa com uma purificação do corpo, uma esfoliação com sal de laminária, seguido de um envolvimento de Kaolin e uma massagem com o tradicional óleo de Argão 100% natural. No ar pairam os aromas do alecrim e da laranja doce...

Duração: 90 min – Preço: 75€



### CERIMÓNIA DA POLINÉSIA

Esta é uma experiência verdadeiramente exótica. Um peeling com casca de laranja que permite preparar a pele para receber uma massagem feita com uma fusão de óleos vegetais de cocó e monöi e aplicando as tradicionais técnicas de “Lomi Lomi” que utilizam pilões de madeira exótica. Um ritual que o fará sentir-se no paraíso...

Duração: 70 min – Preço: 60€

## RITUAL SOL NASCENTE

Imagine-se uma Gueixa ou um Samurai... Entre brumas de Neroli, desfrute de um delicado peeling e envolvimento de pó de arroz que é finalizado com uma massagem onde se destacam o sensual óleo Ylang Ylang e as técnicas de Shiatsu.

Descubra este ritual único e milenar que irá despertar os seus sentidos.

Duração: 70 min – Preço: 65€

## SEGREDOS DO TAJ MAHAL

Num ambiente místico que nos transporta até à Índia, trazemos para este ritual os seus tesouros mais preciosos: especiarias, incenso, ouro e a massagem Auyrvédica. A fricção com pó de gengibre e kaolin, deixará a sua pele suave e preparada para receber uma massagem plena de benefícios da técnica ayurvédica, deixando-o pleno de harmonia.

Duração: 60 min – Preço: 60€



## RITUAIS DE REALEZA

### ADÃO E EVA

Esta massagem esfoliante percorre todo o seu corpo com o auxílio de pindas e óleo essencial de limão. Renda-se a este aroma fresco e revitalizante.

Duração: 60 min\* / 90 min\*\* – Preço: € 85\* / € 80\*\*



### D. QUIXOTE E DULCINEIA

Num ambiente romântico à luz de velas, deitados lado a lado, o casal recebe uma massagem relaxante e suave onde os tecidos de linho lhes irão proporcionar uma sensação de pleno relaxamento. Uma experiência verdadeiramente surpreendente.

Duração: 60 min\* / 90 min\*\* – Preço: € 85\* / € 80\*\*



### PEDRO E INÊS

Deleite-se numa massagem profundamente relaxante, de corpo e rosto, graças às toalhas quentes que o aconchegam e o deixam confortável. Entregue os seus sentidos a este momento e simplesmente ... relaxe.

Duração: 60 min\* / 90 min\*\* – Preço: € 85\* / € 80\*\*



### ROMEU E JULIETA

Este ritual combina uma suave esfoliação corporal com extractos de semente de alperce e polpa de madeira para proporcionar uma intensa renovação celular e uma pele extremamente macia e sedosa.

Duração: 60 min\* / 90 min\*\* – Preço: € 85\* / € 80\*\*



*\*Massagem realizada em simultâneo com 2 terapeutas, mediante disponibilidade*

*\*\*Massagem realizada em simultâneo com uma terapeuta*



## MIMOS PARA CASAIS

Ensino, demonstração e prática de algumas técnicas de massagem geral ao corpo. Esta massagem é realizada com o óleo sensual das velas aromáticas elaboradas no nosso SPA. Esta experiência termina com um chá de plantas junto à piscina.

Duração: 60 min – Preço: 25€





## RITUAIS ESPECÍFICOS HOMEM

### HYDRA MEN – LIMPEZA + HIDRATAÇÃO

Um tratamento de rosto que vai de encontro às necessidades da pele masculina. Personalizado de acordo com as necessidades da pele, este tratamento devolve-lhe uma agradável sensação de conforto.

Duração: 50 min – Preço: 50€

### PURIFICANTE COSTAS

Tratamento purificante e relaxante que alia uma esfoliação corporal com um envolvimento nas costas e termina com uma massagem desconstruturante.

Duração: 60 min – Preço: 65€

### MEN SPA – ESFOLIAÇÃO CORPORAL + MASSAGEM DESPORTIVA

Este tratamento inicia-se com uma esfoliação e permite uma renovação celular da pele aliada aos benefícios da técnica de massagem desportiva. Ajuda a preparar e a recuperar os músculos de quem pratica exercício físico diariamente.

Duração: 90 min - Preço: 80€



arômes  
NATUR



## ETIQUETA DE SPA

- \* Todas as marcações deverão ser efetuadas com antecedência.
- \* Solicitamos a comparência com uma antecedência mínima de 10 minutos antes da hora de início do seu tratamento, para proceder ao preenchimento da ficha de cliente e proceder à instalação.
- \* Aconselhamos que usufrua da nossa zona SPA, Piscina, sauna e banho turco, antes do início do tratamento.
- \* Temos ao seu dispor roupa descartável, para que se sinta mais confortável durante o seu tratamento, assim como cacifos para que possa guardar os seus bens pessoais.
- \* Solicitamos que antes do tratamento, desligue telemóveis e retire relógios e jóias.
- \* O atraso na chegada ao tratamento implica uma redução da duração do mesmo.
- \* O cancelamento sem aviso prévio implica o pagamento integral do tratamento.
- \* Na nossa loja encontrará diversos cosméticos para aquisição.
- \* Para mais informações ou esclarecimento, por favor contacte a Receção ou a Terapeuta de SPA.



## TEMOS AINDA...

### AULAS SINTA-SE BEM

Num ambiente descontraído venha desfrutar da natureza que envolve o Real Abadia ou da nossa piscina interior pondo em prática exercícios físicos ligeiros que aludam a melhorar o funcionamento do nosso organismo e boa disposição física e emocional.

**Duração: 60 min**

### AULAS DE YOGA

Yoga é uma filosofia de vida que tem sua origem na Índia, há mais de 5000 anos, e actualmente é conhecido não apenas como uma filosofia de vida, mas também como sistema holístico que trabalha o corpo e a mente ao mesmo tempo. O yoga trabalha as emoções, ajuda as pessoas a agir de acordo com seus pensamentos e sentimentos, além de trazer um profundo relaxamento, concentração, tranquilidade mental, fortalecimento do corpo físico e o desenvolvimento da flexibilidade.

**Duração: 60 min**

**Para mais informações contactar a nossa receção.**

