

# MASSAGENS & TRATAMENTOS

*El Spa*  
HEALTH CLUB & SPA

## TRATAMENTOS DE ROSTO

### ESFOLIAÇÃO FACIAL E HIDRATAÇÃO

O tratamento facial serve para limpar, hidratar e nutrir a pele utilizando produtos específicos, deixando-a revitalizada, suave e luminosa. Proporciona frescura e elimina a fadiga do seu rosto.

**35€**  
30 min.

### TRATAMENTO DE HIDRATAÇÃO PROFUNDA

Este tratamento facial é realizado com produtos especiais ricos em vitaminas, que proporcionam uma hidratação extrema na pele, deixando-a revitalizada, suave e luminosa.

**70€**  
75 min.

### TRATAMENTO DESINTOXICANTE

Tratamento facial hidratante com produtos que ajudam a oxigenar a pele, conjuntamente com massagens relaxantes, ideal para devolver rapidamente o brilho e luminosidade às peles cansadas e desvitalizadas. Ideal para uma pausa a meio do dia ou um mimo extra no final do dia.

**55€**  
50 min.

### TRATAMENTO ANTI-AGE

Tratamento facial extremamente nutritivo e revitalizante, que ajuda a prevenir a aparição de rugas e marcas de expressão no rosto.

**85€**  
75 min.

### TRATAMENTO PEELING CORRETOR DE RUGAS E MANCHAS

Tratamento facial com produtos especiais e um peeling químico suave e superficial que revela uma nova luminosidade, uma nova pele, ao mesmo tempo que ajuda a atenuar as marcas de expressão do rosto enquanto nutre e oxigena, deixando a sua pele com uma textura suave, firme, alisada e luminosa.

**100€**  
90 min.

### TRATAMENTO PELES SENSÍVEIS

Tratamento facial realizado com produtos específicos para peles sensíveis, com toques delicados que proporcionam frescura e revitalizam a pele com o máximo cuidado.

**70€**  
75 min.

### TRATAMENTO OXIGENANTE ANTI-STRESS

Tratamento específico para tratar a área dos olhos, reduzindo as rugas visíveis, inchaço e olheiras.

**70€**  
75 min.

# MASSAGENS & TRATAMENTOS

*El Spa*  
HEALTH CLUB & SPA

## TRATAMENTOS DE CORPO

### ESFOLIAÇÃO CORPORAL E HIDRATAÇÃO

Tratamento que permite eliminar todas as impurezas e células mortas do seu corpo. A sua pele ficará mais hidratada e sedosa, purificada, iluminando juventude.

**40€**

40 min.

### MASSAGEM RELAX MATIS

Massagem extremamente completa realizada com produtos Matis específicos, que proporcionam uma sensação final de enorme de bem-estar, serenidade, hidratação e conforto na sua pele. Com manobras lentas e suaves como os afloramentos, as mobilizações, os contactos de deslizamento, vão agir diretamente e em suavidade para retirar as tensões. As extremidades do corpo serão trabalhadas por pressões inspirados na reflexologia para procurar, um efeito de bem-estar total e de relaxamento profundo. Indicada para neutralizar os efeitos de stress.

**70€**

60 min.

### MASSAGEM DETOX MATIS

Massagem desintoxicante e purificante realizada com produtos Matis específicos que permite a drenagem de fluidos, toxinas indesejáveis e líquidos em excesso. No final sentir-se-á mais leve, resultando numa silhueta mais delgada e elegante.

**70€**

60 min.

### ENVOLVIMENTO RELAX

Experiência completa e global que consiste numa esfoliação corporal que permite remover todas as impurezas e células mortas do seu corpo. A sua pele fica mais suave, lisa e uniforme. Seguida de um envolvimento relax que termina com uma massagem em todo o corpo que ajudará a retirar todas as tensões, promovendo no final uma sensação de relaxamento profundo e bem-estar.

**95€**

90 min.

### ENVOLVIMENTO DETOX

Experiência completa e global que consiste numa esfoliação corporal que permite remover todas as impurezas e células mortas do seu corpo. A sua pele fica mais suave, lisa e uniforme. Seguida de um envolvimento detox que termina com uma massagem detox em todo o corpo, ajudando a eliminar todas as toxinas, a encontrar uma sensação de leveza e a obter uma silhueta mais definida.

**95€**

90 min.

### TRATAMENTO BODY FIT

Tratamento de corpo anti-celulítico e tonificante. Este tratamento diminui a acumulação de celulite, tonifica a pele e torna o corpo mais definido.

**75€**

60 min.

# MASSAGENS & TRATAMENTOS

*El Spa*  
HEALTH CLUB & SPA

## RITUAIS DE MASSAGEM

### RITUAL DOS PÉS

Massagem específica nos pés com toalhas quentes aromáticas.

**15€**  
10 min.

### MASSAGEM CRANIOFACIAL

Massagem específica no rosto e cabeça que alivia as tensões dessas regiões, diminuindo todo o stress mental e proporcionando um equilíbrio mental e um relaxamento profundo.

**25€**  
20 min.

### MASSAGEM LOCAL

Massagem localizada de relaxamento nas costas e membros inferiores posteriormente.

**40€**  
30 min.

### MASSAGEM DESCONTRATURANTE

Massagem terapêutica nas costas com mobilização e alongamentos dos membros superiores e inferiores e aplicação de ventosaterapia.

A massagem descontraturante permite-lhe eliminar a tensão muscular das costas, diminuir as contraturas e dores musculares e melhorar a sua postura.

**50€**  
40 min.

### MASSAGEM PERNAS CANSADAS

Massagem específica nas pernas que ajuda a estimular a circulação sanguínea com o propósito de aliviar, de forma imediata, sintomas de pernas pesadas e proporcionar uma sensação de leveza.

É ideal para quem passa muitas horas de pé, para quem tem uma vida sedentária e para quem sofre de sensação de pernas cansadas, inchadas, pesadas ou doridas.

**40€**  
30 min.

### MASSAGEM COMPLETA COM PEDRAS QUENTES

Massagem extremamente envolvente e inesquecível, realizada com óleos essenciais previamente aquecidos, que ativam a circulação e ajudam o corpo a restabelecer-se, criando uma harmonia perfeita.

**79€**  
75 min.

# MASSAGENS & TRATAMENTOS

*El Spa*  
HEALTH CLUB & SPA

## RITUAIS DE MASSAGEM

### DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL LOCAL/ GERAL

Tratamento manual específica que favorece a circulação linfática e a drenagem de fluidos, toxinas e outras substâncias, para uma eliminação mais rápida e intensa.

**40€**  
30 min.

**70€**  
60 min.

### MASSAGEM ANTI-CELULÍTICA

Massagem profunda e vigorosa que utiliza técnicas de amassamento compressivo, com efeito redutor e modelante, que auxilia a eliminação da gordura localizada e da celulite. Proporciona uma melhoria da circulação sanguínea e aumenta o metabolismo.

**70€**  
60 min.

### MASSAGEM PARA GRÁVIDA

Massagem corporal suave e delicada, diminui a ansiedade, a retenção de líquidos e ajuda a aliviar as tensões lombares. Promove o bem-estar e ajuda a futura mamã a sentir-se mais leve.

Não recomendada realização no 1º trimestre e a partir do 8º Mês (se pretender realizar, solicitamos a assinatura de termo de responsabilidade).

**60€**  
60 min.

### MASSAGEM DESPORTIVA

Massagem mais vigorosa e realizada com mais pressão que procura um alívio profundo das tensões musculares. Este tratamento aplica técnicas que visam o incremento da performance dos desportistas.

**70€**  
50 min.

### MASSAGEM A 4 MÃOS

Uma combinação perfeita para uma experiência profundamente relaxante e aromática.

**120€**  
50 min.

### SPA JET

Capsula com cromoterapia, aromaterapia, turco, sauna, duches podal e subcorporal.

**40€**  
25 min.

# MASSAGENS & TRATAMENTOS

*El Spa*  
HEALTH CLUB & SPA

## TERAPIAS ORIENTAIS

### SHIATSU

Terapia de reequilíbrio físico e energético, oriunda da Medicina Tradicional Japonesa. Praticado através de pressões, o Shiatsu atua sobre músculos, articulações e coluna, ajudando a libertar tensões e a estimular a pele, o sistema nervoso e o sistema circulatório.

**70€**  
60 min.

### TAILANDESA

Terapia curativa tailandesa que utiliza a massagem como forma de equilíbrio corporal, onde o terapeuta utiliza pressões com os pés, joelhos, polegares, palmas e cotovelos, balanceamentos rítmicos e lentos e alongamentos.

**70€**  
60 min.

### REFEXOLOGIA

Massagem de estimulação dos pontos reflexos dos pés. Os efeitos refletem-se em todo o organismo e decorrem de uma harmoniosa circulação de energia. Alivia as dores e assegura uma extrema sensação de leveza e profundo relaxamento.

**40€**  
30 min.

**65€**  
60 min.



# MASSAGENS & TRATAMENTOS

*El Spa*  
HEALTH CLUB & SPA

## TRATAMENTOS ASSINATURA

### MASSAGEM PERSONALIZADA

Massagem completa e personalizável em todo o corpo, adaptando-se às necessidades específicas de cada cliente.

**94€**  
90 min.

### MASSAGEM DESPERTAR DOS SENTIDOS

Massagem completa e calmante em todo o corpo, que ajuda a diminuir os efeitos do stress diário, permitindo remover contracturas de forma indolor e levando o indivíduo a viajar, durante uma hora, pelos vários sentidos.

**60€**  
60 min.

### MASSAGEM TERAPÊUTICA EL SPA

Massagem contemplada por uma simbiose de técnicas terapêuticas, relaxamento e alongamentos, onde se procura tratar, relaxar e harmonizar todo o seu corpo.

**85€**  
75 min.

### MASSAGEM VICHY

Universo de sensações únicas, proporcionando um relaxamento total, utilizando técnicas de massagens manuais, ao mesmo tempo que usufrui da queda de água.

**47,50€**  
30 min.

**70€**  
60 min.

### MASSAGEM AROMÁTICA ZEN

Massagem realizada em torno o corpo à exceção da região abdominal com um óleo aromático, proporcionando uma sensação final de bem-estar.

**55€**  
50 min.

### MASSAGEM ZEN INTEGRAL

Massagem extremamente completa e mais envolvente em toda a região corporal, incidindo mais nas regiões de maior tensão- costas e trabalhando muito bem as extremidades: cabeça, mãos e pés. Ajuda a diminuir todo o stress do dia-a-dia, aliviar dores musculares e a usufruir de uma enorme sensação de paz, serenidade no final da massagem.

**79€**  
75 min.

### MASSAGEM CUPIDO

Massagem realizada na sala cupido, uma sala específica para massagens a dois. A massagem consiste em movimentos em todo o corpo à exceção da região abdominal com um óleo aromático, proporcionando uma sensação final de bem-estar.

Caso pretenda usufruir de uma experiência mais completa ou de outro tratamento a dois existe possibilidade de realizar qualquer massagem ou tratamento do nosso menu na sala cupido desde que sejam tratamentos com a mesma duração.

**110€**  
50 min.