

Menu de SPA

Imp. 3.1-11



**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 aos 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	3
Rituais Combinados	5
Rituais Holísticos	6
Rituais Específicos Homem	8
Rituais de Assinatura	9
Rituais do Mundo	14
Rituais de Realeza	16
Rituais de Específicos - Pés e Mãos	17
Outros serviços	18
Etiqueta de SPA	19



RITUAIS DE ROSTO

TRATAMENTO DE ROSTO COM ROSA DA BULGARIA

Tratamento luxuoso que usa pétalas de Rosa da Bulgária, também conhecida como rosa damascena, que oxigena e limpa a pele em profundidade.

A finalidade deste tratamento é estimular a regeneração cutânea e a vitalidade da sua pele que se visualiza desde a primeira sessão.

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

Duração: 60 min – Preço: 55€

RITUAIS DE CORPO

MAGIC PEELING – PÓ DE ARROZ

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

Duração: 60 min – Preço: 35€

GOMMAGE – MEL E AÇÚCAR

Uma esfoliação corporal que promove a renovação celular e devolve hidratação e conforto para a sua pele, aliado aos benefícios e capacidade de nutrição do mel, deixam na sua pele uma sensação de conforto única e um doce aroma.

Duração: 60 min – Preço: 35€



MARINE DETOX – DESINTOXICANTE E NUTRITIVO

Um envolvimento de Lodo Marinho drenante, desintoxicante, nutritivo, anti celulite e anti-stress. Seguido de massagem vigorante, modeladora, realizada nas zonas a tratar. Os princípios ativos penetram em profundidade na pele equilibrando o sistema nervoso, reduzindo a ansiedade alimentar, promovendo uma desintoxicação de todo o organismo. Ideal para iniciar qualquer tratamento.

Duração: 90 min – Preço: 70€

ENVOLVIMENTO DE CHÁ VERDE

Este envolvimento é personalizado anti celulítico, possui uma ação adelgaçante, antioxidante provocando a redução da adiposidade e melhora visivelmente o aspecto do grão da pele. Tratamento com efeitos comprovados.

Duração: 60 min – Preço: 65€

PERNAS PERFEITAS – DRENANTE E REFIRMANTE

Aliamos neste tratamento uma combinação de técnicas drenantes, alongamentos e aplicação de produtos específicos. Proporcionando leveza para as suas pernas! Indicada para sensação de pernas pesadas, má circulação sanguínea e linfática com edema e tensão muscular.

Duração: 60 min – Preço: 55€





RITUAIS COMBINADOS

MIND AND BODY THERAPY

Um tratamento luxuoso, com esfoliação de sal de laminária e envolvimento de Lodo Marinho, nas costas. Excelente terapia, aliada a movimentos de massagem, ajuda a combater o stress, ansiedade, enxaquecas... Sentir-se-á revigorado.

Duração: 60 min – Preço: 75€

ESSENTIAL CARE

Num ambiente com luz de velas, massagem corporal relaxada combinada com uma limpeza facial suave. Um toque de suavidade e beleza na sua pele.

Duração: 50 min – Preço: 55€

ENERGETIC DAY

Iniciamos com peeling e envolvimento de Laranja Doce, combinado com uma massagem enriquecida com óleos essenciais. Tratamento reequilibrante.

Duração: 50 min – Preço: 55€



RITUAIS HOLÍSTICOS

MASSAGEM COM PEDRAS QUENTES

Massagem realizada com pedras de origem vulcânica, estas pedras possuem a capacidade de reter calor, que em contato com o corpo penetra nas camadas profundas do músculo dando uma sensação de relaxamento e bem estar profundo.

Duração: 60min – Preço 55€

TERAPIA ANTIDOR LOCALIZADA

Esta terapia combina várias técnicas de massagem na zona a tratar é complementada com um bálsamo relaxante, desconstraturante e revitalizante. É um verdadeiro conforto para as dores articulares e musculares.

Duração: 45 min – Preço: 45€

INDIAN HEAD MASSAGE – CRÂNIO FACIAL

Realizada na região da cabeça, pescoço, ombros e face. Utiliza manobras indicadas para estas zonas sensíveis, libertando tensões musculares. Massagem terapêutica e extremamente relaxante.

Duração: 30 min – Preço: 30€

REFLEXOLOGIA PODAL

Massagem realizada em pontos específicos nos pés que estimulam e equilibram o fluxo de energia e funcionamento orgânico. Promove a saúde, tranquilidade e bem-estar, melhora a circulação sanguínea, reequilibra todos os sistemas do corpo, revitaliza a energia vital.

Duração: 45 min – Preço: 35€





RITUAIS ESPECÍFICOS HOMEM

HYDRA MEN – LIMPEZA + HIDRATAÇÃO

Tratamento de rosto hidratante e revitalizante, adequado às necessidades da pele masculina.

Duração: 45 min – Preço: 50€

PURIFICANTE COSTAS

Tratamento purificante e relaxante que alia no mesmo tratamento uma esfoliação, um envolvimento e uma massagem localizada.

Duração: 60 min – Preço: 65€

MEN SPA – ESFOLIAÇÃO CORPORAL + MASSAGEM DESPORTIVA

Este tratamento revitalizante permite uma renovação celular da epiderme, aliado 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€



RITUAIS DE ASSINATURA

REAL ABADIA AROMATIC MASSAGE

Renda-se a uma massagem realizada com pindas (saquinhos de linho com caroços de ginja).

Um ritual de boas vindas para desfrutar mais da sua estadia. Excelente tratamento para combater o stress, ansiedade. Revigora o corpo e a mente.

Duração: 60 min – Preço: 50€

HAND MADE CANDLE MASSAGE

Imagine um fio perfumado passando pelo corpo fundindo-se com uma massagem relaxante, num ambiente confortável. As velas, por nós elaboradas, têm uma composição 100% natural, permitindo personalizar a sua massagem, escolhendo o aroma que mais lhe agrada. Um momento onde verdadeiramente o relógio pára.

Duração: 60 min – Preço: 55€



MASSAGEM A QUATRO MÃOS

Uma experiência única realizada por dois terapeutas em simultâneo massajando ao mesmo ritmo todos os músculos do seu corpo. A massagem é realizada com uma pressão ora mais forte ora mais suave e assim o seu cérebro vai deixar-se abstrair e relaxar, um verdadeiro prazer a duplicar.

Duração: 60 min – Preço: 85€

MIMOS DE CHOCOLATE

Desperte a boa disposição com o chocolate!

Tratamento composto por uma esfoliação de sais, envolvimento com Cacau e uma massagem revitalizante. Termine o seu tratamento com um delicioso chocolate quente... um doce prazer que deixará a sua pele perfumada com textura de sede! Promove o rejuvenescimento celular da pele, hidratação e remineralização.

Duração: 75 min – Preço: 60€

MASSAGEM EXPRESS

Fuja do stress e do quotidiano entregando-se a uma massagem express que o deixará surpreendentemente relaxado.

Duração: 20 min – 1 pessoa – Preço 40€

20 min – 2 pessoas – Preço 60€

RELAXANTE E DESCONTRACTURANTE

Especialmente indicada para ajudar na recuperação de lesões, dores musculares, tensões localizadas e mobilidade, dedicando uma especial atenção às zonas mais problemáticas.

Duração: 60 min – Preço:50€

NATURE SPA

Massagem relaxante com aromoterapia realizada nos nossos jardins. Termina com ritual de chá junto à piscina (apenas aplicável caso as condições climatéricas o permitam).

Duração: 45 min – Preço: 40€

FAMILY DAY

Desfrute com sua família do contacto com a natureza numa experiência *barefoot* no nosso jardim, seguido de uma massagem aos pés pelos pontos reflexologia podal (dois adultos e máx. 3 crianças sujeito a disponibilidade de horário piscina interior para crianças).

Duração: 180 min – Preço: 90€



MIMOS PARA CASAIS

Ensino, demonstração e prática de técnicas de massagem geral corpo. Massagem realizada com o envolvente óleo quente e sensual. Finalização com chá de plantas aromáticas na piscina interior Spa.

Duração: 60 min – Preço: 25€



arômes
NATUR



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 5 rituais do mundo:

RITUAL HAMMAN

Inspirado no ritual do banho turco e nas termas da Cleópatra, somos convidados 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 com 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 que permite preparar a epiderme para receber uma massagem, que é uma fusão de óleos vegetais, as tradicionais técnicas “Lomi Lomi” e pilões de madeira exótica. Um ritual que o fará sentir-se no paraíso...

Duração: 60 min – Preço: 60€

VIAGEM AO MEDITERRÂNEO

Um delicado envolvimento, de corpo e rosto, com creme de laranja doce, que se funde com a sua pele, deixando-a nutrida e vitalizada. Um tratamento anti-idade, rico em vitamina c, bioflavonoides e outras substâncias antioxidantes. Uma verdadeira descoberta pelos aromas energizantes do mediterrâneo...

Duração: 50 min – Preço: 55€

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, e finalize com uma massagem, com o sensual óleo de ylang ylang. Descubra uma tradição única e extraordinária.

Imagine-se num ritual que desperta os seus sentidos...

Duração: 75 min – Preço: 65€

SEGREDOS DO TAJ MAHAL

Num ambiente místico que nos transporta até à Índia utilizamos neste ritual os seus tesouros mais preciosos: as especiarias, o incenso, o ouro... A fricção de pó de gengibre e Kaolin, deixará a sua pele suave e preparada para receber uma massagem com os benefícios da técnica ayurvédica, deixando na sua pele uma nutrição sublime e um fantástico véu dourado...

Duração: 60 min – Preço: 60€



RITUAIS DE REALEZA

ADÃO E EVA

Uma massagem esfoliante revigorante em todo o corpo, realizada com pindas e óleos essenciais que desintoxicam e nutrem a pele. Uma fusão com a essência da Natureza.

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



D. QUIXOTE E DULCINEIA

Num ambiente romântico à luz de velas, deitados lado a lado, recebam uma massagem relaxante sendo depois alongados com tecidos de linho embebidos em óleos essenciais promovendo uma sensação de leveza em todo o seu Ser.

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



PEDRO E INÊS

Deleite-se numa massagem profundamente relaxante, graças às toalhas quentes e óleos de rosas e gerânio, aquecidos à luz de velas. Entregue os seus sentidos a este momento.

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



ROMEU E JULIETA

Desfrute de massagem relaxante com esfoliação peeling de morangos seguida de envolvimento de corpo com a sua cara-metade. Permaneça com este mimo ao longo de todo o dia.

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



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

***Massagem realizada em simultâneo com uma terapeuta*

RITUAIS ESPECÍFICOS – PÉS E MÃOS

SPA MÃOS

Uma esfoliação com máscara nutritiva finalizando com massagem terapêutica rejuvenescedora muito relaxante.

Duração: 45 min – Preço: 35€

SPA PÉS

Uma esfoliação de peeling de sal, com envolvimento finalizando com massagem terapêutica estimulante.

Duração: 45 min – Preço: 35€



TEMOS AINDA...

SESSÕES DE MEDICIANA TRADICIONAL CHINESA

Massagem Tuina (inclui ventosa/opcional) + aconselhamento alimentar e de chás medicinais consoante o quadro clínico.

Duração: 60 min – Preço 55€

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

Terças-feiras e Quintas-feiras às 19h00.

1 vez por semana: 17.50€

2 vezes por semana: 30€

Aula individual: 5€

AULAS DE QI GONG (CHI KUNG)

É uma prática terapêutica em que se realizam exercícios que combinam movimento suave e respiração controlada, e na qual a atenção e a visualização do praticante são concentradas em várias partes do corpo.

Duração: 60 min

Quartas-feiras e Sábados às 19h00.

1 vez por semana: 17,50€

2 vezes por semana: 30€

Aula individual: 5€



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.

- * Temos ao seu dispor packs de tratamento individualizado, assim como aconselhamento e diagnósticos gratuitos.
- * Na nossa loja encontrará diversos cosméticos para aquisição.
- * Para mais informações ou esclarecimento, por favor contacte a Receção ou a Terapeuta de SPA.

