



*Areias do seixo*

SPA

Rituais Areias do Seixo

O Homem é Corpo, Mente e Espírito

Desperte a sua sabedoria interior ou... apenas descanse

# Areias do seixo

## Massagens

Toque do Seixo *Assinatura SPA Areias do Seixo* (60 min.) 80,00€

Deixe-se levar pelo toque relaxante e preciso de uma massagem que engloba uma fusão de técnicas, shiatsu (técnica japonesa de digitopressão), massagem indiana, massagem terapêutica, com um toque surpresa nos pés e costas. Experimente a energia que nos liga ao universo, através do estímulo do óleo tridosha com sésamo, açafraão da Índia, jojoba, abacate, cera de abelhas, coco e dormideira.

Alma Floral *Assinatura SPA Areias do Seixo* (60 min.) 80,00€

Massagem que vai tocar a sua alma através de movimentos profundos e relaxantes, inspirada na massagem Indiana, aliada à essência floral de alfazema e jasmim, calmante e equilibrante para o sistema nervoso.

Massagem de Pedras Quentes (60 min.) 90,00€

O calor das pedras de Basalto distribuídas por pontos estratégicos do corpo, em conjunto com a massagem, potencia um efeito extremamente relaxante. Sinta o calor da pedra a percorrer o seu corpo, envolvendo-o com a sinergia de óleos essenciais de manjerona, laranja e jasmim. Harmoniza as energias físicas, mentais e emocionais.

Massagem Abhyanga (60 min.) 90,00€

Massagem da tradição Ayurvédica (*veda* (ciência) *ayur* (da vida)) Indiana, vigorosa e intensa. Restabelece o equilíbrio do corpo físico, energético, emocional e mental. Usa o óleo de sementes de sésamo aliado ao óleo tridosha, harmonizando os três humores: Vata, Pitta e Kapha.

# Oreias do seixO

## Tratamentos Específicos

Shirodhara (Tradição Ayurvédica Indiana) (40 min.) 100,00€

Da combinação de *Shiro* (cabeça) e *Dhara* (fluxo contínuo), resultou o *Shirodhara*. Nascido na Índia há mais de 2000 anos, continua a ser uma das terapias mais profundas e relaxantes da Medicina Ayurvédica.

Este tratamento consiste num fluxo de óleo contínuo sobre o *Ajna chakra*, testa e têmporas, com movimentos lentos e precisos. É indicado para os três *doshas* da constituição humana (Vata, Pitta e Kapha), podendo ser praticado em todas as estações do ano.

Esta terapia permite-nos relaxar até ao mais profundo do nosso ser. Desenraíza emoções vividas ao longo de anos.

Para um relaxamento profundo e de grande poder mental e espiritual, sugerimos realizar a massagem *Abhyanga* antes do tratamento de *Shirodhara*.

Shirodhara com Massagem *Abhyanga* (90 min.) 150,00€

Sinta a união divina, corpo mente e espírito a relaxar de forma profunda. Receba massagem corporal e de seguida o tratamento de *Shirodhara*. Uma combinação de grande poder terapêutico.

# Oreias do seixo

## Massagens Localizadas

Massagem às Costas e Ombros (30 min.) 45,00€

Localizada na zona das costas e ombros, esta massagem relaxante e desconstrurante, aliada à sinergia dos óleos essenciais de pinheiro, zimbro e gengibre, vai proporcionar uma redução eficaz das tensões localizadas aliviando as dores musculares.

Massagem Relaxante aos Pés (30 min.) 45,00€

Mimar e estimular a quem verdadeiramente nos “suporta” diariamente. Massagem relaxante, que vai trabalhar alguns pontos da reflexologia, reflectindo-se em todo o seu corpo.

Massagem à Face e Couro Cabeludo (30 min.) 45,00€

Massagem direccionada para os braços, ombros, couro cabeludo e rosto, libertando a mente de todas as tensões. Alivia dores de cabeça.

Massagem Revitalizante às Pernas (30 min.) 45,00€

Massagem que utiliza técnicas da drenagem linfática proporcionando uma sensação de alívio e leveza das pernas cansadas. Utiliza o óleo essencial de Alecrim e Hortelã-pimenta, com efeito reconfortante e refrescante. Ajuda a activar a circulação.

# Oreias do seixO

## Tratamento para o CORPO

Programa Desintoxicante e Depurativo (90 min.) 110,00€

Tratamento desintoxicante e depurativo que irá eliminar toxinas acumuladas, e, em simultâneo, proporcionar um profundo relaxamento.

Esfoliação corporal seguido de envolvimento à base de chá verde que favorece a drenagem de líquidos e a eliminação de toxinas, aliviando o seu corpo de forma generalizada. Massagem de finalização com creme à base de bambu de grande poder energizante e revitalizante, transportando-o para um ambiente de serenidade e bem-estar.

## Tratamentos para o CORPO e Rosto ricos em Aromaterapia e Fitoterapia

Chocolate à Flor da Pele (60 min.) 90,00€

*“Divino Cacau” o mais natural e eficaz anti-stress do mundo.*

Um delicioso tratamento de corpo e rosto à base de chocolate de África. Relaxe com a energia do chocolate e em simultâneo beneficie do tratamento com propriedades adelgaçantes, diuréticas, purificantes e revitalizantes. Um verdadeiro mimo doce para o corpo e alma:

☼ Esfoliante de Café e Chocolate africano que elimina com doçura impurezas e células mortas estimulando a sua renovação;

☼ Envolvimento achocolatado de Flor de Laranjeira, Caulim (argila branca), Cacau e Canela que favorece a desintoxicação e o relaxamento devolvendo a elasticidade e tonificação da pele;

☼ Massagem com manteiga de chocolate, verdadeiramente gulosa à base de cera de abelhas e manteiga de Karité. Regenera, nutre e revitaliza. Com grande poder de penetração a sua pele revela-se doce, sedosa, com um tom mais luminoso.

*Enquanto o seu corpo relaxa, o seu rosto é mimado e renovado.*

# Oreias do seio

Carícia das Rosas (60 min.) 90,00€

*“ Lindo é o frescor da manhã que desabrocha as rosas mais belas que enfeitam as donzelas.”*

Este delicado envolvimento conjuga as propriedades adelgaçantes, regenerantes e suavizantes. O complexo de óleos essenciais e de algas laminárias têm uma acção lipídica e de anti-celulite que vai regular a função drenante. A cera de abelhas e o óleo de alperce vão agir em sinergia com o óleo essencial de rosas para regenerar a epiderme e garantir uma pele bem nutrida e hidratada, dando uma infinita flexibilidade e doçura.

✿ Esfoliante de rosas com manteiga de karité, sais do Himalaia e sementes de papoila;

✿ Envolvimento de rosas com cera de abelhas, aliado aos óleos essenciais de lavanda, citronela, rosmaninho, limão e rosa;

✿ Massagem com creme de Pétalas de Rosa.

*Enquanto o seu corpo relaxa, o seu rosto é mimado e renovado.*

# Oreias do seixO

## Tratamentos para o ROSTO ricos em Aromaterapia e Fitoterapia

Pétala de Rosa (50 min.) 80,00€

*“Foi o tempo que dedicaste à tua rosa que a fez tão importante”.*

Excelente anti-rugas, bom para todos os tipos de pele, principalmente para regenerar as peles secas, sensíveis e maduras.

Iniciamos o tratamento com óleo de Tamanu, óleo polinésio que significa a “A Árvore Sagrada das Mil Virtudes”. O óleo extraído do verde da amêndoa é dotado de propriedades únicas no mundo dos óleos vegetais. Concebido para proteger as peles das crianças é também o segredo de beleza das mulheres Tahitian. Um verdadeiro presente para a sua pele.

Desmaquilhar e remover impurezas. Na máscara de rosa reencontre a serenidade e a sensualidade. Aplicação de Creme de Rosas, o auge do luxo para as mulheres sensíveis à beleza.

# Oreias do seixO

## Esfoliação Corporal

Esfoliante Natural de Iogurte, Mel, Açúcar e Grãos de Sésamo (40 min.) 55,00€

Este esfoliante guloso exala um doce sabor açucarado. O mel, poderoso hidratante natural graças ao sumo que contém as flores, possui uma forte concentração de vitaminas e sais minerais, a lactose do iogurte, alisa e ajuda a manter a firmeza da pele beneficiando de uma suavidade intensa. Termina com uma aprazível massagem de óleo com essência de Lavanda.

Esfoliante Africano de Cacau e Café (40 min.) 55,00€

O Pó de Cacau entusiasma o corpo e o espírito. Rico em magnésio, é um excelente relaxante muscular. A textura delicada deste esfoliante caseiro, elimina com doçura as impurezas e as células mortas. Termina com uma suave massagem de creme de chocolate.

Esfoliante de Sais de Banho do Mar Morto (40 min.) 55,00€

Com uma composição única de minerais como o Potássio, Sódio, Magnésio e Cálcio, os sais do Mar Morto têm ótimas propriedades de cura. Envolvidos nas essências de canela e laranja doce absorva este momento de relaxamento sentindo-se totalmente purificado.

Esfoliante Corporal com Massagem (90 min.) 130,00€

Purifique o seu corpo através da esfoliação corporal, de seguida relaxe e envolva-se numa massagem de corpo inteiro com óleos essenciais.

*Nota: Pode escolher o esfoliante e a massagem, disponíveis na nossa carta.*

# Oreias do seixO

## Tratamentos de Hidroterapia

Massagem em Duche Vichy (30 min.) 90,00€

Duche Vichy com Massagem a 4 Mãos (30 min.) 120,00€

Experiência única e irresistível, onde se combina o relaxamento da massagem manual com óleos essenciais e a água a cair sobre o corpo, através de chuveiros estrategicamente colocados. Activa a circulação, hidrata e tonifica o corpo, proporcionando uma maravilhosa sensação de bem-estar.

Esfoliação Corporal com massagem em Duche Vichy (30 min.) 100,00€

Experiência hidroterapêutica que inclui uma esfoliação corporal gentilmente removida através de uma massagem profunda em duche Vichy. A chuva de água aliada à massagem relaxará o seu corpo de tensões, proporcionando um efeito equilibrante, energético e reconfortante.

# Aréias do seixo

## Mimos a Dois

Ritual a Dois no Quarto (30 min.) 45,00€

Preparação de um banho de Jacuzzi no quarto com extractos florais de Orquídeas, Ylang-ylang, Rosas Silvestres e Papoilas. Com propriedades depurativas e purificantes da pele proporcionam um banho sensorial e delicado. Relaxe o seu corpo e delicie-se com os nossos MIMOS.

Sugestão: a seguir ao banho sugerimos Massagem “Alma Floral” a dois (sujeita a marcação prévia no SPA).

*Nota: O Ritual a Dois, só se efectua a clientes hospedados no Hotel.*

Ritual” Meu Amor” (90min.) 195€

Preparação de um banho de Jacuzzi no quarto com extractos florais de orquídeas, ylang-ylang, rosas silvestres e papoilas. Com propriedades depurativas e purificantes da pele proporcionam um banho sensorial e delicado. Relaxe o seu corpo e delicie-se com os nossos MIMOS. Para finalizar, passe a porta do SPA e sinta a dois a massagem relaxante” Alma Floral” com essência de jasmim e lavanda.

*Nota: O ritual “Meu Amor” só se efectua a clientes hospedados no Hotel.*

# Oreias do seixO

## Experiências

### *A Influência dos Astros no Nosso Caminho*

Leitura do seu Mapa Astral, através da qual se desvendam alguns segredos da origem de cada um de nós. Astróloga Marta Gato\* 90,00€

\* *“A Astrologia não é uma ciência dos astros, é uma ciência da Terra, das vidas na terra. O propósito do meu trabalho é, recorrendo à trama criada por signos e planetas, procurar ajudar à evolução na terra... o mapa do céu é portanto, um mapa da terra... um mapa para descobrir a terra de cada um.”*

*Nota: Sujeito a marcação prévia e disponibilidade da Astróloga.*

### *Yoga (60min./aula 60 €) ( 5 aulas 250 €)*

Originário da Índia, a palavra Yoga vem do sânscrito e significa juntar/unir.

As técnicas vão permitir o equilíbrio e a união de mente e corpo criando um estado físico e espiritual de bem-estar. Entre outros e muitos benefícios, o yoga vai melhorar a sua flexibilidade e corrigir a sua postura.

*Nota: Sujeito a marcação prévia e disponibilidade dos Professores.*

### *Chi Kung (60 min./aula 60 €) ( 5 aulas 250€)*

Chi quer dizer energia vital, podemos traduzi em «Arte de manipular com êxito a nossa energia». É uma forma especial de ginástica tradicional com movimentos fáceis e bonitos inspirados na natureza e nos animais.

*Nota: Sujeito a marcação prévia e disponibilidade do Professor.*

# Areias do seixO

## Regulamento e Etiqueta do SPA

O SPA e toda a sua envolvência, é um espaço de serenidade, relaxamento e bem-estar, onde poderá despertar todos os seus sentidos. Para preservar essa harmonia sugerimos, por cortesia, que mantenha um tom de voz baixo e desligue qualquer aparelho electrónico. É proibido fumar.

### Marcações

Sugere-se a marcação do seu tratamento 12 horas antes, para que possa beneficiar do horário que mais deseje, e, generosamente, facilitar a nossa organização.

Os Hóspedes do hotel podem marcar a extensão 100 para contactar a recepção. Os Clientes exteriores ao hotel podem contactar-nos através do número de telefone: +351 261 936 350 ou pelo e-mail [info@areiasdoseixo.com](mailto:info@areiasdoseixo.com)

### Chegada ao SPA

Sugere-se que compareça no SPA 15 minutos antes da hora agendada para preenchimento de uma ficha de cliente. Pode também usufruir, caso deseje, do Banho Turco/Sauna antes do seu tratamento.

O atraso à sua marcação pode comprometer os tratamentos seguintes e neste sentido, sofrer uma redução de tempo. Caso esteja atrasado, contacte-nos para que possamos agendar uma outra hora.

À sua chegada, tem à disposição roupão, chinelos, toalha, bem como todos os amenities necessários à sua visita. Sugerimos que traga o Biquíni para experiências de água e saunas.

Caso esteja hospedado no Hotel, sinta-se livre para usar o roupão que lhe facultamos no quarto na sua visita ao SPA. Sugerimos também que deixe os seus objectos de valor no quarto. No entanto, se preferir, tem à sua disposição cacifos no SPA.

# Oreias do seixO

## Cancelamentos e Alterações

Se necessitar de cancelar ou alterar a sua marcação, solicita-se o aviso prévio de 6 horas. Caso o prazo não seja atendido, reservamo-nos o direito de proceder à cobrança do valor correspondente ao tratamento reservado.

## Saúde e Cuidados Especiais

Casos de gravidez, restrições médicas ou quaisquer condições anómalas, devem ser comunicados aquando a marcação do seu tratamento.

## Idade

O SPA destina-se a maiores de 16 anos.

## Horário do SPA

Segunda a Domingo das 10h00 às 20h00.

## Sauna e Banho Turco - Profunda Desintoxicação e Limpeza do Organismo

As saunas devem ser usadas com moderação, recomendando-se o uso de fato de banho. O uso e tempo podem variar conforme o objectivo de cada indivíduo. Recomendamos o uso de 15 a 20 minutos na sauna seca.

Banho turco (calor húmido) é ideal para abrir os poros da pele, despertar e limpar o sistema respiratório. Não se aconselha a quem tem problemas cardíacos, pressão alta ou problemas de circulação grave.

Aconselha-se que tome um duche antes de entrar nas saunas. No final sugere-se tomar um duche frio, para fechar os poros e o corpo voltar às suas funções normais.

# Oreias do seixO

## Programas Contínuos

Ao beneficiar dos nossos tratamentos de SPA, e, como forma de agradecer e fortalecer a sua confiança, ao quinto tratamento surpreenda e convide um amigo, nós temos o prazer de lhe apresentar os nossos serviços, oferecendo uma massagem às costas e ombros, mediante marcação prévia.

Ao seu nono tratamento teremos também o prazer de lhe ofertar uma massagem Toque do Seixo de 45 minutos, mediante marcação prévia.

Utilização do SPA por Meio-dia 25,00€

Pode usufruir da sauna, banho turco e da piscina exterior

Traga fato de banho, nós temos para si o necessário à sua visita.

# Oleias do seio

## Leve consigo e Prolongue o seu Conforto

💧 Veja os óleos que preparámos para si na nossa mercearia

Óleo de Massagem “Toque do Seixo”

Óleo de Massagem “Alma Floral”

💧 Gama Payot

Para desfrutar do sol com equilíbrio

❖ Creme Protector Anti-Envelhecimento para o corpo, com extractos de girassol, proporciona um bronzeado luminoso uniforme e duradouro. (150ml, Factor 30) 33,00€

❖ Leite Reparador Anti-Envelhecimento para depois do sol, com extractos de girassol. (200ml) 34,00€

❖ Máscara SOS, com extractos de girassol, um verdadeiro bálsamo de suavidade para o rosto e zonas sensíveis. Ajuda a reparar de forma eficaz as peles que tenham abusado do sol. (50ml) 32,00€

💧 Regenerar, Relaxar e Mimar o seu Corpo – Linha Vitalité Minérale

Produtos que combinam Sofisticação e Sensualidade, texturas extraordinárias. O segredo, a energia das pedras semipreciosas e os seus inúmeros benefícios para o corpo recuperar e restaurar toda a sua vitalidade.

❖ Crème Délice Minérale rico e sedoso, tem propriedades regeneradoras, um convite ao relaxamento do corpo e da mente. 45,00€

❖ Gel de Duche Revitalizante com complexo oligomineral, revitaliza e tonifica a pele. 20,00€

❖ Cristais Minerais para o Banho – Cuide do seu corpo preparando um relaxante banho com sais ricos em oligoelementos. Promove a remineralização da pele. (500g) 40,00€

❖ Óleo Precioso Mineral – Óleo Seco regenerador com complexo mineral, nutre e hidrata a pele. 40,00€

❖ Élixir Óleo de Beleza Corpo e Rosto – Com Mirra e Amyris, unidos ao óleo de Arroz, Avelã e Amêndoas envolve propriedades únicas na regeneração e reconstrução da Pele. 37,00€