



Areias do seixo
SANTA CRUZ · PORTUGAL

O Homem é corpo, mente e espírito. Desperte a sua sabedoria interior ou... simplesmente, descanse.

SPA

RITUAIS AREIAS DO SEIXO

***Abra a porta misteriosa do SPA e deixe-se levar por sensações únicas...
Envolva-se, reencontre o equilíbrio, desperte a sua sabedoria interior
e descanse na nossa companhia.***

O SPA encontra-se aberto das 10h00 às 20h00.

O SPA dispõe de sauna seca, sauna de vapor, salas de tratamentos, sala de relaxamento e piscina exterior.
Para maior comodidade, confirme junto da recepção se as saunas estão ligadas.

Fique atento ao nosso quadro de actividades, temos aulas de Yoga a acontecer ao longo da semana.

Sinta-se livre para usar o roupão, que lhe facultamos no quarto, na sua visita ao SPA.

Temos para si diversos tratamentos de corpo e rosto. Privilegiamos a massagem de tradição Indiana Ayurvédica, que significa a “Ciência da Vida”, baseada nos ensinamentos ancestrais do povo hindu, que concebe o homem como parte do cosmos com o qual deve estar em equilíbrio. Os nossos produtos são naturais e os nossos tratamentos usam a aromaterapia e a fitoterapia. Usamos óleos essenciais e vegetais aquecidos para lhe proporcionarem um relaxamento perfeito.

CUIDE DO SEU CORPO, MENTE E ESPÍRITO...
ENVOLVA-SE EM HARMONIA E LEVEZA.



massagens >

massagens e outros tratamentos >

massagens localizadas >

aromaterapia e fitoterapia
(tratamentos para o corpo e rosto) >

tratamentos para o rosto >

esfoliação corporal >

piscina, sauna e sauna de vapor >

manicure e pedicure >

mimos a dois >

experiências >

regulamento e etiqueta do spa >



massagens

Toque do Seixo Assinatura SPA Areias do Seixo (60 min.) 90,00 € / (90 min.) 150,00 €
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.

Alma Floral (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, calmante e equilibrante para o sistema nervoso.

Massagem de Pedras Quentes (60 min.) 95,00 €

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 laranja doce e menta. 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.

Massagem Shiatsu (60min.) 115,00 €

O corpo não mente nem esquece” terapia Japonesa de reequilíbrio físico e energético, com origem na medicina tradicional Chinesa. Shi (dedo) Atsu (pressão) aplicada ao longo de todo o corpo vai estimular os meridianos, aliviando o cansaço físico e emocional. Com a sua roupa confortável deitado no chão, num "Futon" próprio para este efeito, deixe-se levar nesta viagem.



massagens e outros tratamentos

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. 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 (80 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.

Massagem de Som com Taças Tibetanas (50 min.) 95,00 €

A Massagem realizada com Taças de Som Tibetanas produz vibrações sonoras que actuam no nosso corpo provocando um relaxamento profundo. Pelo efeito das vibrações puras emitidas, atingimos um estado de maior consciência, paz e harmonia. Nota: Sujeito a marcação prévia e disponibilidade do Terapeuta. Este tratamento poderá ser realizado num espaço exterior ou no seu quarto.

Estou Grávida - Massagem para Futuras Mamãs (60 min.) 80,00 €

Momentos preciosos vividos com o seu bebé, massagem com movimentos profundos e relaxantes, aliada à essência floral de alfazema, proporcionando equilíbrio e serenidade à mamã e ao seu bebé. Nota: Esta massagem é aconselhável a mamãs com mais de 12 semanas de gestação.

Massagem Thai (80min.) 135,00 €

Massagem Tradicional Tailandesa, com origem nas raízes Budistas Indianas. Ancestral forma de cura, utiliza pressões e alongamentos profundos ao longo das linhas de energia, alivia tensão muscular aumentando flexibilidade articular. É movimento, é fluidez, numa dança lenta e ritmada que vem do coração, abrindo caminho para a livre circulação da energia vital. Não é invasiva e todas as pessoas incluindo as mais frágeis podem iniciar esta viagem. Cuida, liberta, promove uma sensação de liberdade e paz interior. Nota: esta massagem não usa óleos, trazer roupa confortável.



massagens localizadas

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

Localizada na zona das costas e ombros, esta massagem relaxante e desconstraturante, aliada à sinergia dos óleos essenciais, 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 ao Pescoço, 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. Faz uso da sinergia dos óleos essenciais de Alfazema e Alecrim.

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, Hortelã-Pimenta e Cipreste francês, com efeito reconfortante e refrescante. Ajuda a activar a circulação.



aromaterapia e fitoterapia

(tratamentos para o corpo)

Cacau à Flor da Pele (60 min.) 95,00 €

Tratamento Relaxante e Anti- Oxidante da Pele - Arôms Natur. “Divino Cacau” Delicioso tratamento do corpo à base de Cacau um poderoso anti-stress. Relaxe com a energia do cacau e beneficie deste tratamento que o vai fazer sorrir, melhorando o seu humor e cuidando da sua pele. Um verdadeiro mimo doce para corpo e alma. Esfoliante Natural de Sais, limpa, nutre e prepara a pele para o envolvimento de Cacau e argila branca. Termina com uma doce massagem com óleos.

Brisa Doce Laranja (60 min.) 95,00 €

Tratamento Anti - Envelhecimento e Purificante da Pele- Arôms Natur. “A Laranja é Rainha” rica em Vitamina C, nutre e vitaliza a pele travando o processo de envelhecimento da mesma. Esfoliante que limpa e estimula a circulação, preparando a pele para o envolvimento de laranja doce, nutritiva e antioxidante. Finaliza com uma suave massagem hidratante com óleo essencial de laranja doce e gengibre. Relaxe nesta doce brisa.

Toque do Oceano (60 min.) 95,00 €

Tratamento Remineralizante e Reafirmante - Arôms Natur. “A mensagem do Mar aliada à energia das Plantas”. Tratamento que usa o esfoliante de sal marinho com banho de alga laminária, limpa e purifica a pele preparando-a para o Envolvimento de Algas (laminária e spirulina), argila e cavalinha. Ativa o metabolismo, estimula a eliminação de Toxinas. Finaliza com uma suave massagem hidratante com essência de hortelã menta e Alecrim.



tratamentos para o rosto

Facial Pétala de Rosa (50 min.) 80,00 €

Arôms Natur. “Foi o tempo que dedicaste à tua Rosa que a fez tão importante”. Excelente para todos os tipos de pele, regenera, acalma e hidrata profundamente. Limpa e tonifica com o Biofloral de rosas, esfolia com sal da laminária, remineralizante da pele, usa a máscara de argila branca que acalma o Ph e absorve as impurezas, no micronizado de Pétala de Rosa da Bulgária encontra um excelente anti-inflamatório e anti-rugas. Termina com o Sérum regenerativo de Rosa da Bulgária e Rosa Mosqueta que devolve o esplendor e a vitalidade da Pele.

Facial com Massagem Corporal (90 min.) 140,00 €

Mime e cuide do seu rosto com o facial “Pétala de Rosa” e disfrute de uma massagem relaxante. Através de um relaxamento geral e completo a sua pele vai beneficiar e ficar ainda mais limpa e luminosa.***Massagem Alma Floral



esfoliação corporal

Esfoliante de Laranja Doce (40 min.) 55,00 €

Com uma textura suave e doce, este esfoliante nutritivo e anti envelhecimento envolvido nas essências de laranja vai renovar e limpar a sua pele em profundidade. Termina com uma suave massagem de essência de laranja doce e gengibre.

Esfoliante de Cacau (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 óleos com essência de chocolate.

Esfoliante de Sais de Banho Marinhos (40 min.) 55,00 €

Com uma composição única de minerais como o Potássio, Sódio, Magnésio e Cálcio, os sais marinhos têm ótimas propriedades de cura. Envolvido nas essências de menta 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 os esfoliantes disponíveis e as massagens (Alma Floral, Toque do Seixo e Abhyanga).

Esfoliação e Massagem Corporal com Facial (90 min.) 160,00 €

Limpe e renove a sua pele com uma esfoliação corporal. De seguida, hidrate, relaxe e envolva-se numa massagem de corpo inteiro. Revitalize e mime o seu rosto no facial “Pétala de Rosa”. Este tratamento é uma combinação perfeita de vitalidade e relaxamento. Nota: pode escolher o esfoliante, entre os disponíveis no nosso Menu.



piscina, sauna e sauna de vapor

Utilização do SPA por meio-dia 25,00 €
(por pessoas não hospedadas no hotel)

Pode usufruir da piscina exterior, da sauna seca e da sauna de vapor - Profunda desintoxicação e limpeza do organismo. Traga roupa de banho, nós temos para si o necessário à sua visita. Este serviço está sujeito a marcação prévia e disponibilidade. Nota: a utilização é gratuita para hóspedes.

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

manicure e pedicure

Nota: Todos os serviços de manicure e pedicure se realizam no seu quarto e estão sujeitos a marcação prévia e disponibilidade.

Manicure (simples) 35,00 €

Manicure (verniz gel e gelinho) 50,00 €

Pedicure 50,00 €

Pedicure Gel 65,00 €



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.) 195,00 €

Passem a porta do SPA e sintam a dois a massagem relaxante "Alma Floral" com essência de lavanda. Enquanto desfrutam desse momento, preparamos um banho de Jacuzzi no quarto com extratos florais de orquídeas, ylang-ylang, rosas silvestres e papoilas. Com propriedades depurativas e purificantes da pele proporcionam um banho sensorial e delicado. Relaxem o vosso corpo e deliciem-se com os nossos MIMOS.

Nota: O ritual Meu Amor só se efetua a clientes hospedados no Hotel.

Um Momento Especial 260,00 €

Porque há dias e momentos especiais... porque queremos surpreender quem gostamos... porque queremos celebrar e partilhar! Convidamo-lo a comemorar esse momento especial na nossa companhia!

Inclui: Massagem 'Alma Floral' a dois (50 min) no nosso SPA, podendo ainda usufruir da sauna e banho turco e da piscina exterior (na época mais quente). Disfrute de um aconchegante Chá. Jantar no nosso restaurante... pelas mãos do nosso Chef embarque nesta viagem de cheiros, cores e sabores e delicie-se (inclui entrada/prato principal/sobremesa e maridagem de vinho). / Miminho made in Areias do Seixo.

Nota: Indicado para pessoas não hospedadas no Hotel.



experiências

A Influência dos Astros no Nosso Caminho (Astróloga Marta Gato) 145,00 €

Leitura do seu Mapa Astral, através da qual se desvendam alguns segredos da origem de cada um de nós. “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: Precisamos da sua hora, local e data de nascimento. Sujeito a marcação prévia e disponibilidade da Astróloga.

Leitura de Aura (Terapeuta Catarina Palma) 110,00 €

Aura é o nome que se dá ao campo energético que rodeia o corpo físico. Este contém um conjunto de informações que podem ajudar a perceber o momento presente, bem como desvendar um pouco a nossa evolução futura. É uma tomada de consciência. Através de imagens simbólicas, cores e percepções faz-se a leitura da pessoa, das suas emoções, pensamentos, acções e potenciais. No decorrer da leitura é realizada também a cura e limpeza energética. Nota: Sujeito a marcação prévia e disponibilidade da Terapeuta.

Yoga 60min.

€ 20,00 / pax | em grupos até 6 pax

€ 60,00 / pax | sessão personalizada para 2 pax

€ 85,00 / pax | sessão personalizada para 1 pax

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 do Instrutor.

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 120 para contactar a recepção. Os Clientes exteriores ao hotel podem contactar-nos através do número de telefone: +351 261 936 355 ou pelo e-mail booking@areiasdoseixo.com

Chegada ao SPA

Sugere-se que compareça no SPA 10 minutos antes da hora agendada para preenchimento de uma ficha de cliente. Pode também usufruir do Banho Turco / Sauna antes ou após o 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.

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. Sugerimos que traga o biquíni para experiências de água e saunas.

Cancelamentos e Alterações

Se necessitar de cancelar ou alterar a sua marcação, solicita-se o aviso prévio no dia anterior. Cancelamentos no próprio dia reservamo-nos o direito de proceder à cobrança do valor na sua totalidade.

Saúde e Cuidados Especiais

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

Idade

O SPA destina-se a maiores de 16 anos na utilização das saunas e espaços comuns. Crianças e adolescentes poderão receber massagens mediante autorização dos seus pais.



regulamento e etiqueta do spa

Horário do SPA

Aberto diariamente das 10h00 às 20h00.

Sauna Seca e Sauna de Vapor

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.

Sauna de Vapor (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 graves.

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. As Saunas nem sempre estão ligadas. Para maior comodidade, se for usar a sauna seca e/ou a sauna de vapor, certifique-se junto da recepção se as mesmas estão ligadas.

Em nome deste Hotel que Abraça a Natureza...



Areias do seixo
SANTA CRUZ · PORTUGAL

Tel. +351 261 936 355 · Email. booking@areiasdoseixo.com

AREIASDOSEIXO.COM

Mod.11.02.P02