

SPA MENU

MASSAGENS DE RELAXAMENTO

MASSAGEM DE RELAXAMENTO (20m) 35€ | (45m) 55€

Esta massagem promove o relaxamento muscular enquanto desfruta de um momento tranquilizante.

A massagem é efetuada com pressão suave e média, induzindo o relaxamento do corpo e mente.

MASSAGEM REVIGORANTE (50m) 75€

Massagem com técnicas para trabalhar os tecidos mais profundos. Especialmente indicada para quem gosta de receber massagens com mais pressão num ritmo de relaxamento

RITUAL ROMANCE A DOIS (60m) 120€ | oferta de chá e biscoitos

Esta massagem promove o relaxamento muscular enquanto desfruta de um momento tranquilizante.

A massagem é efetuada com pressão suave e média, induzindo o relaxamento do corpo e mente.

MASSAGEM ESSÊNCIA ZEN (15m) 25€

Massagem de relaxamento no pescoço, rosto e cabeça. Consiste em aplicar técnicas de relaxamento para promover uma boa saúde mental. O procedimento elimina os elementos que resultam na fadiga, reequilibra, desbloqueia o fluxo energético e alivia tensões.

MASSAGEM PRÉ-MAMÃ (20m) 35€

Massagem Pré-Mamã que ajuda a reduzir as dores musculares das costas e a sensação de pernas pesadas.

O relaxamento mental vai ajudar a desfrutar de uma boa noite de descanso e a aliviar as tensões na cervical. Massagem recomendável só após 3 meses de gestação.

MASSAGEM TERAPÊUTICA (30m) 45€

Massagem tradicional realizada utilizando técnicas terapêuticas, técnicas de relaxamento e alívio da dor.

Na massagem é utilizado um elemento que proporciona um aquecimento local que reduz a inflamação, alivia a tensão neuromuscular e relaxa os músculos.

MASSAGENS CRIANÇAS

MASSAGEM BUSCA DO CAMPO ENCANTADO

(20m) 25€

Uma massagem infantil ajuda no relaxamento e no crescimento, diminui a ansiedade e melhora o padrão de sono da criança induzindo tranquilidade. Aconselhado para crianças dos 6 aos 12 anos de idade.

TRATAMENTO DE ROSTO

HIDRATAÇÃO FACIAL ALMA FLORAL (45m) 40€

Este é um tratamento de rosto de pura hidratação. Remove todas as impurezas, oxigena a pele, regenera os tecidos e fornece uma energia vital.



TRATAMENTOS DE CORPO

ESFOLIAÇÃO ÁGUA FLORAL (30m) 45€

Purifique o seu corpo através duma esfoliação corporal que permite remover as impurezas, retirar as células mortas e refrescar com água floral.

RITUAL GOLF MAR (60m) 70€

Mime o seu rosto e cuide do seu corpo. Relaxe totalmente com uma massagem de corpo inteiro e obtenha uma pele suave, macia e radiante com o nosso envolvimento de rosto.

MASSAGEM ADELGAÇANTE LOCALIZADA (30m) 45€

Massagem profunda e vigorosa que utiliza técnicas com efeito redutor e modelador, auxiliando a eliminação da gordura localizada e da celulite. Ajuda também a drenar o excesso de líquido.

TRATAMENTO MOXABUSTÃO (50m) 65€

Técnica da medicina tradicional chinesa feita pelo calor da combustão da erva Artemísia. O tratamento baseia-se nos mesmos princípios e conhecimentos dos meridianos energéticos do nosso corpo. Tem um efeito relaxante, terapêutico, desbloqueia os pontos de energia e restabelecendo o seu fluxo saudável.

HIDROTERAPIA

HIDROMASSAGEM ENERGIZANTE (15m) 20€

Deixe-se levar pela sensação da água quente e da massagem através de jatos de água e bolhas de ar.

DUCHE VICHY 2 MÃOS (30m) 40€

Esta massagem é um universo de sensações únicas, proporcionando um relaxamento total. Desfrute duma massagem relaxante utilizando técnicas manuais em conjugação com o calor dos 5 jatos de água quente

DUCHE VICHY 4 MÃOS (20m) 50€

A “dança da chuva” mistura o prazer de 5 jatos de água quente posicionados sequencialmente com o relaxamento de uma massagem ritmada e sincronizada de dois terapeutas. Este ritual de bem-estar estimula a circulação sanguínea e induz um relaxamento profundo.

SAUNA/ BANHO TURCO (60m) 15€

Para não hóspedes

A sauna é, sobretudo, um ritual de prazer e bem-estar com efeitos benéficos para o corpo e a mente. Tem um poder de ativação da circulação e de sudação, ideais para eliminar o stress e obter um relaxamento muscular. Recomendamos a utilização máxima de 10 minutos. O Banho Turco é ideal para abrir os poros da pele, purificar e limpar o sistema respiratório. A Sauna e o Banho Turco devem ser usados com moderação e não são recomendados a pessoas que têm baixa pressão arterial, doenças cardíacas ou problemas de circulação sanguínea. Gratuito para hóspedes do Hotel.

PACK 4 MASSAGENS PLENO RELAXAMENTO – 15% DESCONTO

Na compra de 4 massagem, a pronto pagamento, tem um desconto direto de 15%.

★ ★ ★

HOTEL GOLF MAR

VIMEIRO

CONDIÇÃO MÉDICA

Agradecemos que informe o terapeuta, no momento da marcação e antes do tratamento, nos seguintes casos: gravidez, alergias, cirurgias recentes, diabetes, problemas cardíacos ou outros. Deverá sempre consultar um médico antes de efetuar um tratamento pois o mesmo poderá não ser aconselhável.

CHEGADA AO SPA

Pedimos amavelmente aos nossos clientes que compareçam 10 minutos antes da hora marcada. Antes do tratamento serão entregues um roupão e uma toalha. No caso de experiências com água, utilização da sauna ou banho turco, aconselhamos a trazer bikini /fato de banho e chinelos. Para as massagens entregamos roupa descartável confortável, mas aconselhamos os nossos clientes a trazer chinelos. Apesar de disponibilizarmos um cacifo com chave, para que possa guardar os seus pertences, o Spa não se responsabiliza por eventuais perdas ou furtos. Recomendamos que não traga objetos de valor.

PONTUALIDADE / CANCELAMENTOS

Chegar atrasado irá interferir com o tempo de tratamento pelo que o Spa não se responsabiliza pela impossibilidade da realização do tratamento completo. Em caso expectável de atraso ou não comparecência, solicitamos que contacte a Receção do Spa para reagendamento do tratamento. Solicitamos que nos notifique do cancelamento com 12 horas de antecedência relativamente à marcação. No caso de não comparência ou cancelamentos com antecedência inferior a 12h, reservamo-nos o direito de cobrar 50% do valor do tratamento.

Marcação de tratamentos

Aconselhamos a efetuar a marcação dos tratamentos com antecedência. A marcação pode ser efetuada na receção do Spa, por telefone (extensão 3400) ou e-mail.

E: spa@hotelgolfmarvimeiro.pt T: (+351) 261 980 800

hotelgolfmarvimeiro.pt



SPA MENU

RELAX MESSAGES

RELAX MASSAGE (20m) 35€ | (45m) 55€

This massage promotes muscle relaxation while enjoying a soothing experience.

This massage uses gentle pressure friction to release tissue that is in spasm inducing relaxation.

DEEP TISSUE MASSAGE (50m) 75€

It involves applying sustained pressure using slow, deep strokes to target the inner layers of your muscles and connective tissues. It is especially suitable for those who like to receive massages with more pressure at a relaxing pace.

COUPLE'S MASSAGE (60m) 120€ | complimentary tea and biscuits

What better way to bond with your loved one than with a couple's massage? Immerse yourself in the romantic atmosphere of our spa and enjoy a relaxing full body massage. Finish the experience with a cup of tea and some biscuits.

ZEN ESSENCE MASSAGE (15m) 25€

Relaxing massage for the neck, face and head. It consists of working on relaxation techniques to promote good mental health. The treatment eliminates the elements that result in fatigue, rebalances, unblocks the energy flow and relieves tension.

MUMMY TO BE MASSAGE (20m) 35€

Carefully designed for pregnant and nursing mothers, uses safe relaxation techniques to help you relief backaches and the feeling of heavy legs. Mental relaxation will help you enjoy a good night's rest and relieve tension in the neck. Massage considered safe only following the first trimester of pregnancy.

THERAPEUTIC MASSAGE (30m) 45€

This traditional massage is performed using a symbiosis of therapeutic techniques and relaxation and stretching techniques. During the massage it is used a local heating element that reduces inflammation, relieves neuromuscular tension and relaxes muscles.

SPA KID'S

ENCHANTED COUNTRYSIDE CHILDREN MASSAGE (20m) 25€

A children massage will help with relaxation and growth, decreases anxiety and improve the infant or child's sleep pattern. Recommended for children from 6 to 12 years of age.

FACE TREATMENTS

FACIAL HYDRATION FLORAL SOUL (45m) 40€

This is a pure moisturising facial treatment. It removes all impurities, oxygenates the skin, regenerates the tissues and provides vital energy.



BODY TREATMENTS

FLORAL WATER EXFOLIATION (30m) 45€

Purify your body with a body scrub that will remove impurities and dead cells while refreshing with floral water.

GOLF MAR RITUAL (60m) 70€

Pamper yourself with a face wrap and a relaxing massage. Unwind completely with a full body massage and get a smooth, soft and radiant skin with our face wrap.

CELLULITE & FIRING LOCAL TREATMENT (30m) 45€

Strong, cellulite-specific massage can help break down scar tissue, boost circulation, stimulate skin firming and "break down" cellulite fat tissue reducing orange peel skin. It also helps to drain retained fluids.

MOXIBUSTION (50m) 65€

Moxibustion is a traditional Chinese medicine technique which consists of burning dried moxa on specific points on the body. Moxa is used to warm regions and meridian points with the intention of stimulating circulation through the points, inducing a smoother flow of blood and maintain general health.

HYDROTHERAPY

ENERGY-BOOSTING HYDROMASSAGE (15m) 20€

Spoil yourself with the sensation of hot water and massage through jets of water and air bubbles.

VICHY MASSAGE (2 HANDS MASSAGE) (30m) 40€

Enjoy a partial body massage under a shower of lukewarm rain. The effect on your skin is to increase the blood circulation and sooth the nervous system, enabling your body to balance and your muscles to relax.

VICHY MASSAGE (4 HANDS MASSAGE) (20m) 50€

Enjoy a full body massage under a shower of lukewarm rain. The effect on your skin is to increase the blood circulation and sooth the nervous system, enabling your body to balance and your muscles to relax.

SAUNA / TURKISH BATH (60m) 15€

For non-guests

The sauna is, above all, a ritual of pleasure and well-being with beneficial effects on the body and mind. It has a power of activation of circulation and sweating, ideal for eliminating stress and obtaining muscle relaxation. 10 minutes of a sauna is a reasonable time limit to use it safely. The Turkish bath has beneficial effects on your body and mind as it purifies, detoxifies, and rejuvenate the body. The Sauna and Turkish Steam Bath is not recommended to those who have low blood pressure, heart diseases or blood circulation conditions. Complimentary for Hotel Guests'.

LET'S RELAX 4 RELAXING MESSAGES PACK = 15% DISCOUNT

If you buy 4 massages, on payment in advance, you get a direct discount of 15%.



HOTEL GOLF MAR

VIMEIRO

HEALTH CONDITIONS & ALLERGIES

Please inform the therapist at the time of booking and before the treatment in the following cases: pregnancy, allergies, recent surgery, diabetes, heart problems or others. You should always consult a doctor before having a treatment as it may not be advisable.

ARRIVAL TO THE SPA

We kindly ask our customers to arrive 10 minutes before the scheduled time. A bathrobe and towel will be provided before the treatment. In the case of water experiences, use of the sauna or Turkish bath, we advise you to bring a bikini/swimsuit and slippers. For massages we provide comfortable disposable clothing, but we advise our clients to bring slippers. Although we provide a locker with a key for you to store your belongings, the Spa cannot be held responsible for any loss or theft. We recommend that you do not bring any valuables.

CANCELLATION

Arriving late will interfere with the treatment time, so the Spa cannot be held responsible for the impossibility of carrying out the full treatment. In the event of an expected delay or no-show, please contact the Spa Reception to reschedule your treatment. We ask that you notify us of the cancellation 12 hours before the appointment. In the event of no-shows or cancellations with less than 12 hours' notice, we reserve the right to charge 50% of the cost of the treatment.

Booking & Scheduling

We advise you to book your treatments in advance. Appointments can be made at the Spa reception, by telephone (extension 3400) or e-mail.

E: spa@hotelgolfmarvimeiro.pt T: (+351) 261 980 800

hotelgolfmarvimeiro.pt

