



Areias do seixo

Desperte a sua sabedoria interior e descanse na nossa companhia, libertando o Corpo, a Mente e o Espírito...

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 11h00 às 20h00.

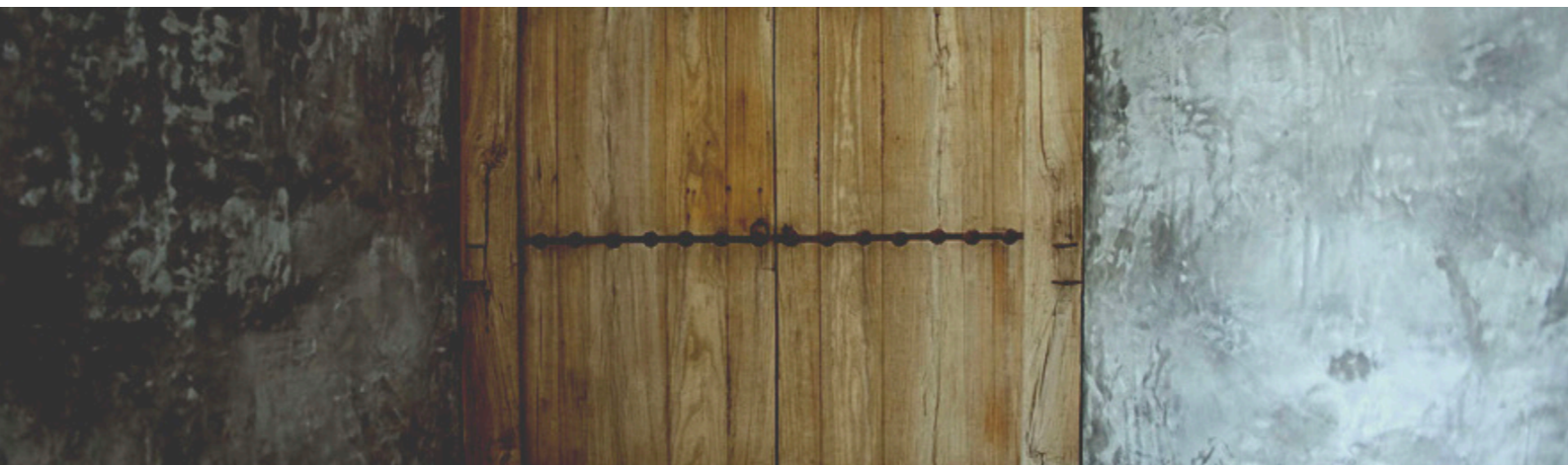
O SPA dispõe de sauna seca, sauna de vapor, salas de tratamentos, sala de relaxamento e piscina exterior, sujeitos a marcação.

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 "Conhecimento/Ciência da Vida", baseada nos ensinamentos ancestrais do povo hindu, que concebe a pessoa 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)



esfoliação corporal



piscina, jacuzzi, sauna seca 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.) 120,00 € / (90 min.) 175,00 €

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. Utiliza a sinergia das essências de Alecrim e Laranja Doce.

Alma Floral (60 min.) 120,00 €

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.) 130,00 €

O calor das pedras de Basalto, em conjunto com a massagem de óleos aquecidos, potencia um efeito extremamente relaxante. Sinta o calor da pedra a percorrer o seu corpo, envolvendo-o com óleos aquecidos e as essências de Alecrim e Laranja Doce.

Massagem Abhyanga (60 min.) 120,00 €

Massagem da tradição Ayurvédica (veda [conhecimento] ayur [vida]) Indiana, vigorosa, profunda e intensa. Restabelece o equilíbrio do corpo físico, energético, emocional e mental. Utiliza a sinergia das essências de Laranja Doce, Alecrim e Gengibre.

Massagem de Fusão Oriental (60min.) 130,00 €

Shiatsu (massagem tradicional japonesa) e Massagem Thai (massagem tradicional Tailandesa), juntas, numa dança de abertura dos canais de energia, promovendo a circulação vital. Através de pressões e alongamentos profundos ao longo do corpo, sinta o alívio da tensão emocional e física aumentando a flexibilidade muscular e articular. Cuida, liberta e promove uma sensação de revitalização e maior liberdade de movimentos. Nota: vestir roupa confortável.



massagens e outros tratamentos

Shirodhara (Tradição Ayurvédica Indiana) (40 min.) 120,00 €

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 morno 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). Para um relaxamento mais profundo e terapêutico, sugerimos realizar a massagem Abhyanga antes do tratamento de Shirodhara.

Shirodhara com Massagem Abhyanga (80 min.) 175,00 €

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.

Estou Grávida - Massagem para Futuras Mamãs (60 min.) 120,00 €

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.

Viagem Sonora (50 min.)

150,00 € / Sessão privada (até 2 pessoas)

60,00 € / Pessoa adicional (até máx. de 6 participantes)

Deixe-se levar pelos sons e as vibrações das taças tibetanas, taças de cristal, gongos, e outros instrumentos relaxantes que produzem vibrações sonoras ricas em harmónicos que atuam no nosso corpo e mente, provocando um relaxamento profundo e um estado meditativo. Cada instrumento, cada som, transporta-nos para um lugar e uma emoção diferentes. Permita-se viajar para um lugar de paz, serenidade e harmonia. Nota: Destinada a maiores de 12 anos. Trazer roupa confortável. Contra-indicado a pessoas com pacemaker.

Esta experiência é realizada no Coreto do Jardim.



massagens e outros tratamentos

Viagem Sonora Familiar (50 min.)

60,00 € / Sessão privada (para 1 Adulto + 1 Criança)

30,00 € / Criança adicional (máx. 10 participantes)

Uma viagem sonora em família, onde pais e filhos se deixam envolver pelos sons dos gongos, kalimbas e taças tibetanas, em harmonia com a natureza. Através de histórias contadas por sons e vibrações, criam-se paisagens imaginárias que convidam ao relaxamento, à criatividade e ao bem-estar. No final da sessão, pais e filhos poderão explorar e tocar livremente nos instrumentos. Nota: Para crianças dos 2 aos 11 anos, sempre acompanhadas por um adulto. Marcações até às 18h do dia anterior. Até 10 participantes. Esta experiência decorre no Coreto do Jardim. Trazer roupa confortável.

Massagem de Som com Taças Tibetanas (50 min.) 125,00 €

As vibrações sonoras das Taças de Som Tibetanas atuam no nosso corpo, provocando um relaxamento profundo... Vibrações puras que nos fazem atingir um estado de maior consciência, paz e harmonia. Esta experiência é realizada no Coreto do Jardim. Contra-indicado a pessoas com pacemaker.

Massagem Corporal e Sonora com Taças Tibetanas (90 min.) 190,00 €

Massagem de corpo inteiro manual, em combinação com as taças tibetanas, que vão ser tocadas em alguns momentos sobre o corpo e à volta dele. Constituído por cerca de 60% de água, o nosso corpo dispõe de uma extraordinária capacidade de transmissão das vibrações sonoras ao longo de todos os tecidos e células, promovendo o equilíbrio dos nossos sistemas físico, mental, e espiritual.

Nota: Destinada a maiores de 16 anos. Contra-indicado a pessoas com pacemaker.

Shirodhara com Massagem Abhyanga e Taças Tibetanas (120 min.) 240,00 €

Desfrute de um profundo relaxamento através da combinação harmoniosa de massagem corporal, massagem de som com taças tibetanas e o toque final do Shirodhara, um suave fluxo de óleo na testa e têmporas.

Nota: Destinada a maiores de 16 anos. Contra-indicado a pessoas com pacemaker.



massagens localizadas

Massagem às Costas e Ombros (30 min.) 65,00 €

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

Massagem Relaxante aos Pés (30 min.) 65,00 €

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.) 65,00 €

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

Massagem Revitalizante às Pernas (30 min.) 65,00 €

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 reconstituinte e refrescante. Ajuda a activar a circulação.



aromaterapia e fitoterapia

(tratamentos para o corpo e rosto)

Cacau à Flor da Pele (60 min.) 120,00 €

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 suave massagem hidratante com óleo e essência de Chocolate.

Brisa Doce Laranja (60 min.) 120,00 €

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. Relaxe nesta doce brisa.

Toque do Oceano (60 min.) 120,00 €

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 Bergamota e Alecrim.



aromaterapia e fitoterapia

(tratamentos para o corpo e rosto)

Facial Pétala de Rosa (50 min.) 100,00 €

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 que devolve o esplendor e a vitalidade da Pele.

Facial com Massagem Corporal (90 min.) 175,00 €

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

Tratamento Corpo e Rosto (60 min.) 140,00 €

A combinação entre um dos nossos tratamentos de corpo, à escolha (Cacau à Flor da Pele, Brisa de Laranja ou Toque do Oceano) e um tratamento facial, onde mimamos o seu rosto, limpamos, esfoliamos e aplicamos um sérum de rosa da Bulgária com uma revigorante massagem.



esfoliação corporal

Esfoliante de Laranja Doce (40 min.) 75,00 €

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.) 75,00 €

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.) 75,00 €

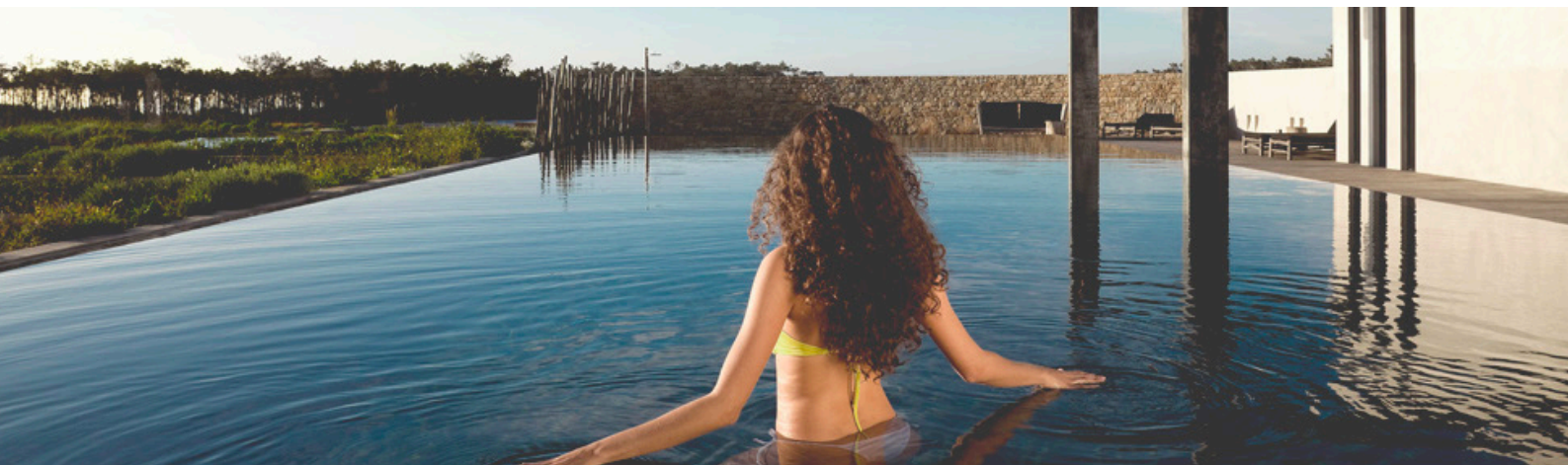
Com uma composição única de minerais como o Potássio, Sódio, Magnésio e Cálcio, os sais marinhos têm óptimas propriedades de cura. Envolvido nas essências de Menta e Laranja Doce, absorva este momento de relaxamento sentindo-se totalmente purificado.

Esfoliante Corporal com Massagem (90 min.) 170,00 €

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.) 195,00 €

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 que estão disponíveis na nossa Carta.



piscina, jacuzzi, sauna seca e sauna de vapor

Utilização das saunas seca e de vapor (2 horas)

Gratuito / Hóspedes Areias do Seixo

15,00€ / Visitantes

A utilização da sauna seca e da sauna de vapor está sujeita a marcação prévia e à disponibilidade do SPA.

Nota: As saunas devem ser usadas com moderação, recomendando-se o uso de fato de banho. O tempo de permanência poderá variar de acordo com cada pessoa, sendo aconselhada uma utilização entre 15 e 20 minutos. A sauna de vapor (calor húmido) é ideal para abrir os poros da pele, estimular o sistema respiratório e promover uma sensação de relaxamento profundo. A utilização das saunas não é recomendada a pessoas com problemas cardíacos, hipertensão arterial ou problemas graves de circulação. Recomenda-se a toma de um duche antes de entrar nas saunas. No final, sugere-se uma passagem por água fria para ajudar o corpo a regressar gradualmente à sua temperatura normal. Por uma questão de sustentabilidade e gestão responsável dos recursos, as saunas são ligadas apenas mediante marcação prévia. Para maior comodidade, caso pretenda utilizar a sauna seca e/ou a sauna de vapor, confirme junto da receção se as mesmas se encontram prontas para utilização.

Utilização do SPA por meio-dia 60,00 €

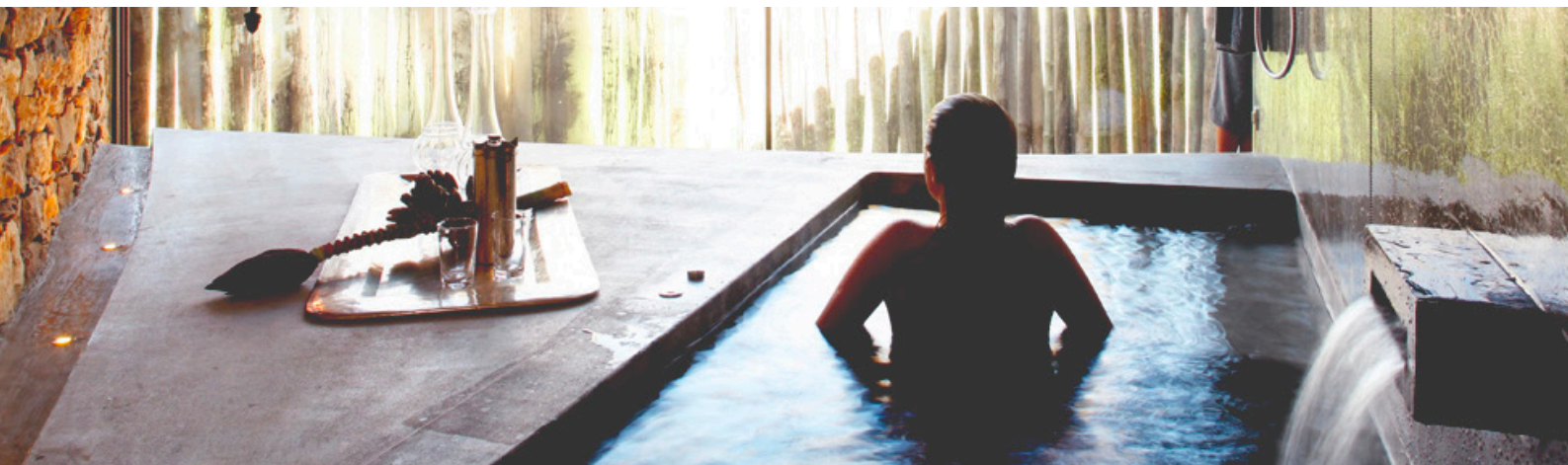
(para pessoas não hospedadas)

Pode usufruir da piscina exterior, jacuzzi a lenha, sauna seca e 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.

manicure & pedicure

Manicure (simples) 35,00 € / **Pedicure** (simples) 50,00 €

Nota: Todos os serviços de manicure e pedicure realizam-se na unidade de alojamento (quarto/villa) e estão sujeitos a marcação prévia e disponibilidade.



mimos a dois

Ritual a Dois no Quarto 60,00 €

Preparação de um banho de Jacuzzi no quarto com essência de Alfazema (L'Occitane en Provence). 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 efetua a clientes hospedados no Hotel.

Ritual 'Meu Amor' 260,00 €

Passem a porta do SPA e sintam a dois a massagem relaxante "Alma Floral" (50 min) com essência de Lavanda. Enquanto desfrutam desse momento, preparamos um banho de Jacuzzi no quarto com essência de Alfazema (L'Occitane en Provence). 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 390,00 €

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). Desfrute 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

Yoga (60min.)

Acesso livre para hóspedes durante a estadia, em sessões de grupo.

Ou 125,00 € / sessão (sessão privada para 1 ou 2 pessoas)

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 à disponibilidade existente, mediate calendário semanal.

Leitura de Aura (Terapeuta Catarina Palma) 150,00 €

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. / A Leitura de Aura realiza-se no alojamento do hóspede, proporcionando um momento de maior conforto, privacidade e conexão.

A Influência dos Astros no Nosso Caminho (Astróloga Marta Gato) 150,00 €

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. / A Leitura de Aura realiza-se no alojamento do hóspede, proporcionando um momento de maior conforto, privacidade e conexão.



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

A utilização do SPA carece de marcação prévia e está sujeita à disponibilidade.

De forma a promover uma utilização consciente dos recursos e uma experiência mais sustentável, a sauna seca e a sauna de vapor são preparadas apenas mediante marcação prévia. Caso pretenda usufruir destas facilidades, pedimos que contacte a receção antecipadamente.

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 podem marcar a extensão 120(hotel)/1100(villas) para contactar a receção. Os Clientes exteriores ao hotel podem contactar-nos através do número de telefone: +351 261 936 355 ou pelo e-mail concierge@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 da sauna seca e da sauna de vapor antes ou após o seu tratamento.

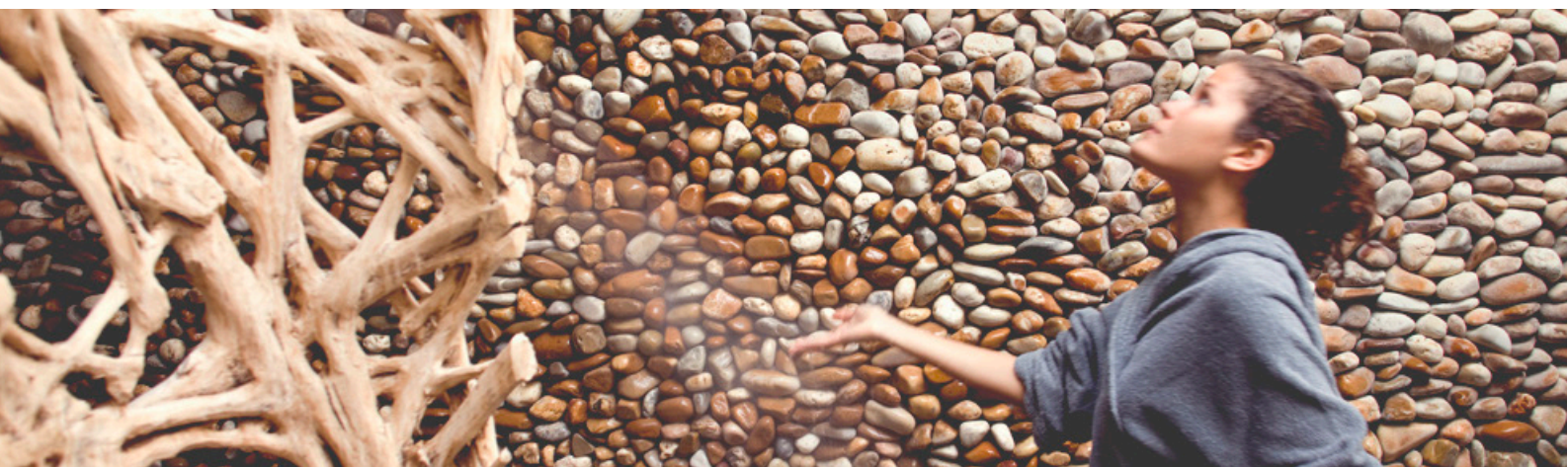
O atraso à sua marcação pode comprometer os tratamentos seguintes e neste sentido, sofrer uma redução de tempo. Caso esteja atrasado, contacte-nos para que possamos agendar uma outra hora. Caso esteja hospedado no Hotel, sinta-se livre para usar o roupão que lhe facultamos no quarto na sua visita ao 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.



regulamento e etiqueta do spa

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.

Horário do SPA

Aberto diariamente das 11h00 às 20h00.

Sauna seca e sauna de vapor

De forma a promover uma utilização consciente dos recursos e uma experiência mais sustentável, a sauna seca e a sauna de vapor são preparadas apenas mediante marcação prévia e está sujeita à disponibilidade. Caso pretenda usufruir destas facilidades, pedimos que contacte a receção antecipadamente.

As saunas devem ser usadas com moderação, recomendando-se o uso de fato de banho.

O uso e tempo podem variar conforme cada indivíduo. Recomendamos o uso de 15 a 20 minutos.

Sauna de vapor (calor húmido) é ideal para abrir os poros da pele, despertar e limpar o sistema respiratório.

Não se aconselha a utilização das Saunas a quem tenha 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 receção se as mesmas estão ligadas.

Em nome deste Hotel que Abraça a Natureza...



Areias do seixo

Tel. +351 261 936 355 (chamada para rede fixa nacional)

Email. concierge@areiasdoseixo.com

A R E I A S D O S E I X O . C O M
