MASSAGEM * *MASSAGE*

RELAXAMENTO * *CLASSIC RELAX*
Massagem de relaxamento com óleos de origem biológica que acalmam a mente e o corpo.
Soft massage with calming organic oils to soothe your mind and body.

DESPORTIVA * *SPORTS*
Massagem nos tecidos profundos que promove a circulação sanguínea, flexibilidade e evita a acumulação de ácido nos tecidos.
Deep tissue massage, improves blood flow, flexibility and avoids the accumulation of lactic acid in your muscles.

FISIOTERAUPEUTICA * *PHYSIOTERAPY*
Massagem com base nas técnicas clássicas de fisioterapia.
Deep tissue massage based on physiotherapeutic techniques.

TERAPIA DE BOWEN * *BOWEN THERAPY*
Prática holística que utiliza movimentos suaves e pausados em pontos-chave do corpo para induzir o relaxamento, reequilibrar o corpo e aliviar dores, ansiedade, problemas posturais, lesões desportivas e outros desconfortos.
A holistic practice that uses gentle, paused movements at key points in the body to induce relaxation, rebalance the body and relieve pain, anxiety, postural problems, sports injuries and other discomforts.

Preço por pessoa * *Price per person*
30 min - 60,00€ | 1h - 85,00€ | 1h30 - 110,00€

SAUNA

Sauna privativa, mediante disponibilidade.
Inclui toalhas, água e fruta.
Private sauna, subject to availability.
Includes towels, water and fruit.

1 a 2 pessoas * *1 to 2 people*	**40,00€**
3 a 4 pessoas * *3 to 4 people*	**60,00€**