

# the spa

*O nosso Spa oferece uma excelente selecção de tratamentos faciais e corporais.*

*Saia da rotina do dia-a-dia e deixe-se mimar por nós.*

*Our Spa offers an excellent selection of facial and body treatments.*

*Escape the weekly routine and let yourself be pampered by us.*

## *Um dia no the spa A day at the spa*

### ***Leve Brisa***

*Duche Vichy/Vichy shower*

*Tratamento Rosto Hydramemory / Hydramemory Facial Treatment*

*Tisana*

*2h*

*125€*

### ***Onda do Oceano***

*Banho Neptuno / Neptune bath*

*Massagem Pedras Quentes / Hot Stones Massage*

*Tratamento Rosto Hydramemory / Hydramemory Facial Treatment*

*Tisana*

*2h30*

*145€*

### ***Ritual de Aromas***

*Banho Cleópatra / Cleopatra bath*

*Massagem Magia de Aromas / Magical Scents Massage*

*Ritual de Tranquilidade / Tranquility Ritual Treatment*

*Tisana*

*2h30*

*150€*

### ***Momento a Dois***

*Esfoliação Corporal / Body Exfoliation*

*Massagem Sintonia dos Sentidos / Harmony of the Scents Massage*

*Tratamento Rosto Hydramemory / Hydramemory Facial Treatment*

*Tisana*

*2h30*

*285€*

### ***Para Ele***

*Massagem Magia de Aromas / Magical Scents Massage*

*Tratamento Rosto Pure Performance / Pure Performance Facial Treatment*

*Tisana*

*2h*

*122€*

# the spa

## Rituais de Massagens Massage Rituals

<b>Massagem Magia de Aromas</b> <b>Magical scents Massage</b> (Massagem de relaxamento / Relax massage)	50min	65€
<b>Massagem Segredos do Mar</b> <b>Whisper of the Ocean Massage</b> (Massagem Relaxamento das costas e pescoço. Back and Neck relaxation )	30min	40€
<b>Massagem de Pedras Quentes</b> <b>Hot Stone Massage</b> (Entregue-se à mais relaxante massagem de sempre. Estará rodeado por óleos essenciais aromáticos e pedras basálticas, que mantêm o seu calor e energia. Você atingirá um equilíbrio total de corpo e mente. Indulge in the most relaxing massage ever. You will be surrounded by aromatic essential oils, basaltic stones that maintain their heat and energy. You will achieve total body and soul balance)	60min	80€
<b>Sintonia dos Sentidos</b> <b>Harmony of the scents</b> (Massagem Relaxamento para casal)	60min	130€
<b>Massagem a 4 mãos</b> <b>4 Hand Massage</b>	40min	90€
<b>Massagem Desportiva</b> <b>Sports Massage</b>	50min	70€
<b>Drenagem Linfática</b> <b>Lymphatic Drainage</b> (Massagem específica que favorece o fluxo da linfa e a sua drenagem ao estimular os sistema linfático. Specific massage that improves the flow and drainage of lymph by stimulating the lymphatic system)	30min 60min	30€ 55€
<b>Reflexologia</b> <b>Reflexology</b> (Tratamento podal, através da pressão de pontos reflexos dos nossos órgãos internos. Stimulation of reflex body points done in the feet )	30min	40€

# the spa

## Tratamentos de Corpo Body Treatments

<b>Esfoliação Corporal</b> <b>Body Exfoliation</b>	30min	30€
<b>Envolvimento de Algas</b> <b>Algae Wrapping</b> <i>(Esfoliação e máscara corporal de pó de algas, rica em minerais Body exfoliation and mask with seaweed powder (rich in minerals))</i>	75min	70€
<b>Envolvimento Vinoterapia</b> <b>Wine Therapy Body Wrapping</b> <i>(Envolvimento antioxidante com propriedades adelgaçantes e refirmantes. Uma fonte da juventude. Detox treatment which regenerates, slims and firms. A youth spring)</i>	75min	70€
<b>Envolvimento de Ouro</b> <b>Gold Body Wrapping</b> <i>(O poder do Sol, do ouro e da alga dourada, unidos em dois produtos corporais, de textura luxuosa e fragrância sublime, que irá proteger, estimular e enriquecer a pele, prevenindo o envelhecimento. The power of the Sun, gold and golden algae, unite in two body products of luxurious texture and sublime fragrance that will protect, stimulate and enrich the skin, preventing ageing )</i>	75min	70€
<b>Envolvimento de Pérola</b> <b>Pearl Body Wrapping</b> <i>(O pó de Pérola contém minerais, proteínas e amino-ácidos, que estão incluídos neste tratamento corporal. Toda a sedução e pureza das Pérolas transformam a pele seca e delicada, sobressaindo a sua beleza. Pearl powder contains minerals, proteins and amino acids included in this body treatment. All the seduction and purity of pearls transform the tired, dry and delicate skin, enhancing its beauty to the extreme )</i>	75min	70€
<b>Envolvimento de Chocolate</b> <b>Chocolate Body Wrapping</b> <i>(Esfoliante e máscara de chocolate, o melhor tratamento para regenerar, hidratar e amaciar a pele Chocolate exfoliation and body mask, the best to regenerate, hydrate and soften the skin.)</i>	75min	70€
<b>Envolvimento de Café</b> <b>Coffee Body Wrapping</b> <i>(Esfoliação corporal com pó de café, o melhor contra a celulite. Body exfoliation with coffee powder. The best against cellulite)</i>	75min	70€

# the spa

## [Comfort Zone]

### **Ritual de Tranquilidade**

#### **Tranquillity Ritual Treatment**

(Ritual de bem-estar aromático e hidratante para corpo e rosto  
Hydrating antistress face and body ritual.)

60 min

80€

### **Equilibrar—Nutrir**

#### **Tratamento Corporal Nutritivo**

##### **Body Strategist Nutritional**

Tratamento Orgânico equilibrante para o corpo confere à pele tónus, elasticidade, efeito anti-oxidante e hidratação.  
Rebalancing organic body treatment)

60 min

60€

### **Reduzir—Drenar—Tonificar**

#### **Body Strategist Cellulite Refiner**

Tratamento intensivo Anti-Celulite.  
Intensive cellulite treatment

60 min

60€

#### **Body Strategist Cellulite Remodeller**

Tratamento remodelante nutricional dupla acção Anti-Celulite.  
Double action cellulite treatment

60 min

60€

#### **Detoxifying Mud Therapy**

Tratamento purificante com Lama Marinha.  
Purifying marine mud treatment

60 min

70€

#### **Vital Leg**

(Tratamento Calmante para as pernas.  
Relieving treatment for legs)

60 min

70€

### **Elasticidade—Firmeza**

#### **D-Age**

(Tratamento Refirmante Anti-Envelhecimento.  
Firming and anti-ageing body treatment)

60 a 75min

80€

#### **Revitalizing Firming Mud**

(Tratamento revitalizante com Algas Marinhas.  
Revitalizing algae mud treatment )

60 min

70€

### **Maternidade**

#### **New Life**

(Tratamento reequilibrante e drenante.  
Rebalancing treatment)

60 a 75min

65€

#### **New Mum**

(Tratamento Tonificante e Refirmante.  
Tonifying and firming treatment)

60 a 75min

80€

# the spa

## Tratamentos de Rosto Facial Treatments

### **Ritual de Massagem**

#### **Massage Ritual**

(Massagem facial que proporciona a sensação de bem-estar e relaxamento com óleos escolhidos especialmente para a sua pele.

Enjoy well being with a facial relaxing massage using specific oils chosen for your skin)

50mn

50€

#### **Skin Resonance**

(Tratamento equilibrante e fortalecedor para pele delicada e sensível.

Equalizing and strengthening treatment for sensitive and delicate skin )

50mn

60€

#### **Hydrmemory**

(Tratamento de hidratação profunda 24h.

24h deep hydrating treatment)

50mn

60€

#### **Recover Touch**

(Tratamento vitamínico ant-oxidante.

Anti-Oxidant vitamin facial treatment)

50mn

60€

#### **Active Pureness Rebalancing**

(Tratamento equilibrante e purificante de limpeza profunda para deixar a pele fresca e compacta.

Deep cleansing treatment to render the skin fresh and compact. )

60 a 90mn

70€

#### **Action Sublime**

(Tratamento anti Envelhecimento

Anti-Aging Treatment. )

60 mn

80€

#### **Chrono-Reverser**

(Tratamento delicado anti-envelhecimento com ácidos de frutos

Alphahydroxy acids treatment. )

60 mn

75€

## Homem Man

#### **Hydra Performance**

(Tratamento de hidratação profunda .

Active restoring treatment .)

50mn

60€

#### **Pure Performance**

(Tratamento purificante activo.

Active purifying treatment )

60 a 90mn

70€

#### **Anti-Age Performance**

(Tratamento activo anti-envelhecimento.

Active anti-aging treatment )

50mn

80€

### **The Spa**

Sesimbra Hotel & Spa

Praça da Califórnia 2970-773 Sesimbra - Portugal

Telefone: 212289810

# the spa

## SPA - Sanus per Aquam

### Hidroterapia Hydrotherapy

O nosso Spa possui uma zona húmida com sauna, banho turco, chuveiros (tropical e suíço) e uma piscina de relaxamento

Our Spa offers a wet area with sauna, Turkish bath, showers (Tropical and Swiss) and a relaxation pool

**Diária/Day 15€**

#### **Duche Vichy**

#### **Vichy Shower**

(Usufrua da melhor massagem de relaxamento. Inicia com uma esfoliação corporal com sal marinho, seguida de uma massagem com óleos aromáticos... tudo isto sob uma suave e morna chuva, que ajuda a alcançar o relaxamento total.

Take your ultimate relaxation massage!

Starting with a body exfoliation with marine sea salt followed by a massage with aromatic oils... all this is done under soft and warm rain drops to help you achieve total relaxation.)

30mn 45€  
60mn 80€

#### **Duche Vichy 4 mãos**

#### **Vichy shower at 4 hands massage**

(Duplicação do bem-estar

Double enjoyment)

40mn 80€

### Banhos Baths

com Cromoterapia (terapia através das cores)  
with Cromotherapy (therapy by colours)

#### **Banho Neptuno**

#### **Neptune Bath**

(Banheira hidromassagem com algas, desintoxicante e vitamínico  
Hidromassage bath with Seaweed oil, detoxing and vitaminic)

30mn 30€

#### **Banho Cleópatra**

#### **Cleopatra Bath**

(Suavize a sua pele e relaxe os seus músculos com vitaminas e minerais através de um maravilhoso banho quente de Leite e Mel de aroma exótico.

Soften your skin and relax your muscles with vitamins and minerals during a warm, exotic Milk and Honey Bath.)

30mn 30€

#### **The Spa**

Sesimbra Hotel & Spa

Praça da Califórnia 2970-773 Sesimbra - Portugal

Telefone: 212289810

# the spa

## *Electroterapia Electrotherapy*

### ***Pressoterapia/Pressotherapy***

*(Massagem mecânica de drenagem linfática  
Mechanical lymphatic drainage massage)*

30mn 45€

### ***Dermosonic/Dermosonic***

*(Tratamento para a celulite e retenção de líquidos  
Treatment for Cellulite and Water Retention)*

60mn 50€

### ***Electroterapia Corporal/Body Electrotherapy***

*(Refirma e tonifica o corpo através de estimulação eléctrica  
Body firming and toning with electric stimulation)*

60mn 50€

*O The Spa proporciona a possibilidade de oferta de qualquer dos seus tratamentos através da aquisição de vouchers.*

*The Spa offers the possibility of offering any of our treatments through the acquisition of vouchers.*

*The Spa  
Sesimbra Hotel & Spa  
Praça da Califórnia  
2970-773  
Sesimbra - Portugal  
Telefone: 212289810*

# the spa

## Etiqueta Spa

Para beneficiar ao máximo da sua sessão de spa, recomendamos que chegue pelo menos, **10 minutos** antes da hora marcada.

Caso chegue atrasado, tentaremos realizar o seu tratamento completo. Contudo, lembre-se que pode ser necessário reduzir o tratamento, caso haja alguma marcação imediatamente a seguir à sua.

Colocamos à sua disposição o vestuário apropriado, nomeadamente, roupão, chinelos, toalhas, etc.

Para a utilização da piscina de relaxamento é obrigatório o uso de touca de piscina (disponível para venda na recepção do Spa).

No acto da reserva ser-lhe-á pedido um co-pagamento de 50% do valor do tratamento e o não comparecimento ou as marcações canceladas no período inferior a 24 horas estão sujeitas a uma taxa de cancelamento de 50%.

Acesso condicionado a crianças com menos de 13 anos.

Todos os preços têm IVA incluído.

Preços sujeitos a alteração sem aviso prévio.

## Spa Formality

In order to fully enjoy your spa session, we recommend that you arrive, at least, **10 minutes** before the scheduled time.

In case you are late, we will try to make your full treatment. However, be aware that we may have another Client scheduled after you.

Cancellations- Please inform the reception of The Spa 24 hours in advance. After this period and in case of no appearance you will be charged 50% of the treatment value.

The Spa provides you proper clothing for your treatment. Using the relax pool requires swimming Cap. ( available for sale at The Spa reception)

Access to the Spa for Children under 13 is limited.

All Prices have VAT included.

The mentioned rates may be changed without previous notice.