

## Massagem de Relaxamento

*Relaxing massage*

Melhora a circulação, alivia dores musculares, relaxa o corpo e a mente  
*Improves circulation, relieves muscle pain and relaxes the body and mind*

🕒 30min - €40 / 50min - €70 / 90min - €110

## Massagem de Pedras Quentes

*Hot Stone Massage*

Alivia as tensões musculares, liberta toxinas, reduz ansiedade e depressão  
*Relives muscular tension, releases harmful toxins, reducing anxiety and depression*

🕒 50 min - €80 / 90 min - €120

## Massagem Terapêutica

*Deeptiusse massage*

Alívio de dores musculares e contracturas  
*Relief of muscular pain and adapted according to your preferences*

🕒 50min - €70

## Massagem de Drenagem Linfática

*Lymphatic Drainage massage*

Auxilia a eliminação de água e detritos do organismo  
*Helps the body eliminate water excess and debris from the body*

🕒 50min - €70

## Massagem Desportiva

*Sports Massage*

Massagem revigorante, prepara os músculos para a actividade desportiva e relaxamento  
*Invigorating massage that prepares your muscles for exercising & relaxation*

🕒 50min - €70

MASSAGENS   
massages

Período Massagens Craveiral: 10h - 14h / Período Massagens Praia: 16h - 20h  
2ª e 3ª feira - dia de descanso (sujeito a disponibilidade)

## Massagens para Grávidas

### *Pregrancy Massage*

Melhora a circulação venosa e linfática, facilita a retenção de líquidos e sensação de bem estar

*Improves venous and Lymphatic circulation, eases fluid retention and creates a feeling of well being*

🕒 50min - €70

## Massagem Shiatsu \* Esta massagem é feita no chão

### *Shiatsu Massage \* This massage is done on the floor*

Massagem com pressões e mobilizações que proporciona o alívio de bloqueios

*Massage with pressure and mobilization provides relief from blockages*

🕒 30min - €40

## Massagem Rosto ou Pés

### *Face or Foot Massage*

Rosto - Melhora a oxigenação celular / Pés - Trabalha zonas específicas proporcionando alívio de dores

*Face - Improves Cell oxygenation / Foot - Works reflex zones, provides pain relief*

🕒 25min - €35

## Massagem para Crianças

### *Childrens Massage*

Relaxante e muscular , melhora a circulação e efeito calmante

*Relaxing and improves circulation and is calming*

🕒 20min - €30

## Pack Natura (2pax)

Circuito Sauna a lenha e banho de gelo

+ 2x Massagens de relaxamento de 30min

*Wood-fired sauna circuit and ice bath*

+ 2x 30min relaxing massages

€160

## Pack Geotermal (2pax)

Circuito Sauna a lenha e banho de gelo

+ 2x Massagem de pedras quentes de 50min

*Wood-fired sauna circuit and ice bath*

+ 2x 50min hot stone massage

€230

# MASSAGENS C

massages

Período Massagens Craveiral: 10h - 14h / Período Massagens Praia: 16h - 20h

2ª e 3ª feira - dia de descanso (sujeito a disponibilidade)