

SPA TERMAL

(+351) 262 505 376
www.yourhotelspa.com

MENÚ DE TRATAMIENTOS



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

ÍNDICE

1) NORMAS GENERALES	2
2) MASAJES	4
3) RITUALES SENSORIALES	6
4) HIDROTERAPIA TERMAL	7
5) BAÑOS TERMALES	8
6) TRATAMIENTOS CORPORALES	9
7) TRATAMIENTOS DEL ROSTRO	10
8) CAMILLAS DE RELAJACIÓN	11
9) SPA NOCTURNO	12

1) NORMAS GENERALES

Para disfrutar de una experiencia única en nuestro **Spa Termal**, deberá tener en cuenta las siguientes normas:

- 1) Todos los tratamientos y programas del **Spa Termal** están disponibles tanto para los huéspedes de Your Hotel & Spa Alcobaca como para los clientes externos, y es obligatorio efectuar una reserva previa, sujeta a disponibilidad;
- 2) Las tarifas de alojamiento no incluyen ningún servicio del **Spa Termal**;
- 3) Los sábados a partir de las 15h15 y los domingos hasta las 12h30 los servicios del **Spa Termal** son para uso exclusivo de los clientes hospedados;
- 4) No está permitido la utilización de los servicios del **Spa Termal** por niños menores de 16 años;
- 5) La utilización de los servicios del **Spa Termal** por mujeres embarazadas está sujeta a condiciones. Consulte un terapeuta;
- 6) Se ruega a los clientes que se personen en el establecimiento con una antelación mínima de 10 minutos con respecto a la hora determinada para efectuar el registro y para prepararse para la utilización de los servicios reservados;
- 7) En caso de que el cliente no comparezca al tratamiento previamente reservado, deberá abonar el 50% del valor de los tratamientos objeto de reserva;
- 8) Es obligatorio cumplimentar una ficha de cliente antes de la utilización de cualquier servicio del **Spa Termal** y es responsabilidad del cliente informar al establecimiento de cualquier cambio importante;
- 9) En caso de retraso al tratamiento por parte del cliente, el establecimiento podrá limitar el tiempo de duración del mismo en función de otras citas ya existentes.
- 10) Para los clientes hospedados disponemos en sus habitaciones de albornoces y chanclas. También le recordamos que deben dirigirse al **Spa Termal** debidamente equipados. En el caso de utilización del Circuito de Hidroterapia Termal pondremos a su disposición una toalla en la recepción del **Spa Termal**. Al salir debe dejar la toalla en el lugar que le sea indicado;
- 11) El **Spa Termal** pondrá a disposición de sus clientes externos la llave de una taquilla, donde encontrarán un albornoz, unas chanclas y una toalla. La llave deberá ser devuelta en la recepción del **Spa Termal** al abandonar las instalaciones. Deberá dejar el material suministrado en el interior de la taquilla;
- 12) El material utilizado durante los tratamientos solo es para uso interno y es obligatorio la entrega del mismo en el **Spa Termal**;
- 13) Para la utilización del Circuito de Hidroterapia Termal es necesario utilizar gorro de baño, bañador o biquini. También se pueden adquirir estos artículos en la recepción del **Spa Termal**;
- 14) Está prohibido el consumo de alimentos y bebidas alcohólicas u otras en el Circuito de Hidroterapia Termal;



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

15) Les informamos que, en virtud de lo dispuesto en el Reglamento 5/97 de 31 marzo del Ministerio de Equipamiento, del Planeamiento y de la Administración del Territorio (Decreto Regulamentar n.º 5/97 de 31 de Março), se determina que la temperatura máxima del agua para las piscinas climatizadas será de 30 °C;

16) El **Spa Termal** no se responsabiliza, ni civil ni penalmente, de los daños sufridos por el cliente como consecuencia del uso incorrecto de los espacios/equipamientos existentes en las instalaciones ni por la pérdida, hurto y/o daño de objetos personales;

17) Para garantizar el máximo aprovechamiento de los servicios, no se permite la utilización de cualquier equipamiento tecnológico. Aconsejamos a nuestros clientes que todos los objetos de adorno sean retirados antes de cualquier tratamiento;

18) Una de las características del **Spa Termal** es su ambiente apacible, tranquilo y sereno; por ello pedimos a nuestros clientes que eviten hacer ruidos innecesarios. Mantenga para sí y para los demás clientes un ambiente adecuado;

19) El **Spa Termal** podrá efectuar alteraciones en el Menú de Tratamientos sin previo aviso;

20) Todos los servicios del **Spa Termal** incluyen el IVA a su tipo vigente;

21) Todos los servicios del **Spa Termal** tienen un propósito de bienestar y relajación. Para realizar tratamientos termales en el ámbito terapéutico/medicinal, es necesario una consulta diagnóstica con nuestro médico hidrólogo. Para más información, consulte el Menú de Tratamientos Termales de Termas da Piedade.

Artículos disponibles para la venta:

- Gorro de baño	€ 4,00
- Traje de baño de hombre	€ 20,00
- Traje de baño de mujer	€ 25,00

Horario de Funcionamiento:

Lunes a sábado: desde las 09h00 hasta las 20h00 | Domingo: desde las 09h00 hasta las 17h00

Contactos Spa Termal:

Teléfono: 00351 262 505 376

Correo electrónico: beyondspa@yourhotelspa.com

Contactos Recepción Hotel:

Teléfono: 00351 262 505 370

Correo electrónico: reservas@yourhotelspa.com

Dirección Postal:

Your Hotel & Spa Alcobaca

Calle Manuel Rodrigues Serrazina, S/N, Fervença

2460-743 Vestiaria - Alcobaca

Coordenadas GPS: N 039 34 156 | W 009 00 146

Redes Sociales:

Facebook: www.facebook.com/yourhotelspa

Instagram: www.instagram.com/yourhotelspaalcobaca



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

2) MASAJES

Los masajes de 25' de duración inciden únicamente en la espalda, así que se quiere cuerpo completo deberá optar por masajes con duración de 50'.

BEYOND MASAJE (25')

€ 40,00

Masaje de relajamiento en el que se aplican técnicas generales de masaje, principalmente en la zona de la espalda, para aliviar tensiones musculares y promover la relajación y el bienestar.

EL SECRETO DE LAS VELAS (25' / 50')

€ 45,00 / € 70,00

Un masaje único con movimientos relajantes de velas aromáticas, que contienen principios activos nutritivos e hidratantes: combina el calor con el estímulo de las zonas energéticas. Imagine un masaje donde la cera caliente de una vela derretida se vierte sobre su cuerpo y le proporciona un agradable despertar de los sentidos.

MASAJE TERAPÉUTICO (25' / 50')

€ 50,00 / € 75,00

Masaje localizado en el que se utilizan maniobras adecuadas en las zonas con mayor malestar. Facilita la relajación muscular y la corrección postural. En función de cuál sea el diagnóstico del médico, se podrán utilizar metodologías complementarias adecuadas a cada situación.

MASAJE YOUR SPA (50')

€ 65,00

Masaje relajante de cuerpo entero con aceites calientes, en el que se emplean maniobras lentas y presión moderada. Proporciona alivio de las tensiones musculares y bienestar general.

MASAJE ANTIESTRÉS (50')

€ 70,00

Consiste en un la aplicación de calor relajante a lo largo de la columna vertebral mediante la utilización de un producto que, gracias a su poder antiinflamatorio, ayuda a calmar los dolores musculares y las tensiones. Este tratamiento es ideal para el alivio de las situaciones de estrés diario.

MASAJE CON PIEDRAS CALIENTES (75')

€ 85,00

Terapia con piedras de basalto calentadas con poderosos efectos en el alivio de la tensión muscular y el dolor. El calor de las piedras se fusiona con el aceite, que combinado con los movimientos largos y suaves de nuestros terapeutas, promueven una profunda sensación de confort y equilibrio en el cuerpo, activando la circulación sanguínea y la eliminación de toxinas.

Nota:

Todos los masajes se pueden realizar simultáneamente con dos personas, en la misma sala, dependerán de la disponibilidad.



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

3) RITUALES SENSORIALES

Una auténtica experiencia de transformación personal y sensorial que combina masajes, tratamientos faciales, corporales y energético-emocionales que buscan ayudarte a alcanzar tu ¡mejor versión de ti mismo!

RITUAL DE CACAO (90')

€ 110,00

Tratamiento corporal en el que podrá disfrutar de las propiedades altamente hidratantes y nutritivas del cacao, favoreciendo una profunda y aromática relajación. Consiste en una exfoliación corporal con cacao, envoltura de chocolate y un masaje relajante de cuerpo entero con aceites de cacao ¡Un tratamiento corporal que despertará sus sentidos!

RITUAL DE LA SERENIDADE (90')

€ 120,00

Este ritual es esencial para cualquier persona que busque el equilibrio del cuerpo y la mente, ya que disfrutará de un tratamiento corporal anti-estrés con exfoliación, envoltura, masaje de cuerpo entero y un tratamiento facial nutritivo e hidratante. Le proporcionará una sensación de profundo bienestar y serenidad.

RITUAL REINA DE EGIPTO O EMPERADOR CESAR (120')

€ 135,00

Este ritual de belleza y salud, dedicado a la mujer/hombre, tiene como objetivo nutrir, hidratar y relajar, haciéndote sentir como una auténtica reina/un auténtico emperador. Incluye exfoliación y envoltura corporal, tratamiento facial, baño termal de hidromasaje y masaje de cuerpo entero. Una experiencia rejuvenecedora con efectos antiedad que le proporcionará un profundo bienestar, aumentando así su autoestima y fuerza interior.

RITUAL DE LA ESENCIA FEMENINA / MASCULINA (120')

€ 150,00

Teniendo en cuenta la esencia individual de cada persona, este tratamiento facial y corporal hidrata, nutre y regenera la piel, dejándola más tersa y joven, al mismo tiempo que refuerza la conexión con su energía y poder interiores. Consiste en una sublime exfoliación corporal, tratamiento facial y un relajante masaje corporal con moxa. Un ritual que le despertará a un mundo de sensaciones placenteras, a la vez que equilibrará su energía.

Nota:

Todos los rituales se pueden realizar simultáneamente con dos personas, en la misma sala, dependerán de la disponibilidad.



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

4) HIDROTERAPIA TERMAL

CIRCUITO DE HIDROTERAPIA TERMAL (60')

Acceso a la piscina de hidromasaje y jacuzzi con agua termal, sauna, baño turco, pediluvio, paseo de la lluvia, balde de agua fría y zona de relajación.

HUÉSPEDES DEL HOTEL	€ 15,00
CLIENTES EXTERNOS	€ 22,50
PACK 8 SESIONES*	€ 140,00

DUCHA VICHY A DOS MANOS (25') € 40,00

Tratamiento que combina las técnicas de masaje manual con los chorros de agua termal caliente a lo largo de todo el cuerpo.

Es un masaje donde la energía del agua termal en movimiento entra en comunicación con el cuerpo y posibilita el alivio del dolor, el relajamiento y la activación de la circulación sanguínea.

CHORRO A PRESIÓN (10') € 25,00

Ducha con chorros de agua termal mediante una manguera a presión, cuya temperatura y presión es regulada por el terapeuta. Tiene por objeto mejorar la circulación sanguínea, reducir la celulitis y facilitar el relajamiento muscular a través de una sensación vigorizante.

*Las sesiones del Circuito de Hidroterapia Termal vinculadas al Pack deberán ser disfrutadas individualmente o compartidos por dos personas y deberán determinarse previamente en el acto de la compra. El Pack es válido durante 12 meses a contar desde la fecha de adquisición



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

5) BAÑOS TERMALES

INDIVIDUALES | DOBLES

BAÑO BEYOND (20')

€ 30,00 | € 40,00

Baño de hidromasaje termal relajante con aceites esenciales, que proporciona una sensación de bienestar general, al mismo tiempo que se difunde en el ambiente un perfume delicado.

BAÑO DE CACAO (20')

€ 30,00 | € 40,00

Baño de hidromasaje termal de acción nutritiva y antienvjecimiento, con un suave aroma de cacao, que por sus efectos terapéuticos, torna la piel más hidratada, suave y tonificada.

BAÑO REINA DE EGIPTO Y/O EMPERADOR CÉSAR (20')

€ 30,00 | € 40,00

Baño de hidromasaje termal donde los aceites de aromaterapia son los principales responsables de una piel hidratada y suave, y proporcionan una sensación de vitalidad. Se utilizan aceites esenciales específicos para clientes del sexo femenino o masculino en baño individual. En el baño doble se utiliza un aceite esencial indicado para ambos sexos.



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

6) TRATAMIENTOS CORPORALES

DRENAJE LINFÁTICO (25' / 50')

€ 45,00 / € 70,00

Técnica específica de masaje suave, efectuada mediante movimientos en el sentido ganglionar. Activa la circulación linfática y el sistema inmunitario, y proporciona una sensación de ligereza y relajación, a la vez que libera las toxinas acumuladas en los tejidos cutáneos.

REFLEXOLOGÍA PODAL (45')

€ 50,00

Estimulación de los puntos reflejos mediante presiones específicas en el pie para prevenir lesiones y relajar los órganos internos. Alivia los síntomas de dolores musculares, jaqueca y ansiedad.

REFLEXOLOGÍA PODAL EN CAMILLA DE SAL HIMALAY (45')

€ 60,00

Al realizar esta terapia en Camilla de Sal Himalay, además de estimular puntos reflejos mediante presiones específicas en el pie, previniendo lesiones y relajando órganos internos, también beneficia de un proceso de relajación profunda a través de la haloterapia, contribuyendo así, para la reducción de problemas asociados a la ansiedad, concentración, sueño y problemas físicos.

SPA PEELING MASAJE (50')

€ 70,00

Masaje de relajación exfoliante efectuado con un producto específico que ayuda a eliminar las células muertas. Un verdadero momento de relajamiento e hidratación.

TRATAMIENTO ANTICELULÍTICO (75')

€ 85,00

El tratamiento anticelulítico estimula las enzimas, acelera la digestión de las grasas y disminuye la compresión sobre los vasos sanguíneos y, de esta forma, aumenta el drenaje por activación de la microcirculación.

Este tratamiento elimina las toxinas que están retenidas juntamente con las grasas y el agua. Reestructura los tejidos y aumenta la tonicidad y elasticidad de la piel.

TRATAMIENTO REDUCTOR (75')

€ 85,00

Este tratamiento consiste en una envoltura del cuerpo que facilita la liberación de las toxinas de los tejidos y acelera el proceso de eliminación de las grasas y consigue equilibrar el cuerpo en lo que respecta a los microminerales vitales para la salud. Es ideal para reducir las grasas en zonas localizadas.



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

7) TRATAMIENTOS DEL ROSTRO

TRATAMIENTOS DEL ROSTRO ESENCIALES (60')

€ 65,00

I - HIDRATANTE

Tratamiento profundo de la piel, capaz de favorecer la elasticidad, luminosidad y humedad de los tejidos, a la vez que mantiene el equilibrio hídrico de la piel, elimina tensiones y suaviza arrugas. Es el tratamiento perfecto para realizar la transición entre estaciones. Es particularmente eficaz cuando se aplica después del verano o al final del invierno.

II - ANTIEDAD

Tratamiento que previene o atenúa la aparición de las primeras arrugas y ayuda a combatir el envejecimiento cutáneo. Define y tonifica los contornos del rostro, a la vez que produce un efecto "lifting" inmediato. Combate eficazmente las huellas del paso del tiempo y conserva la belleza, al prolongar la juventud del rostro.

III - PIELES GRASAS MIXTAS

Tratamiento altamente eficaz para pieles impuras que necesitan regular la producción sebácea, eliminar impurezas y atenuar las imperfecciones localizadas. Deja una sensación de confort y suavidad en la piel y la protege del envejecimiento precoz. Ayuda a purificar la piel y restaura su equilibrio.

IV - PIELES SENSIBLES

Tratamiento calmante que aporta un concentrado de suavidad y frescura, indicado para pieles sensibles y fácilmente irritables. Combate eficazmente la fragilidad capilar y tonifica los vasos superficiales, dándoles mayor resistencia contra las agresiones diarias externas. La piel resulta protegida, equilibrada y suavizada en profundidad.

V - TRATAMIENTO ANTIMANCHAS

Tratamiento despigmentante indicado para uniformizar la tonalidad cutánea, altamente regenerador. Contribuye a favorecer una epidermis renovada y homogénea.
Tratamiento aclarante para las manchas superficiales asociadas a la edad o para las manchas aparecidas durante el embarazo (velo).



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

8) CAMILLAS DE RELAJACIÓN

CAMILLA DE FLOTACIÓN ZEN (25')

€ 30,00

La Camilla de Flotación Zen proporciona una experiencia única, al combinar la flotación con chorros de agua caliente, a la vez que se masajea simultáneamente el cuerpo, sin que esté en contacto directo con el agua. Proporciona una sensación de profundo relajamiento.

CAMILLA DE SAL HIMALAY (25')

€ 30,00

La sal del Himalaya es 100% natural, sin aditivos o sustancias contaminantes. Los cristales son bioenergéticos y contienen todos los minerales necesarios para el organismo humano.

La camilla contiene sal caliente del Himalaya. Al reposar en la camilla usted entrara en un profundo proceso de relajación a través de la haloterapia. Todo ello contribuye a la disminución de los problemas asociados a la ansiedad, concentración, sueño y problemas físicos.

Nota:

Las camillas de relajación no cuentan con acompañamiento permanente de terapeuta. El terapeuta acompaña al cliente a las camillas para iniciar o finalizar el tratamiento. Se trata de equipamientos automáticos de relajación.



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

9) SPA NOCTURNO

El **Spa Termal** pone a disposición de todos sus clientes un servicio nocturno que funciona los sábados de las 21h00 hasta las 00h00.

Este servicio tiene un carácter estacional y podría no estar disponible todo el año. Por favor, compruebe la disponibilidad llamando a nuestro servicio de atención.

CIRCUITO DE HIDROTERAPIA TERMAL NOCTURNO (60')

€ 25,00

Acceso a la piscina de hidromasaje y jacuzzi con agua termal, sauna, baño turco, pediluvio, paseo de la lluvia, balde de agua fría y zona de relajación.

BEYOND MASAJE NOCTURNO (25')

€ 45,00

Masaje de relajamiento en el que se aplican técnicas generales de masaje, principalmente en la zona de la espalda, para aliviar tensiones musculares y promover la relajación y el bienestar.

MASAJE YOUR SPA NOCTURNO (50')

€ 70,00

Masaje relajante de cuerpo entero con aceites calientes, mediante maniobras lentas y presión moderada. Proporciona alivio a las tensiones musculares y bienestar general.

Nota:

Al tratarse de servicios nocturnos solo podrá hacer uso de los mismos en el caso de que adquiera/reserve específicamente estos servicios, o cuando los mismos estuviesen incluidos en una oferta / experiencia o en un vale o bono en que se mencione que tales servicios serán en régimen nocturno.

En cualquier oferta/vale o bono/experiencia en que no coste la referencia "Nocturno/a", se entenderá que los servicios son en régimen diurno.

En los servicios de Spa Nocturno tenemos té y pastas a disposición del cliente en la zona de degustación de té.