

SPA TERMAL

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

MENU DE TRATAMENTOS



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA
★★★★

ÍNDICE

1) REGULAMENTO GERAL	3
2) MASSAGENS	5
3) RITUAIS SENSORIAIS	7
4) HIDROTERAPIA TERMAL	8
5) BANHOS TERMAIS	9
6) TRATAMENTOS CORPORAIS	10
7) TRATAMENTOS DE ROSTO	11
8) MARQUESAS DE RELAXAMENTO	12
9) SPA NOTURNO	13



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

1) REGULAMENTO GERAL

De modo a desfrutar de uma experiência única no nosso **Spa Termal** deverá ter em atenção os seguintes procedimentos:

- 1) Todos os tratamentos e programas do **Spa Termal** encontram-se disponíveis para os hóspedes do Your Hotel & Spa Alcobaca e clientes externos, sendo obrigatório efetuar uma marcação prévia, sujeita a disponibilidade;
- 2) As tarifas de alojamento não incluem quaisquer serviços do **Spa Termal**;
- 3) Aos Sábados a partir das 15h00 e aos Domingos até às 12h00 os serviços do **Spa Termal** são de utilização exclusiva de hóspedes do Hotel;
- 4) Não é permitido a utilização dos serviços do **Spa Termal** a crianças menores de 16 anos;
- 5) A utilização dos serviços do **Spa Termal** por grávidas é condicionada. Procure aconselhamento de um terapeuta;
- 6) Solicita-se a comparecimento do cliente com a antecedência mínima de 10 minutos da hora marcada para efetuar o check-in e preparar-se para a utilização dos serviços reservados;
- 7) Caso o cliente não compareça ao tratamento previamente marcado, aplicar-se-á o pagamento de 50% do valor dos tratamentos reservados;
- 8) É obrigatório o preenchimento de uma ficha de cliente antes da utilização de qualquer serviço do **Spa Termal** sendo da responsabilidade do cliente informar qualquer alteração relevante;
- 9) Em caso de atraso por parte do cliente ao tratamento poderá limitar o tempo de duração do mesmo em função de outras marcações já existentes;
- 10) Para os clientes hospedados disponibilizamos no quarto roupão e chinelos, devendo dirigir-se ao **Spa Termal** já equipados. Caso usufrua do Circuito de Hidroterapia Termal ser-lhe-á facultada uma toalha na receção do **Spa Termal**. Ao sair deverá deixar a toalha nos locais destinados para o efeito;
- 11) O **Spa Termal** disponibiliza aos seus clientes externos a chave de um cacifo, no qual terá à sua disposição um roupão, chinelos e toalha. A chave deverá ser entregue na receção do **Spa Termal** à saída. O cliente deverá deixar o material fornecido no interior do cacifo;
- 12) O material utilizado durante os tratamentos é para uso interno, sendo obrigatório a entrega do mesmo no **Spa Termal**;
- 13) Para utilização do Circuito de Hidroterapia Termal deverá fazer-se acompanhar de touca de piscina, fato/ calção de banho ou biquíni. Também poderá adquirir estes artigos na receção do **Spa Termal**;
- 14) É proibido o consumo de alimentos, bebidas alcoólicas e outras no Circuito de Hidroterapia Termal;
- 15) Informamos que o Decreto Regulamentar N.º 5/97 de 31 de Março, do Ministério do Equipamento do Planeamento e Administração do Território, determina que a temperatura máxima da água para piscinas aquecidas é de 30°C;



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

16) O **Spa Termal** não se responsabiliza, civil e penalmente, por danos sofridos pelo cliente em consequência do uso incorreto dos espaços/equipamentos existentes nas instalações, pela perda, furto e/ou dano de objetos pessoais;

17) De forma a garantir o máximo proveito dos serviços não é permitida a utilização de qualquer equipamento tecnológico. Aconselhamos que todos os objetos de adorno sejam retirados antes de qualquer tratamento;

18) Sendo o ambiente calmo e sereno uma das características do **Spa Termal**, pedimos que tenha moderação no que a ruído diz respeito. Proporcione a si e aos demais clientes um ambiente adequado;

19) O **Spa Termal** poderá efetuar alterações ao Menu de Tratamentos sem aviso prévio;

20) Todos os serviços do **Spa Termal** incluem IVA à taxa em vigor;

21) Todos os serviços do **Spa Termal** têm uma vertente de bem-estar e relaxamento. Para a realização de tratamentos termais no âmbito terapêutico/medicinal, é necessário uma consulta de diagnóstico com o nosso médico hidrologista. Para mais informações, consulte o Menu de Tratamentos Termais das Termas da Piedade.

Artigos disponíveis para venda:

- Touca de Piscina	€ 4,00
- Calção de Banho Homem	€ 20,00
- Fato de Banho Mulher	€ 25,00

Horário de Funcionamento:

- Segunda-feira a Sábado: 09h00 às 20h00 | Domingo: 09h00 às 17h00

Contactos Spa Termal:

- Telefone: 00351 262 505 376
- E-mail: beyondspa@yourhotelspa.com

Contactos Receção Hotel:

- Telefone: 00351 262 505 370
- E-mail: reservas@yourhotelspa.com

Morada:

Your Hotel & Spa Alcobaca
Rua Manuel Rodrigues Serrazina, S/N, Fervença
2460-743 Vestiaria - Alcobaca

Redes Sociais:

Facebook: www.facebook.com/yourhotelspa
Instagram: www.instagram.com/yourhotelspaalcobaca



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

2) MASSAGENS

As massagens com duração de 25' incidem apenas nas costas, pelo que se pretender de corpo inteiro deverá optar por massagens com duração de 50', 75' ou 90'.

MASSAGEM BEYOND (25')

€ 40,00

Massagem de relaxamento, onde se aplicam técnicas gerais de massagem, principalmente na zona das costas, aliviando tensões musculares, promovendo relaxamento e bem-estar.

O SEGREDO DAS VELAS (25' / 50')

€ 45,00 / € 70,00

Uma massagem única com movimentos relaxantes, de velas aromáticas contendo princípios ativos por excelência nutritivos e hidratantes, que fazem a combinação entre o calor e o estímulo de zonas energéticas.

Imagine uma massagem, onde o fio quente de uma vela derretida a verter pelo seu corpo, lhe proporciona um agradável despertar dos sentidos.

MASSAGEM TERAPÊUTICA (25' / 50')

€ 50,00 / € 80,00

Massagem localizada utilizando manobras adequadas às zonas de maior desconforto. Facilita a descontração muscular e auxilia a corrigir posturas. Dependendo do diagnóstico do terapeuta, poderão ser utilizadas metodologias complementares adequadas à situação.

MASSAGEM YOUR SPA (50')

€ 65,00

Massagem relaxante de corpo inteiro com óleos aquecidos, utilizando manobras lentas e pressão moderada. Proporciona alívio de tensões musculares e bem-estar geral.

MASSAGEM ANTI-STRESS (50')

€ 70,00

Ao longo da coluna é proporcionado um calor relaxante com produto em tempo de pose, que devido ao seu poder anti-inflamatório ajuda a aliviar as dores musculares e tensões. Este tratamento é ideal para o alívio das situações do stress diário.



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA
★★★★

MASSAGEM PEDRAS QUENTES (75')

€ 90,00

Terapia com pedras basálticas aquecidas com efeitos poderosos no alívio de tensões e dores musculares. O calor das pedras funde-se com o óleo, que combinado com movimentos longos e suaves dos nossos terapeutas, promovem uma sensação profunda de conforto e equilíbrio no corpo, ativando a circulação sanguínea e a eliminação das toxinas.

MASSAGEM RELAXANTE DE LAVANDA (90')

€ 110,00

Massagem relaxante de corpo inteiro realizada com óleo relaxante de lavanda, utilizando manobras lentas e pressão moderada. Devido às suas propriedades medicinais e terapêuticas calmantes, a Lavanda proporcionará um bem-estar geral, aliviando as tensões musculares e promovendo uma hidratação profunda. Esta massagem é ideal para o alívio das situações do stress diário, proporcionando uma sensação de conforto e equilíbrio de todo o corpo.

Nota:

Todas as massagens são possíveis de realizar em simultâneo a duas pessoas, na mesma sala, estando sujeitas à disponibilidade existente.



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

3) RITUAIS SENSORIAIS

Uma experiência autêntica, sensorial e de transformação pessoal que combina massagem, tratamentos faciais, corporais e energético-emocionais que procuram ajudá-lo a alcançar a sua melhor versão!

RITUAL DE CACAU (90')

€ 120,00

Um tratamento corporal em que poderá desfrutar das propriedades altamente hidratantes e nutritivas do cacau, promovendo um relaxamento profundo e aromático. Consiste numa esfoliação corporal com cacau, envolvimento em chocolate e massagem de relaxamento de corpo inteiro com óleos de cacau. Um tratamento corporal que despertará os seus sentidos!

RITUAL DA SERENIDADE (90')

€ 135,00

Este ritual é essencial a quem procure o equilíbrio do corpo e mente, pois irá desfrutar de um tratamento corporal anti-stress com esfoliação, envolvimento, massagem de corpo inteiro e um tratamento facial nutritivo e hidratante. Proporcionará uma sensação de profundo bem-estar e serenidade.

RITUAL RAINHA DO EGITO OU IMPERADOR CÉSAR (120')

€ 145,00

Este ritual de beleza e saúde, dedicado à mulher/homem, tem como objetivo nutrir, hidratar e relaxar, fazendo com que se sinta uma autêntica rainha/um autêntico imperador. Inclui esfoliação e envolvimento corporal, tratamento de rosto, banho de hidromassagem termal e massagem de corpo inteiro. Uma experiência rejuvenescedora com efeitos anti-idade que proporcionará um bem-estar profundo, aumentando assim, a sua auto-estima e força interior.

RITUAL DA ESSÊNCIA FEMININA / MASCULINA (120')

€ 150,00

Pensando na essência individual de cada pessoa, este tratamento facial e corporal, hidrata, nutre e regenera a pele deixando-a mais suave e jovem, ao mesmo tempo que fortalece a conexão com a sua energia e poder interior. É constituído por uma sublime esfoliação corporal, tratamento de rosto e massagem relaxante de corpo inteiro com moxa. Ritual que o fará despertar para um mundo de agradáveis sensações, ao mesmo tempo que equilibrará a sua energia.

Nota:

Todos os rituais são possíveis de realizar em simultâneo a duas pessoas, na mesma sala, estando sujeitos à disponibilidade existente.



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

4) HIDROTERAPIA TERMAL

CIRCUITO DE HIDROTERAPIA TERMAL (60')

Acesso à piscina de hidromassagem e jacuzzi com água termal, sauna, banho turco, pedilúvio, passeio das chuvas, balde de água fria e zona de relaxamento.

HÓSPEDES DO HOTEL	€ 15,00
CLIENTES EXTERNOS	€ 22,50
PACKAGE 8 ACESSOS*	€ 140,00

DUCHE VICHY A 2 MÃOS (25') € 40,00

Tratamento que combina técnicas de massagem manual com jatos de água termal quente ao longo de todo o corpo.

É uma massagem onde a energia da água termal em movimento comunica com o corpo, possibilitando o alívio da dor, o relaxamento e ativação da circulação sanguínea.

DUCHE AGULHETA (10') € 25,00

Duche com jatos de água termal, através de mangueira de agulheta, reguláveis pelo terapeuta em temperatura e pressão. Visa a melhoria da circulação sanguínea, redução da celulite e promove o relaxamento muscular através de uma sensação revigorante.

*As sessões do Circuito de Hidroterapia Termal associadas ao Package devem ser usufruídas individualmente ou partilhadas por duas pessoas, devendo as mesmas serem definidas no ato da compra. Package válido por 12 meses após a data de aquisição.



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA
★★★★

5) BANHOS TERMAIS

INDIVIDUAIS | DUPLOS

BANHO BEYOND (20')

€ 30,00 | € 40,00

Banho de hidromassagem termal relaxante com óleos essenciais, proporcionando uma sensação de bem-estar geral, ao mesmo tempo que se difunde na atmosfera um perfume delicado.

BANHO DE CACAU (20')

€ 30,00 | € 40,00

Banho de hidromassagem termal de ação nutritiva e anti envelhecimento, com um suave aroma de cacau, que pelos seus efeitos terapêuticos, torna a pele mais hidratada, macia e tonificada.

BANHO RAINHA DO EGITO E/OU IMPERADOR CÉSAR (20')

€ 30,00 | € 40,00

Banho de hidromassagem termal onde os óleos de aromoterapia são os principais responsáveis por uma pele hidratada e macia, proporcionando uma sensação de vitalidade.

São utilizados óleos essenciais específicos para clientes do sexo feminino ou masculino em banho individual. Em banho duplo é utilizado um óleo essencial indicado para ambos os sexos.



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

6) TRATAMENTOS CORPORAIS

DRENAGEM LINFÁTICA (25' / 50')

€ 45,00 / € 70,00

Técnica específica de massagem suave, efetuada através de movimentos no sentido ganglionar. Ativa a circulação linfática e o sistema imunitário, proporcionando uma sensação de leveza e relaxamento, libertando toxinas acumuladas nos tecidos cutâneos.

REFLEXOLOGIA PODAL (45')

€ 50,00

Estimulação de pontos reflexos através de pressões específicas no pé, prevenindo lesões e relaxando órgãos internos. Alivia sintomas de dores musculares, enxaqueca e ansiedade.

REFLEXOLOGIA PODAL EM MARQUESA DE SAL HIMALAY (45')

€ 60,00

Ao realizar esta terapia na Marquesa de Sal Himalay, para além da estimulação de pontos reflexos através de pressões específicas no pé, prevenindo lesões e relaxando órgãos internos, beneficia ainda de um profundo processo de relaxamento através da haloterapia, contribuindo assim para a diminuição de problemas associados à ansiedade, concentração, sono e problemas físicos.

SPA PEELING MASSAGEM (50')

€ 70,00

Massagem de relaxamento esfoliante efetuada com produto específico que ajuda a eliminar as células mortas. Um verdadeiro momento de relaxamento e hidratação.

TRATAMENTO ANTI-CELULITE (75')

€ 90,00

O tratamento anti-celulite estimula as enzimas, acelerando a digestão de gorduras e diminuindo a compressão dos vasos sanguíneos, aumentando a drenagem por ativação da micro circulação. Este tratamento elimina as toxinas que estão retidas juntamente com a gordura e a água. Reestrutura os tecidos e aumenta a tonicidade e a elasticidade da pele.

TRATAMENTO REDUTOR (75')

€ 90,00

Este tratamento consiste num envolvimento de corpo que facilita a libertação de toxinas dos tecidos e acelera o processo de eliminação de gorduras, reequilibrando o corpo em termos de microminerais vitais para a saúde.

Ideal para reduzir as gorduras em zonas localizadas.



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

7) TRATAMENTOS DE ROSTO

TRATAMENTOS DE ROSTO ESSENCIAIS (60')

€ 75,00

I - HIDRATANTE

Tratamento profundo da pele, capaz de favorecer a elasticidade, luminosidade e a humidade dos tecidos, mantendo o equilíbrio hídrico da pele, eliminando tensões e suavizando rugas. É o tratamento perfeito para fazer a transição entre estações, sendo particularmente eficaz quando aplicado depois do verão e no final do inverno.

II - ANTI IDADE

Tratamento que previne e atenua o aparecimento das primeiras rugas, ajudando a combater o envelhecimento cutâneo. Define e tonifica os contornos do rosto, desenrolando um efeito "lifting" imediato.

Combate eficazmente os sinais do tempo e preserva a beleza, prolongando a juventude do rosto.

III - PELES OLEOSAS/MISTAS

Tratamento altamente eficaz para peles impuras, que necessitem de regular a produção sebácea, remover impurezas e atenuar as imperfeições localizadas, deixando uma sensação de conforto e pele macia, protegendo a pele do envelhecimento precoce. Ajuda a purificar a pele restaurando o seu equilíbrio.

IV - PELES SENSÍVEIS

Tratamento apaziguante que fornece um concentrado de suavidade e frescura indicado para peles sensíveis e facilmente irritáveis. Combate eficazmente a fragilidade capilar, tonificando os vasos superficiais dando-lhes maior resistência contra as agressões diárias externas. A pele fica protegida, equilibrada e suavizada em profundidade.

V - TRATAMENTO ANTI MANCHAS

Tratamento despigmentante indicado para uniformizar a tonalidade cutânea, altamente regenerador, contribuindo assim, para uma epiderme renovada e homogénea.

Tratamento clareador para as manchas superficiais associadas à idade ou a manchas de gravidez (pano).



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

8) MARQUESAS DE RELAXAMENTO

MARQUESA DE FLUTUAÇÃO ZEN (25')

€ 30,00

A Marquesa de Flutuação Zen proporciona uma experiência única ao combinar flutuação aquecida com jatos de água, massajando em simultâneo o corpo sem que este esteja em contacto direto com a água. Proporciona uma sensação de profundo relaxamento.

MARQUESA DE SAL HIMALAY (25')

€ 30,00

O sal dos Himalaias é 100% natural, sem aditivos e substâncias poluentes. Os seus cristais são bioenergéticos e contêm todos os minerais necessários para o organismo humano. A marquesa contém sal dos Himalaias aquecido. Ao repousar na marquesa irá entrar num profundo processo de relaxamento através da haloterapia, contribuindo assim para a diminuição de problemas associados à ansiedade, concentração, sono e problemas físicos.

Nota:

As marquesas de relaxamento não têm acompanhamento permanente do terapeuta. O terapeuta acompanha o cliente às marquesas para iniciar e finalizar o tratamento. Tratam-se de equipamentos automáticos de relaxamento.



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

9) SPA NOTURNO

O **Spa Termal** tem ao dispor de todos os clientes um serviço noturno que funciona aos Sábados das 21h00 às 00h00.

Este serviço tem um cariz sazonal e poderá não estar disponível o ano inteiro. Deverá confirmar as disponibilidades junto do nosso serviço de atendimento.

CIRCUITO DE HIDROTERAPIA TERMAL NOTURNO (60') **€ 25,00**

Acesso à piscina de hidromassagem e jacuzzi com água termal, sauna, banho turco, pedilúvio, passeio das chuvas, balde de água fria e zona de relaxamento.

MASSAGEM BEYOND NOTURNA (25') **€ 45,00**

Massagem de relaxamento, onde se aplicam técnicas gerais de massagem, principalmente na zona das costas, aliviando tensões musculares, promovendo relaxamento e bem-estar.

MASSAGEM YOUR SPA NOTURNA (50') **€ 70,00**

Massagem relaxante de corpo inteiro com óleos aquecidos, utilizando manobras lentas e pressão moderada. Proporciona alívio de tensões musculares e bem-estar geral.

Nota:

Tratando de serviços noturnos, apenas poderá usufruir dos mesmos, caso adquira/reserve especificamente estes serviços ou se os mesmos estiverem incluídos numa oferta/experiência ou num voucher em que mencionem que os mesmos sejam em regime noturno.

Em qualquer oferta/voucher/experiência com a omissão da referência "Noturno/a" deverá considerar os serviços em regime diurno.

Nos serviços de Spa Noturno teremos à disposição do cliente chá e biscoitos na zona de toma do chá.