

SPA THERMALE

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

LISTE DE TRAITEMENT



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

INDEX

1) RÈGLEMENT GÉNÉRAL	3
2) MASSAGES	5
3) RITUELS SENSORIELS	7
4) HYDROTHÉRAPIE THERMALE	8
5) BAINS THERMALES	9
6) TRAITEMENTS CORPORELS	10
7) TRAITEMENTS DU VISAGE	11
8) TABLES DE RELAXATION	12
9) SPA NOCTURNE	13



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

1) RÈGLEMENT GÉNÉRAL

Afin de profiter d'une expérience unique dans notre **Spa Thermale** nous vous demandons de prendre en compte les procédures suivantes:

1) Tous les traitements et programmes du **Spa Thermale** sont disponibles pour les hôtes du Your Hotel & Spa Alcobaca et clients externes, étant obligatoire une réservation préalable selon la disponibilité;

2) Les tarifs d'hébergement n'incluent aucun service du **Spa Thermale**;

3) Le samedi à partir de 15h00 et le dimanche jusqu'à 12h00 des services du **Spa Thermale** sont d'utilisation exclusive par les hôtes;

4) L'utilisation des services du **Spa Thermale** n'est pas autorisé aux enfants de moins de 16 ans;

5) L'utilisation des services du **Spa Thermale** par les femmes enceintes est conditionnée. Demandez conseil à un thérapeute;

6) Il est demandé au client que celui-ci se présente au moins 10 minutes à l'avance par rapport à l'heure réservée pour faire le *check-in* et se préparer pour l'utilisation des services réservés;

7) Si un client ne se présente pas au traitement préalablement réservé, un paiement de 50% du prix des traitements réservés sera appliqué;

8) Il est obligatoire de remplir une fiche de client avant l'utilisation de tout service du **Spa Thermale**, étant le client responsable d'informer toute modification pertinente;

9) Au cas où le client soit en retard pour le traitement, la durée du traitement en question pourra être limitée en fonction des autres réservations déjà existantes;

10) Pour les clients hébergés, nous mettons à la disposition dans la chambre un peignoir et des tongs et ils doivent se rendre au **Spa Thermale** déjà préparés. Si vous profitez du Circuit d'Hydrothérapie Thermale, une serviette vous sera fournie à la réception du Spa. À la sortie, vous devez laisser la serviette à l'endroit qui vous sera indiqué;

11) Le **Spa Thermale** fournit à ses clients externes la clé d'un casier dans lequel ils trouveront à leur disposition un peignoir, des tongs et une serviette. La clé devra être remise à la réception du **Spa Thermale** au moment de la sortie. Le client devra laisser le matériel fourni à l'intérieur du casier;

12) Le matériel utilisé pendant les traitements est destiné à une utilisation interne, sa remise au **Spa Thermale** étant obligatoire;

13) Pour utiliser le Circuit d'Hydrothérapie Thermale, vous devrez vous faire accompagner d'un bonnet de piscine, un maillot/short de bain ou bikini. Vous pourrez aussi acquérir ces articles à la réception du **Spa Thermale**;

14) La consommation de denrées alimentaires, boissons alcooliques et autres est interdite dans le Circuit d'Hydrothérapie Thermale;



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

15) Nous informons que le Décret Règlementaire N°. 5/97 du 31 mars, du Ministère de l'Équipement, de la Planification et Administration du Territoire, détermine que la température maximale de l'eau pour piscines chauffées est de 30° C;

16) Le **Spa Thermale** n'est pas responsable, civilement et pénalement, des dommages subis par le client en conséquence de l'utilisation incorrecte des espaces/équipements présents dans les locaux, de la perte, vol et/ou dommage d'objets personnels;

17) Afin de tirer le meilleur parti des services, l'utilisation de tout équipement technologique n'est pas autorisé. Il est conseillé de retirer toutes les parures avant tout traitement;

18) L'ambiance calme et sereine étant l'une des caractéristiques du **Spa Thermale**, nous appelons à une certaine modération en ce qui concerne le bruit. Offrez-vous et aux autres clients une bonne ambiance;

19) Le **Spa Thermale** pourra procéder à des modifications de la Liste de Traitements sans préavis;

20) Tous les services du **Spa Thermale** incluent la TVA au taux en vigueur;

21) Toutes les services du **Spa Thermale** ont un élément de bien-être et relaxation. Pour les cures thermales avec caractère thérapeutique/médicinal, est nécessaire une consultation diagnostique avec notre hydrologue. Pour plus d'informations, consultez le Liste de Traitements Thermales de Termas da Piedade.

Articles disponibles à la vente:

- Bonnet de Piscine	€ 4,00
- Short de Bain Homme	€ 20,00
- Maillot de Bain Femme	€ 25,00

Heures d'ouverture:

Lundi à samedi: 09h00 jusqu'à 20h00 | Dimanche: 09h00 jusqu'à 17h00

Contacts Spa Thermale:

Téléphone: 00351 262 505 376

Courriel: beyondspa@yourhotelspa.com

Contacts Réception d'Hôtel:

Téléphone: 00351 262 505 370

Courriel: reservas@yourhotelspa.com

Adresse:

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

Réseaux Sociaux:

Facebook: www.facebook.com/yourhotelspa

Instagram: www.instagram.com/yourhotelspaalcobaca



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

2) MASSAGES

Les massages d'une durée de 25' se concentrent uniquement sur le dos, donc si vous souhaitez des massages à corps entier, choisissez pour des massages d'une durée de 50', 75' ou 90'.

BEYOND MASSAGE (25')

€ 40,00

Massage de relaxation, avec l'application de techniques générales de massage, dans la zone du dos, soulageant les tensions musculaires, tout en apportant détente et bien-être.

LE SECRET DES BOUGIES (25' / 50')

€ 45,00 / € 70,00

Un massage unique avec des mouvements relaxants, des bougies aromatiques qui contiennent des principes actifs par excellence nutritifs et hydratants et font la combinaison entre la chaleur et la stimulation de zones énergétiques.

Imaginez un massage, le fil chaud d'une bougie fondue qui coule sur votre corps, qui vous apporte un agréable éveil des sens.

MASSAGE THÉRAPÉUTIQUE (25' / 50')

€ 50,00 / € 80,00

Massage localisé avec manœuvres appropriées aux zones de grand inconfort.

Ceci facilite la décontraction musculaire et aide à corriger les postures. En fonction du diagnostic du thérapeute, des méthodologies complémentaires adaptées à la situation peuvent être utilisées.

MASSAGE YOUR SPA (50')

€ 65,00

Massage relaxant de l'ensemble du corps avec des huiles chauffées, tout en utilisant des manœuvres lentes et une pression modérée. Ceci apporte un soulagement des tensions musculaires et un bien-être général.

MASSAGE ANTISTRESS (50')

€ 70,00

Une chaleur relaxante est appliquée tout au long de la colonne vertébrale avec un produit en pause qui, grâce à son bénéfice anti-inflammatoire, aide à soulager les douleurs musculaires et tensions. Ce traitement est l'idéal pour le soulagement des situations du stress quotidien.



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES (75')

€ 90,00

Thérapie avec des pierres de basalte chauffées ayant des effets puissants sur le soulagement de la tension musculaire et de la douleur. La chaleur des pierres fusionne avec l'huile, ce qui, combiné aux mouvements longs et doux de nos thérapeutes, favorise une profonde sensation de confort et d'équilibre dans le corps, en activant la circulation sanguine et l'élimination des toxines.

MASSAGE RELAXANT À LA LAVANDE (90')

€ 110,00

Massage de relaxation complet du corps réalisé à l'huile de lavande relaxante, utilisant des mouvements lents et de pression modérée. Grâce à ses propriétés médicinales et thérapeutiques calmantes, la lavande améliorera le bien-être général, soulagera les douleurs musculaires et favorise une profonde tranquillité. Ce massage est idéal pour soulager le stress quotidien, procurant une sensation de confort et de bien-être physique et émotionnel.

Note:

Tous les massages peuvent être réalisés simultanément à deux personnes, dans la même salle, étant soumis à la disponibilité existante.



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

3) RITUELS SENSORIELS

Une expérience de transformation authentique, sensorielle et personnelle qui combine des massages, des soins du visage, du corps et des soins énergéto-émotionnels qui visent à vous aider à atteindre votre meilleure version de vous-même!

RITUEL DE CACAO (90')

€ 120,00

Un traitement corporel qui permet de profiter des propriétés hautement hydratantes et nourrissantes du cacao, favorisant une relaxation profonde et aromatique. Il se compose d'un gommage corporel au cacao, d'un enveloppement au chocolat et d'un massage relaxant du corps entier aux huiles de cacao. Un traitement corporel qui éveillera vos sens!

RITUEL DE SÉRÉNITÉ (90')

€ 135,00

Ce rituel est essentiel pour ceux qui recherchent l'équilibre du corps et de l'esprit. Vous bénéficierez d'un traitement anti-stress du corps avec exfoliation, enveloppement, massage complet du corps et d'un traitement nourrissant et hydratant du visage. Il procure une sensation de bien-être et de sérénité.

RITUEL REINE DE L'EGYPTE OU EMPEREUR CÉSAR (120')

€ 145,00

Ce rituel de beauté et de santé, dédié aux femmes/hommes, vise à nourrir, hydrater et détendre, pour que vous vous sentiez comme une vraie reine/un authentique empereur. Il comprend une exfoliation et un enveloppement corporel, un traitement du visage, un bain thermal d'hydromassage et un massage complet du corps. Une expérience rajeunissante aux effets anti-âge qui vous procurera un profond sentiment de bien-être, augmentant votre estime de soi et votre force intérieure.

RITUEL DE L'ESSENCE FÉMININE / MASCULINE (120')

€ 150,00

En tenant compte de l'essence individuelle de chaque personne, ce soin du visage et du corps hydrate, nourrit et régénère la peau, la rendant plus lisse et plus jeune, tout en renforçant la connexion avec votre énergie et votre puissance intérieures. Il se compose d'un sublime gommage du corps, d'un soin du visage et d'un massage relaxant au moxa sur tout le corps. Un rituel qui vous éveillera à un monde de sensations agréables, tout en équilibrant votre énergie. de sensations agréables, tout en équilibrant votre énergie.

Note:

Tous les rituels peuvent être réalisés simultanément à deux personnes, dans la même salle, étant soumis à la disponibilité existante.



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

4) HYDROTHÉRAPIE THERMALE

CIRCUIT D'HYDROTHÉRAPIE THERMALE (60')

Accès la piscine de hydromassage et jacuzzi d'eau thermale, sauna, bain turc, pédiluve, promenade des pluies, seau d'eau froide et zone de relaxation.

HÔTES DE L'HÔTEL € 15,00

CLIENTS EXTERNES € 22,50

PACKAGE 8 ACCÈS* € 140,00

DOUCHE VICHY À 2 MAINS (25') € 40,00

Traitement qui combine des techniques de massage manuel avec des jets d'eau thermale chaude au long de tout le corps.

C'est un massage qui permet à l'énergie de l'eau thermale de communiquer avec le corps, tout en permettant le soulagement de la douleur, la relation et l'activation de la circulation sanguine.

DOUCHE AJUTAGE (10') € 25,00

Douche avec des jets d'eau thermale, en utilisant un tuyau d'ajutage, réglables par le thérapeute en température et pression. Ceci vise l'amélioration de la circulation sanguine, la réduction de la cellulite et permet la relation musculaire grâce à une sensation revigorante.

*Les séances du Circuit d'Hydrothérapie Thermale associées au Package doivent être utilisées individuellement ou partagées para deux personnes, ce qui doit être défini lors de l'achat. Package valable pour 12 mois après la date d'acquisition.



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

5) BAINS THERMALES

INDIVIDUELS | DOUBLES

BAIN BEYOND (20')

€ 30,00 | € 40,00

Bain d'hydromassage thermique relaxant avec des huiles essentielles qui donnent une sensation de bien-être général et qui diffusent en même temps un parfum délicat dans l'ambiance.

BAIN DE CACAO (20')

€ 30,00 | € 40,00

Bain d'hydromassage thermique d'action nutritive et anti-vieillesse avec un doux arôme de cacao qui, grâce à ses effets thérapeutiques, laisse la peau plus hydratée, douce et tonifiée.

BAIN REINE DE L'EGYPTE ET/OU EMPEREUR CÉSAR (20')

€ 30,00 | € 40,00

Bain d'hydromassage thermique dont les huiles d'aromathérapie sont les principaux responsables d'une peau hydratée et douce, tout en apportant une sensation de vitalité.

Des huiles essentielles spécifiques sont utilisées pour les clients du sexe féminin ou masculin dans le bain individuel. Dans le bain double, une huile essentielle appropriée aux deux sexes est utilisée.



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

6) TRAITEMENTS CORPORELS

DRAINAGE LYMPHATIQUE (25' / 50')

€ 45,00 / € 70,00

Technique spécifique de doux massage réalisée en faisant des mouvements dans le sens ganglionnaire. La circulation lymphatique et le système immunitaire sont activés en donnant une sensation de légèreté et détente et en libérant les toxines accumulées dans les tissus cutanés.

MASSAGE REFLEXE DES PIEDS (45')

€ 50,00

Stimulation de points réflexes grâce à des pressions spécifiques au pied, en évitant des lésions et en détendant les organes internes. Il soulage les symptômes de douleurs musculaires, migraine et anxiété.

MASSAGE REFLEXE DES PIEDS EN TABLE DE SEL HIMALAY (45')

€ 60,00

Lors de l'exécution de ce thérapie sur la Table de Sel Himalay, en plus de stimuler les points réflexes grâce à des pressions spécifiques au pied, en évitant des lésions et en détendant les organes internes, vous allez subir un profond processus de relaxation grâce à halothérapie, contribuant ainsi, pour la diminution de problèmes associés à l'anxiété, concentration, sommeil et problèmes physiques.

SPA PEELING MASSAGE (50')

€ 70,00

Massage de relaxation exfoliante faite avec un produit spécifique qui aide à éliminer les cellules mortes, Un vrai moment de relaxation et hydratation.

TRAITEMENT ANTICELLULITE (75')

€ 90,00

Le traitement anticellulite stimule les enzymes, en accélérant la digestion des graisses et en diminuant la compression des vaisseaux sanguins, en augmentant le drainage par activation de la micro circulation.

Ce traitement élimine les toxines qui sont retenues avec la graisse et l'eau. Il restructure les tissus et augmente la tonicité et l'élasticité de la peau.

TRAITEMENT RÉDUCTEUR (75')

€ 90,00

Ce traitement permet un enveloppement du corps qui facilite la libération de toxines des tissus et accélère le processus d'élimination de graisses, en rééquilibrant le corps en termes de micro minéraux qui sont vitaux pour la santé.

Il est idéal pour réduire les graisses dans des zones localisées.



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

7) TRAITEMENTS DU VISAGE

TRAITEMENTS DU VISAGE ESSENTIELS (60')

€ 75,00

I - HYDRATANT

Traitement en profondeur de la peau, capable de favoriser l'élasticité, luminosité et l'humidité des tissus, en maintenant l'équilibre hydrique de la peau, en éliminant les tensions et en lissant les rides. C'est le traitement parfait pour faire la transition entre les saisons et il est particulièrement efficace quand il est appliqué après l'été ou à la fin de l'hiver.

II – ANTIÂGE

Traitement qui évite et atténue l'apparition des premières rides, en aidant à combattre le vieillissement cutané. Il définit et tonifie les contours du visage, en apportant un effet de « lifting » immédiat.

Il combat efficacement les signaux du temps et préserve la beauté, en prolongeant la jeunesse du visage.

III - PEAUX GRASSES/MIXTES

Traitement très efficace pour peaux impures qui ont besoin de réguler la production de sébum, en éliminant les impuretés et atténuant les imperfections localisées, en laissant une sensation de confort et de peau douce et en protégeant la peau du vieillissement précoce. Il aide à purifier la peau en rétablissant son équilibre.

IV - PEAUX SENSIBLES

Traitement calmant qui offre un concentré de douceur et de fraîcheur indiqué pour les peaux sensibles et facilement irritables. Il combat efficacement la fragilité capillaire, en tonifiant les vaisseaux superficiels tout en leur donnant une plus grande résistance contre les agressions quotidiennes externes. La peau se maintient protégée, équilibrée et adoucie en profondeur.

V – TRAITEMENT ANTITÂCHES

Traitement dépigmentant indiqué pour uniformiser la tonalité cutanée, très régénérateur et qui ainsi contribue pour un épiderme rénové et homogène.

Traitement éclaircissant pour les tâches superficielles associées à l'âge ou les tâches de grossesse (masque).



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

8) TABLES DE RELAXATION

TABLE DE FLUCTUATION ZEN (25')

€ 30,00

La Table de Fluctuation Zen apporte une expérience unique en combinant la fluctuation chauffée avec des jets d'eau, en massant simultanément le corps sans que celui-ci soit en contact direct avec l'eau. Elle apporte une sensation de profonde détente.

TABLE DE SEL HIMALAY (25')

€ 30,00

Le sel de l'Himalaya est 100% naturel, sans additifs et substances polluantes. Ses cristaux sont bioénergétiques et contiennent tous les minéraux nécessaires pour l'organisme humain.

La table contient du sel de l'Himalaya chauffé. En vous détendant sur la table, vous allez subir un profond processus de relaxation grâce à halothérapie, en contribuant de cette façon pour la diminution de problèmes associés à l'anxiété, concentration, sommeil et problèmes physiques.

Note:

Les tables de relaxation n'ont pas l'accompagnement permanent du thérapeute. Le thérapeute accompagne le client jusqu'aux tables pour commencer et terminer le traitement. Ce sont des équipements automatiques de relaxation.



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

9) SPA NOCTURNE

Le **Spa Thermale** met à la disposition de tous les clients un service nocturne qui fonctionne les samedis, à partir de 21h00 jusqu'à 00h00.

Ce service a une nature saisonnière et pourra ne pas être disponible pendant toute l'année. Vous devrez confirmer la disponibilité auprès de notre service de réception.

CIRCUIT D'HYDROTHERAPIE THERMALE NOCTURNE (60') € 25,00

Accès la piscine de hydromassage et jacuzzi d'eau thermale, sauna, bain turc, pédiluve, promenade des pluies, seau d'eau froide et zone de relaxation.

BEYOND MASSAGE NOCTURNE (25') € 45,00

Massage de relaxation, avec l'application de techniques générales de massage, dans la zone du dos, soulageant les tensions musculaires, tout en apportant détente et bien-être.

MASSAGE YOUR SPA NOCTURNE (50') € 70,00

Massage relaxant de l'ensemble du corps avec des huiles chauffées, tout en utilisant des manœuvres lentes et une pression modérée. Ceci apporte un soulagement des tensions musculaires et un bien-être général.

Note:

S'agissant de services nocturnes, vous n'en pourrez profiter qu'en acquérant/réservant spécifiquement ces services ou s'ils sont inclus dans une offre/expérience ou un coupon où ils sont mentionnés comme étant des services nocturnes.

Toute offre/coupon qui n'inclut pas la référence "Nocturne" doit être considéré comme étant offre/coupon de services diurnes.

Pour les services de Spa Nocturne, nous aurons à la disposition du client du thé et des biscuits dans la zone de thé.