



**Hotel & Health**

## Spa Lamego Hotel & Life

O Spa do Lamego Hotel & Life afirma-se como amigo do ambiente utilizando ingredientes naturais, sendo que, grande parte dos produtos utilizados nos diversos tratamentos são confeccionados no nosso spa, apostamos num conceito de saúde e bem-estar sem químicos. Puro e orgânico.

### MASSAGENS ORGÂNICAS

---

#### **Massagem Relaxante de Lavanda**

Mergulhe na sensação de unir o corpo e a mente e usufrua da evasão do conforto e bem-estar com um aroma relaxante de lavanda. Realização de manobras suaves e relaxantes em todo o corpo.

(45min./54.90€)

#### **Massagem Terapêutica com Óleo de Gengibre e Bálamo de Ervas Medicinais**

Liberte as suas tensões através desta massagem. São utilizadas técnicas desconstruturantes juntamente com estiramentos e manipulações que proporcionam um extremo bem-estar.

Local (45 min./59.90€)

Geral (60 min./84.90€)

#### **Massagem Aromática**

O objetivo desta massagem oriental em todo o corpo é a harmonia holística, física, mental e emocional. Realização de pressões e estiramentos seguindo as linhas dos canais energéticos onde são estimulados os *chackras* com os poderosos óleos essenciais.

(60min./74.90€)

#### **Massagem Localizada de Alecrim**

Massagem relaxante localizada para aliviar *stress* e tensões acumuladas. O aroma do alecrim ajudará a controlar a ansiedade induzindo o relaxamento à zona tratada.

(30 min./44.90€)



## Hotel & Health

### **Massagem de Pindas**

Esta experiência inicia com um diagnóstico para que as pindas possam ser preparadas de forma personalizada. Serão utilizadas plantas aromáticas e sais, esta massagem é adaptada às suas necessidades e preferências.

Como as pindas são personalizadas, no fim da massagem serão oferecidas. O terapeuta transmitirá como reutilizar as suas pindas.

(90min./124.80€)

### **Massagem Gemo – Balance, Vitalidade e Energia através das Pedras Semipreciosas**

Deliciosa sensação quente das gemas semipreciosas, deixando fluir a sua energia enquanto se massajam as zonas do corpo.

(90 min./119.90€)

### **Bamboo Sensations**

Massagem corporal feita com bambos que origina um verdadeiro relaxamento e tonificação. Esta massagem estimula a circulação sanguínea e diminui as zonas de tensão no corpo, criando um efeito revitalizante e simultaneamente uma sensação de pura tranquilidade.

(90 min./119.90€)

### **Pressoterapia**

Terapia mecânica recomendada para o tratamento de celulite, perda de peso e desintoxicação, melhora o contorno corporal, alivia a dor de inchaços e acelera a cicatrização.

(30 min./29.90€)

8 Sessões (199.90€)

### **Banho Aromático**

Banho delicioso perfumado que combina óleos aromáticos para um poderoso relaxamento muscular. Estimula a circulação sanguínea, liberta as dores, e hidrata a pele.

Individual (30 min./34.90€)

Casal (30 min./39.90€)



**Hotel & Health**

### **Massagem Kid**

Massagem relaxante com óleo natural. Massagem feita à base de suaves deslizamentos a pensar no bem-estar dos mais pequenos.

(30 min./29.90€)

## **ESFOLIAÇÕES ORGÂNICAS**

---

### **Hidratante de Oliveira**

Purificante esfoliação corporal com grainhas de oliveira que renova e desintoxica a pele seguindo-se de uma profunda hidratação. O resultado é uma pele sedosa.

(45 min./49.90€)

### **Anti-Oxidante de Grainhas de Uva**

A esfoliação corporal de grainha de uva reafirmante e desintoxicante é um poderoso ingrediente que combate o envelhecimento e remove as células mortas da pele.

(45 min./49.90€)

### **Purificante de Café**

A esfoliação corporal de café tem um grande efeito na celulite, remove as células mortas e dá à pele um toque macio e aveludado.

(45 min./49.90€)



## TRATAMENTOS ORGÂNICOS DE CORPO

---

### **Pés e Pernas Cansadas**

Tratamento energizante, purificante e relaxante que inicia com uma esfoliação de pés utilizando o poder do sal grosso seguido de um banho de pés desintoxicante feito com plantas aromáticas.

Segue a massagem feita com bálsamo refrescante que consiste na aplicação de pressão em pontos reflexos dos pés e uma massagem de pernas que alivia toda a sensação de cansaço e peso, devolvendo-lhe uma enorme frescura e conforto.

(60min./89.90€)

### **Detox Assinatura Lamego Hotel & Life**

Este tratamento é perfeito para reduzir a retenção de líquidos, volume e melhora a circulação para um contorno corporal mais leve e firme, ajuda a eliminar toxinas e celulite.

- Ritual de boas vindas com água aromatizada *detox*;
- Banho de pés *detox*, com plantas aromáticas e sais orgânicos, para iniciar o processo de desintoxicação;
- Esfoliação *detox* com chá verde;
- Envolvimento de lama termal para regular o metabolismo da gordura corporal;
- Massagem *detox*, que incide nas zonas de maior concentração de gordura, feita com óleos essenciais tonificantes. Serão utilizadas técnicas de bambuterapia e ventosaterapia para eliminar a celulite e estimular a circulação sanguínea e o fluxo energético.

(120min./169.90€)

### **Antioxidante Assinatura Lamego Hotel & Life**

O excesso de exposição solar, a poluição, o *stress*, o tabaco promovem o envelhecimento da pele porque provocam morte prematura das células. Este tratamento, que assenta nas propriedades antioxidantes da uva, vai proteger a sua pele dos radicais livres. Os polifenóis presentes na grainha de uva irão estimular a microcirculação e proteger as fibras de elastina e colagénio que suportam os tecidos da pele e lhes dão firmeza e resistência.

- Ritual de boas vindas com vinho da nossa quinta;
- Esfoliação remineralizante com grainhas de uva;
- Envolvimento corporal onde o vinho é o ingrediente principal, a pele ficará suave e jovem;
- Massagem que utiliza o óleo de semente de uva extraído a frio, são feitas diversas manobras para induzir o relaxamento profundo e equilibrar toda a parte física e emocional. Irá sentir-se livre e com uma enorme sensação de leveza e bem - estar.

(120min./169.90€)



**Hotel & Health**

## TRATAMENTOS ORGÂNICOS DE ROSTO

---

**Tratamentos que se adaptam às necessidades da sua pele. Iniciam com uma poderosa esfoliação seguindo-se uma máscara facial e finalizam com uma suave massagem. A pele recebe todos os princípios ativos em falta. O resultado é uma pele renovada com o equilíbrio desejado.**

### **Hidratante de Oliveira**

Tratamento direccionado para peles que necessitem de ser hidratadas tendo como principal ingrediente o azeite de oliva. A sua ação na pele fornece uma maior elasticidade, regula os níveis de hidratação e cria uma sensação suavizante e aveludada.

(70min./50.90€)

### **Anti - Envelhecimento de Café**

Destinado para peles maduras, este tratamento utiliza o café para combater a flacidez e reafirmar a pele do seu rosto, os seus princípios activos irão renovar, restaurar e reposicionar os tecidos da pele, assim como nutri-la.

(70min./60.90€)

### **Purificante de Citrinos**

Tratamento indicado para peles mistas e oleosas, com tendência para obstruções com poros dilatados, imperfeições e uma zona T oleosa. Esta combinação de citrinos ajuda a regular e a atenuar as secreções sebáceas, deixando a pele visivelmente mais limpa, purificada com um maior equilíbrio e resistência.

(70min./50.90€)

### **Peles Sensíveis de Aveia**

Tratamento indicado para peles sensíveis com tendência a irritações. Reduz a vermelhidão e devolve o equilíbrio natural à sua pele, é aplicado um composto de aveia que devolve o equilíbrio natural à pele.

(70min./50.90€)



**Hotel & Health**

## **Etiqueta Spa Lamego Hotel & Life**

### **HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DO SPA**

Diariamente entre as 10h e as 20h.

### **PARA MARCAÇÕES**

Contatar a receção do Spa para qualquer marcação ou dúvida.

Para garantir disponibilidade aconselhamos que faça reserva com antecedência.

### **PREPARE-SE**

Aconselhamos que deixe todos os objectos de valor no quarto.

Recomendamos um duche antes de qualquer tratamento de forma a aumentar os seus benefícios.

Para tratamentos e massagens corporais dispomos de roupa interior descartável, roupões e chinelos.

Chegue 20 minutos antes da hora do tratamento.

### **AMBIENTE**

Para o bem-estar de todos pedimos que desligue o seu telemóvel. A falar utilize um tom de voz baixo de forma a preservar o ambiente calmo e relaxante.

É proibido fumar, no spa preservamos a saúde e o bem - estar.

### **RECOMENDAÇÕES**

Após qualquer tratamento não se exponha ao sol durante o período mínimo de oito horas.

### **ATRASOS E CANCELAMENTOS**

Não será possível estender o horário do tratamento em casos de atraso de forma a respeitar todas as reservas.

Os cancelamentos poderão ser efetuados até 24 horas de antecedência.

### **FALE CONNOSCO**

Informe o seu terapeuta para que seja possível melhorar o seu momento de relaxamento, nomeadamente a pressão exercida na massagem, uma toalha extra, volume do som ou intensidade da luz.

A sua opinião para nós é muito importante, partilhe connosco o que achou da sua experiência.