



*Areias do seixo*  
HOTEL & VILLAS

---

O Homem é corpo, mente e espírito. Desperte a sua sabedoria interior ou... simplesmente, descanse.

# SPA

RITUAIS AREIAS DO SEIXO

***Abra a porta misteriosa do SPA e deixe-se levar por sensações únicas...  
Envolva-se, reencontre o equilíbrio, desperte a sua sabedoria interior  
e descanse na nossa companhia.***

---

O SPA encontra-se aberto das 11h00 às 20h00.

O SPA dispõe de sauna seca, sauna de vapor, salas de tratamentos, sala de relaxamento e piscina exterior, sujeitos a marcação.

Fique atento ao nosso quadro de actividades, temos aulas de Yoga a acontecer ao longo da semana.

Sinta-se livre para usar o roupão, que lhe facultamos no quarto, na sua visita ao SPA.

---

Temos para si diversos tratamentos de corpo e rosto. Privilegiamos a massagem de tradição Indiana Ayurvédica, que significa "Conhecimento/Ciência da Vida", baseada nos ensinamentos ancestrais do povo hindu, que concebe a pessoa como parte do cosmos com o qual deve estar em equilíbrio. Os nossos produtos são naturais e os nossos tratamentos usam a aromaterapia e a fitoterapia. Usamos óleos essenciais e vegetais aquecidos para lhe proporcionarem um relaxamento perfeito.

CUIDE DO SEU CORPO, MENTE E ESPÍRITO...  
ENVOLVA-SE EM HARMONIA E LEVEZA.



*massagens* >

---

*massagens e outros tratamentos* >

---

*massagens localizadas* >

---

*aromaterapia e fitoterapia*  
*(tratamentos para o corpo e rosto)* >

---

*esfoliação corporal* >

---

*piscina, jacuzzi, sauna seca e sauna de vapor* >

---

*manicure e pedicure* >

---

*mimos a dois* >

---

*experiências* >

---

*regulamento e etiqueta do spa* >



## massagens

**Toque do Seixo Assinatura SPA Areias do Seixo** (60 min.) 120,00 € / (90 min.) 175,00 €

Deixe-se levar pelo toque relaxante e preciso de uma massagem que engloba uma fusão de técnicas, shiatsu (técnica japonesa de digitopressão), massagem indiana, massagem terapêutica, com um toque surpresa nos pés e costas. Utiliza a sinergia das essências de Alecrim e Laranja Doce.

**Alma Floral** (60 min.) 120,00 €

Massagem que vai tocar a sua alma através de movimentos profundos e relaxantes, inspirada na massagem Indiana, aliada à essência floral de Alfazema, calmante e equilibrante para o sistema nervoso.

**Massagem de Pedras Quentes** (60 min.) 130,00 €

O calor das pedras de Basalto, em conjunto com a massagem de óleos aquecidos, potencia um efeito extremamente relaxante. Sinta o calor da pedra a percorrer o seu corpo, envolvendo-o com óleos aquecidos e as essências de Alecrim e Laranja Doce.

**Massagem Abhyanga** (60 min.) 120,00 €

Massagem da tradição Ayurvédica (veda [conhecimento] ayur [vida]) Indiana, vigorosa, profunda e intensa. Restabelece o equilíbrio do corpo físico, energético, emocional e mental. Utiliza a sinergia das essências de Laranja Doce, Alecrim e Gengibre.

**Massagem de Fusão Oriental** (60min.) 130,00 €

Shiatsu (massagem tradicional japonesa) e Massagem Thai (massagem tradicional Tailandesa), juntas, numa dança de abertura dos canais de energia, promovendo a circulação vital. Através de pressões e alongamentos profundos ao longo do corpo, sinta o alívio da tensão emocional e física aumentando a flexibilidade muscular e articular. Cuida, liberta e promove uma sensação de revitalização e maior liberdade de movimentos. Nota: vestir roupa confortável.



## *massagens e outros tratamentos*

---

### ***Shirodhara*** (Tradição Ayurvédica Indiana) (40 min.) 120,00 €

Da combinação de Shiro (cabeça) e Dhara (fluxo contínuo), resultou o Shirodhara. Nascido na Índia há mais de 2000 anos, continua a ser uma das terapias mais profundas e relaxantes da Medicina Ayurvédica. Este tratamento consiste num fluxo de óleo morno contínuo sobre o Ajna chakra, testa e têmporas, com movimentos lentos e precisos. É indicado para os três doshas da constituição humana (Vata, Pitta e Kapha).

Para um relaxamento mais profundo e terapêutico, sugerimos realizar a massagem Abhyanga antes do tratamento de Shirodhara.

### ***Shirodhara com Massagem Abhyanga*** (80 min.) 175,00 €

Sinta a união divina, corpo mente e espírito a relaxar de forma profunda. Receba massagem corporal e de seguida o tratamento de Shirodhara. Uma combinação de grande poder terapêutico.

### ***Estou Grávida - Massagem para Futuras Mamãs*** (60 min.) 120,00 €

Momentos preciosos vividos com o seu bebé, massagem com movimentos profundos e relaxantes, aliada à essência floral de alfazema, proporcionando equilíbrio e serenidade à mamã e ao seu bebé. Nota: Esta massagem é aconselhável a mamãs com mais de 12 semanas de gestação.



## *massagens e outros tratamentos*

---

### ***Viagem Sonora*** (50 min.)

150,00 € / Sessão (sessão privada para 1 ou 2 pessoas)

60,00 € / Pessoa (sessão de grupo entre 3 a 6 pessoas)

Deixe-se levar pelos sons e as vibrações das taças tibetanas, taças de cristal, gongos, e outros instrumentos relaxantes que produzem vibrações sonoras ricas em harmónicos que atuam no nosso corpo e mente, provocando um relaxamento profundo e um estado meditativo. Cada instrumento, cada som, transporta-nos para um lugar e uma emoção diferentes. Permita-se viajar para um lugar de paz, serenidade e harmonia.

Nota: Destinada a maiores de 16 anos. Trazer roupa confortável. Contra-indicado a pessoas com pacemaker. Esta experiência é realizada no Coreto do Jardim.

### ***Massagem de Som com Taças Tibetanas*** (50 min.) 125,00 €

As vibrações sonoras das Taças de Som Tibetanas atuam no nosso corpo, provocando um relaxamento profundo... Vibrações puras que nos fazem atingir um estado de maior consciência, paz e harmonia.

Esta experiência é realizada no Coreto do Jardim. Contra-indicado a pessoas com pacemaker.

### ***Massagem Corporal e Sonora com Taças Tibetanas*** (90 min.) 190,00 €

Massagem de corpo inteiro manual, em combinação com as taças tibetanas, que vão ser tocadas em alguns momentos sobre o corpo e à volta dele. Constituído por cerca de 60% de água, o nosso corpo dispõe de uma extraordinária capacidade de transmissão das vibrações sonoras ao longo de todos os tecidos e células, promovendo o equilíbrio dos nossos sistemas físico, mental, e espiritual.

Nota: Destinada a maiores de 16 anos. Contra-indicado a pessoas com pacemaker.

### ***Shirodhara com Massagem Abhyanga e Taças Tibetanas*** (120 min.) 240,00 €

Desfrute de um profundo relaxamento através da combinação harmoniosa de massagem corporal, massagem de som com taças tibetanas e o toque final do Shirodhara, um suave fluxo de óleo na testa e têmporas.

Nota: Destinada a maiores de 16 anos. Contra-indicado a pessoas com pacemaker.



## *massagens localizadas*

---

### ***Massagem às Costas e Ombros*** (30 min.) 65,00 €

Localizada na zona das costas e ombros, esta massagem relaxante e desconstraturante, aliada à sinergia dos óleos essenciais, vai proporcionar uma redução eficaz das tensões localizadas aliviando as dores musculares.

### ***Massagem Relaxante aos Pés*** (30 min.) 65,00 €

Mimar e estimular a quem verdadeiramente nos “suporta” diariamente. Massagem relaxante, que vai trabalhar alguns pontos da reflexologia, reflectindo-se em todo o seu corpo.

### ***Massagem ao Pescoço, Face e Couro Cabeludo*** (30 min.) 65,00 €

Massagem direccionada para os braços, ombros, couro cabeludo e rosto, libertando a mente de todas as tensões. Alivia dores de cabeça. Utiliza óleo essencial de Alfazema.

### ***Massagem Revitalizante às Pernas*** (30 min.) 65,00 €

Massagem que utiliza técnicas da drenagem linfática proporcionando uma sensação de alívio e leveza das pernas cansadas. Utiliza o óleo essencial de Alecrim, Hortelã-Pimenta e Cipreste francês, com efeito reconfortante e refrescante. Ajuda a activar a circulação.



## *aromaterapia e fitoterapia*

*(tratamentos para o corpo e rosto)*

---

### ***Cacau à Flor da Pele*** (60 min.) 120,00 €

Tratamento Relaxante e Anti- Oxidante da Pele - Arôms Natur. “Divino Cacau” Delicioso tratamento do corpo à base de Cacau um poderoso anti-stress. Relaxe com a energia do cacau e beneficie deste tratamento que o vai fazer sorrir, melhorando o seu humor e cuidando da sua pele. Um verdadeiro mimo doce para corpo e alma. Esfoliante Natural de Sais, limpa, nutre e prepara a pele para o envolvimento de Cacau e argila branca. Termina com uma suave massagem hidratante com óleo e essência de Chocolate.

### ***Brisa Doce Laranja*** (60 min.) 120,00 €

Tratamento Anti - Envelhecimento e Purificante da Pele - Arôms Natur. "A Laranja é Rainha" rica em Vitamina C, nutre e vitaliza a pele travando o processo de envelhecimento da mesma. Esfoliante que limpa e estimula a circulação, preparando a pele para o envolvimento de Laranja Doce, nutritiva e antioxidante. Finaliza com uma suave massagem hidratante com óleo essencial de Laranja Doce. Relaxe nesta doce brisa.

### ***Toque do Oceano*** (60 min.) 120,00 €

Tratamento Remineralizante e Reafirmante - Arôms Natur. “A mensagem do Mar aliada à energia das Plantas”. Tratamento que usa o esfoliante de sal marinho com banho de alga laminária, limpa e purifica a pele preparando-a para o Envolvimento de Algas (laminária e spirulina), argila e cavalinha. Ativa o metabolismo, estimula a eliminação de Toxinas. Finaliza com uma suave massagem hidratante com essência de Bergamota e Alecrim.



## *aromaterapia e fitoterapia*

*(tratamentos para o corpo e rosto)*

---

### ***Facial Pétala de Rosa*** (50 min.) 100,00 €

Arôms Natur. “Foi o tempo que dedicaste à tua Rosa que a fez tão importante”. Excelente para todos os tipos de pele, regenera, acalma e hidrata profundamente. Limpa e tonifica com o Biofloral de rosas, esfolia com sal da laminária, remineralizante da pele, usa a máscara de argila branca que acalma o Ph e absorve as impurezas, no micronizado de Pétala de Rosa da Bulgária encontra um excelente anti-inflamatório e anti- rugas. Termina com o Sérum regenerativo de Rosa da Bulgária que devolve o esplendor e a vitalidade da Pele.

### ***Facial com Massagem Corporal*** (90 min.) 175,00 €

Mime e cuide do seu rosto com o facial “Pétala de Rosa” e disfrute de uma massagem relaxante. Através de um relaxamento geral e completo a sua pele vai beneficiar e ficar ainda mais limpa e luminosa.\*\*\*Massagem Alma Floral

### ***Tratamento Corpo e Rosto*** (60 min.) 140,00 €

A combinação entre um dos nossos tratamentos de corpo, à escolha (Cacau à Flor da Pele, Brisa de Laranja ou Toque do Oceano) e um tratamento facial, onde mimamos o seu rosto, limpamos, esfoliamos e aplicamos um sérum de rosa da Bulgária com uma revigorante massagem.



## *esfoliação corporal*

### ***Esfoliante de Laranja Doce*** (40 min.) 75,00 €

Com uma textura suave e doce, este esfoliante nutritivo e anti envelhecimento envolvido nas essências de laranja vai renovar e limpar a sua pele em profundidade. Termina com uma suave massagem de essência de Laranja Doce e Gengibre.

### ***Esfoliante de Cacau*** (40 min.) 75,00 €

O Pó de Cacau entusiasma o corpo e o espírito. Rico em magnésio, é um excelente relaxante muscular. A textura delicada deste esfoliante caseiro, elimina com doçura as impurezas e as células mortas. Termina com uma suave massagem de óleos com essência de Chocolate.

### ***Esfoliante de Sais de Banho Marinhos*** (40 min.) 75,00 €

Com uma composição única de minerais como o Potássio, Sódio, Magnésio e Cálcio, os sais marinhos têm ótimas propriedades de cura. Envolvido nas essências de Menta e Laranja Doce, absorva este momento de relaxamento sentindo-se totalmente purificado.

### ***Esfoliante Corporal com Massagem*** (90 min.) 170,00 €

Purifique o seu corpo através da esfoliação corporal, de seguida relaxe e envolva-se numa massagem de corpo inteiro com óleos essenciais. Nota: Pode escolher os esfoliantes disponíveis e as massagens (Alma Floral, Toque do Seixo e Abhyanga).

### ***Esfoliação e Massagem Corporal com Facial*** (90 min.) 195,00 €

Limpe e renove a sua pele com uma esfoliação corporal. De seguida, hidrate, relaxe e envolva-se numa massagem de corpo inteiro. Revitalize e mime o seu rosto no facial “Pétala de Rosa”. Este tratamento é uma combinação perfeita de vitalidade e relaxamento. Nota: pode escolher o esfoliante, entre os que estão disponíveis na nossa Carta.



## *piscina, jacuzzi, sauna seca e sauna de vapor*

---

***Utilização das saunas seca e de vapor por 2 horas*** 15,00 €  
(para hóspedes)

A utilização da sauna seca e da sauna de vapor exige um pagamento de 15,00€ / pessoa, e está sujeita a marcação prévia e à disponibilidade do SPA. Nota: Os hóspedes que realizarem massagens e/ou tratamentos de SPA têm acesso livre à sauna seca e à sauna de vapor antes ou depois da massagem/tratamento, sujeito a marcação prévia. As saunas devem ser usadas com moderação, recomendando-se o uso de fato de banho. O uso e tempo podem variar conforme cada indivíduo. Recomendamos o uso de 15 a 20 minutos. Sauna de vapor (calor húmido) é ideal para abrir os poros da pele, despertar e limpar o sistema respiratório. Não se aconselha a utilização das Saunas a quem tenha problemas cardíacos, pressão alta ou problemas de circulação graves. Aconselha-se que tome um duche antes de entrar nas saunas. No final sugere-se tomar um duche frio, para fechar os poros e o corpo voltar às suas funções normais. As Saunas nem sempre estão ligadas. Para maior comodidade, se for usar a sauna seca e/ou a sauna de vapor, certifique-se junto da receção se as mesmas estão ligadas.

***Utilização do SPA por meio-dia*** 60,00 €  
(para pessoas não hospedadas)

Pode usufruir da piscina exterior, jacuzzi a lenha, sauna seca e sauna de vapor - Profunda desintoxicação e limpeza do organismo. Traga roupa de banho, nós temos para si o necessário à sua visita. Este serviço está sujeito a marcação prévia e disponibilidade.

## *manicure & pedicure*

---

***Manicure*** (simples) 35,00 € / ***Pedicure*** (simples) 50,00 €

Nota: Todos os serviços de manicure e pedicure se realizam no seu quarto e estão sujeitos a marcação prévia e disponibilidade.



## *mimos a dois*

### ***Ritual a Dois no Quarto*** 60,00 €

Preparação de um banho de Jacuzzi no quarto com essência de Alfazema (L'Occitane en Provence). Relaxe o seu corpo e delicie-se com os nossos MIMOS. Sugestão: a seguir ao banho sugerimos Massagem 'Alma Floral' a dois (sujeita a marcação prévia no SPA).

Nota: O Ritual a Dois, só se efetua a clientes hospedados no Hotel.

### ***Ritual 'Meu Amor'*** 260,00 €

Passem a porta do SPA e sintam a dois a massagem relaxante "Alma Floral" (50 min) com essência de Lavanda. Enquanto desfrutam desse momento, preparamos um banho de Jacuzzi no quarto com essência de Alfazema (L'Occitane en Provence). Relaxem o vosso corpo e deliciem-se com os nossos MIMOS.

Nota: O Ritual Meu Amor só se efetua a clientes hospedados no Hotel.

### ***Um Momento Especial*** 390,00 €

Porque há dias e momentos especiais... porque queremos surpreender quem gostamos... porque queremos celebrar e partilhar! Convidamo-lo a comemorar esse momento especial na nossa companhia!

Inclui: Massagem 'Alma Floral' a dois (50 min) no nosso SPA, podendo ainda usufruir da sauna e banho turco e da piscina exterior (na época mais quente). Desfrute de um aconchegante Chá. Jantar no nosso restaurante... pelas mãos do nosso Chef embarque nesta viagem de cheiros, cores e sabores e delicie-se (inclui entrada/prato principal/sobremesa e maridagem de vinho). / Miminho made in Areias do Seixo.

Nota: Indicado para pessoas não hospedadas no Hotel.



## *experiências*

### **Yoga** (60min.)

Acesso livre para hóspedes durante a estadia, em sessões de grupo.

Ou 125,00 € / sessão (sessão privada para 1 ou 2 pessoas)

Originário da Índia, a palavra Yoga vem do sânscrito e significa juntar/unir. As técnicas vão permitir o equilíbrio e a união de mente e corpo criando um estado físico e espiritual de bem-estar. Entre outros e muitos benefícios, o yoga vai melhorar a sua flexibilidade e corrigir a sua postura. Nota: Sujeito a marcação prévia e à disponibilidade existente, mediante calendário semanal.

### **Yoga e Som** (90 min.)

180,00 € / Sessão (sessão privada para 1 ou 2 pessoas)

75,00 € / Pessoa (sessão de grupo de 3 a 6 pessoas)

Aula de yoga combinada com a experiência da Viagem Sonora, durante o relaxamento final. Exercite corpo e mente e permita que o seu espírito voe - ao som das taças tibetanas, taças de cristal, gongos e outros instrumentos que o vão conectar com a sua paz interior. Esta experiência é realizada no Coreto do Jardim.

### **Leitura de Aura** (Terapeuta Catarina Palma) 150,00 €

Aura é o nome que se dá ao campo energético que rodeia o corpo físico. Este contém um conjunto de informações que podem ajudar a perceber o momento presente, bem como desvendar um pouco a nossa evolução futura. É uma tomada de consciência. Através de imagens simbólicas, cores e percepções faz-se a leitura da pessoa, das suas emoções, pensamentos, acções e potenciais. No decorrer da leitura é realizada também a cura e limpeza energética. Nota: Sujeito a marcação prévia e disponibilidade da Terapeuta.

### **A Influência dos Astros no Nosso Caminho** (Astróloga Marta Gato) 150,00 €

Leitura do seu Mapa Astral, através da qual se desvendam alguns segredos da origem de cada um de nós. “A Astrologia não é uma ciência dos astros, é uma ciência da Terra, das vidas na terra. O propósito do meu trabalho é, recorrendo à trama criada por signos e planetas, procurar ajudar à evolução na terra... o mapa do céu é portanto, um mapa da terra... um mapa para descobrir a terra de cada um.” Nota: Precisamos da sua hora, local e data de nascimento. Sujeito a marcação prévia e disponibilidade da Astróloga. Mod11.10.P02

## *regulamento e etiqueta do spa*

*O SPA e toda a sua envolvência, é um espaço de serenidade, relaxamento e bem-estar, onde poderá despertar todos os seus sentidos. Para preservar essa harmonia sugerimos, por cortesia, que mantenha um tom de voz baixo e desligue qualquer aparelho electrónico. É proibido fumar.*

### **Marcações**

A utilização do SPA carece de marcação prévia, sujeita à disponibilidade. Os hóspedes que realizarem massagens e/ou tratamentos de Spa têm acesso livre à sauna seca e à sauna de vapor antes ou depois da massagem/tratamento, em ambos os casos solicitamos o aviso prévio. Caso não usufruam de qualquer massagem e/ou tratamento, a utilização da sauna seca e da sauna de vapor exige um pagamento de 15,00€ / pessoa e marcação prévia.

Sugere-se a marcação do seu tratamento 12 horas antes, para que possa beneficiar do horário que mais deseje, e, generosamente, facilitar a nossa organização. Os Hóspedes podem marcar a extensão 120(hotel)/1100(villas) para contactar a receção. Os Clientes exteriores ao hotel podem contactar-nos através do número de telefone: +351 261 936 355 ou pelo e-mail [booking@areiasdoseixo.com](mailto:booking@areiasdoseixo.com).

### **Chegada ao SPA**

Sugere-se que compareça no SPA 10 minutos antes da hora agendada para preenchimento de uma ficha de cliente. Pode também usufruir da sauna

seca e da sauna de vapor antes ou após o seu tratamento. O atraso à sua marcação pode comprometer os tratamentos seguintes e neste sentido, sofrer uma redução de tempo. Caso esteja atrasado, contacte-nos para que possamos agendar uma outra hora. Caso esteja hospedado no Hotel, sinta-se livre para usar o roupão que lhe facultamos no quarto na sua visita ao SPA . Sugerimos também que deixe os seus objectos de valor no quarto, no entanto, se preferir, tem à sua disposição cacifos no SPA. Sugerimos que traga o biquíni para experiências de água e saunas.

### **Cancelamentos e Alterações**

Se necessitar de cancelar ou alterar a sua marcação, solicita-se o aviso prévio no dia anterior. Cancelamentos no próprio dia reservamo-nos o direito de proceder à cobrança do valor na sua totalidade.

### **Saúde e Cuidados Especiais**

Casos de gravidez, restrições médicas ou quaisquer condições anómalas, devem ser comunicados aquando da marcação do seu tratamento.



## *regulamento e etiqueta do spa*

### ***Idade***

O SPA destina-se a maiores de 16 anos na utilização das saunas e espaços comuns. Crianças e adolescentes poderão receber massagens mediante autorização dos seus pais.

### ***Horário do SPA***

Aberto diariamente das 11h00 às 20h00.

### ***Sauna seca e sauna de vapor***

A sua utilização carece de marcação prévia, sujeita à disponibilidade. Os hóspedes que realizarem massagens e/ou tratamentos de SPA têm acesso livre à sauna seca e à sauna de vapor. Caso não usufruam de qualquer massagem e/ou tratamento, a utilização da sauna seca e da sauna de vapor exige um pagamento de 15,00€ / pessoa.

As saunas devem ser usadas com moderação, recomendando-se o uso de fato de banho.

O uso e tempo podem variar conforme cada indivíduo. Recomendamos o uso de 15 a 20 minutos.

Sauna de vapor (calor húmido) é ideal para abrir os poros da pele, despertar e limpar o sistema respiratório.

Não se aconselha a utilização das Saunas a quem tenha problemas cardíacos, pressão alta ou problemas de circulação graves. Aconselha-se que tome um duche antes de entrar nas saunas. No final sugere-se tomar um duche frio, para fechar os poros e o corpo voltar às suas funções normais. As Saunas nem sempre estão ligadas. Para maior comodidade, se for usar a sauna seca e/ou a sauna de vapor, certifique-se junto da receção se as mesmas estão ligadas.

*Em nome deste Hotel que Abraça a Natureza...*



*Areias do seixo*  
HOTEL & VILLAS

Tel. +351 261 936 355 (chamada para rede fixa nacional)  
Email. [booking@areiasdoseixo.com](mailto:booking@areiasdoseixo.com)

AREIASDOSEIXO.COM

---