



SIX SENSES SPA

DOURO VALLEY

SPA MENU

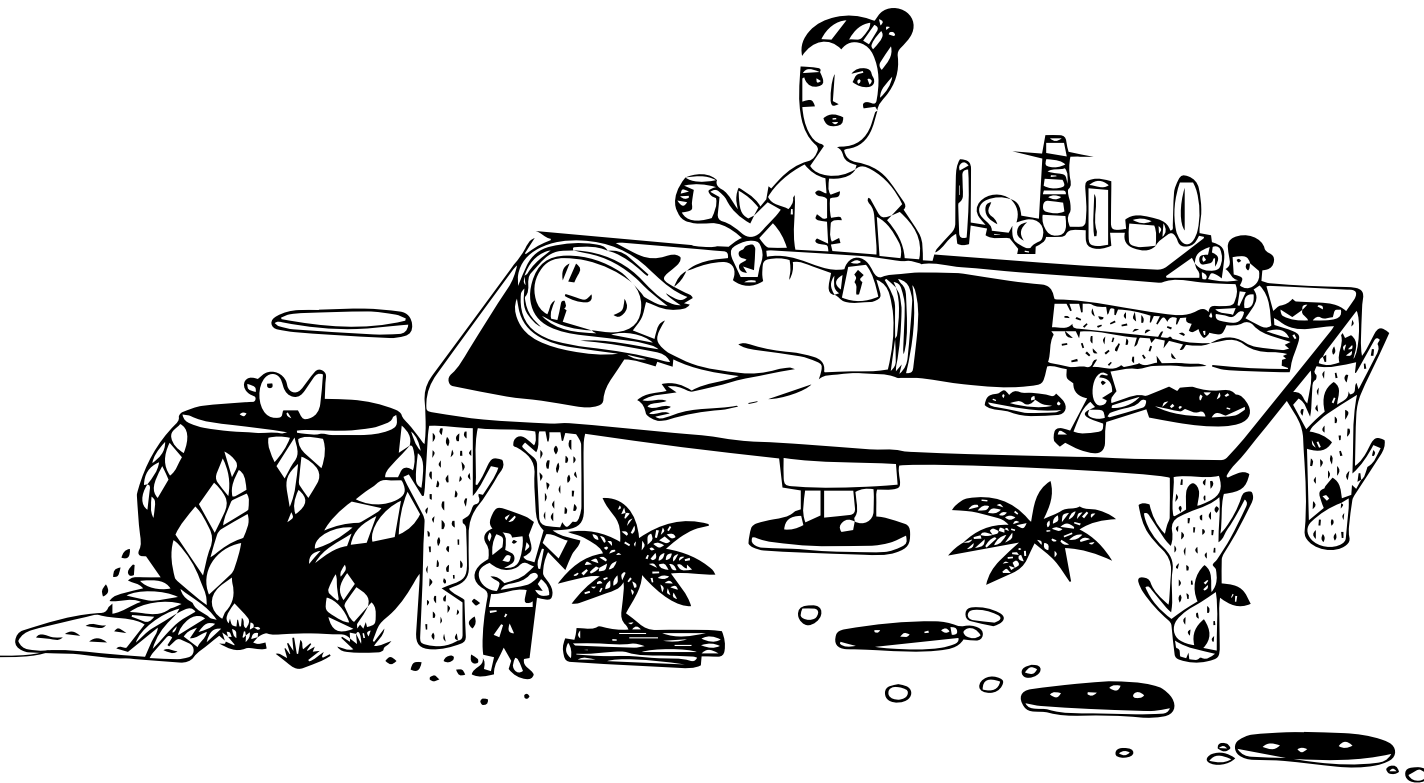
A Six Senses oferece uma abordagem estruturada que combina um espírito pioneiro com tratamentos extraordinários. Na Six Senses poderá encontrar uma mistura intuitiva de ciência e consciência humana, onde as abordagens high-tech e high-touch definem um serviço talhado em torno do indivíduo.

Através das nossas localizações e competências especializadas, a sua jornada será tão intensa quanto desejar, da beleza essencial que transformará a sua aparência aos tratamentos especializados que poderão mudar a sua vida.





MASSAGENS




MASSAGENS

MASSAGENS DE ASSINATURA SIX SENSES

Deep Tissue, 60/90 minutos - massagem profunda com óleo para o alívio de tensão muscular e um despertar dos sentidos. Serão usadas ventosas de silicone para estimular o tecido conjuntivo e melhorar a circulação sanguínea na pele e músculos estagnados.

Detox, 60/90 minutos - massagem estimulante na qual serão utilizados óleos tonificantes e reafirmantes de forma a reduzir o aparecimento de celulite, irregularidades da pele e retenção de líquidos. Serão usadas ventosas de silicone para drenar os resíduos e toxinas do corpo, ativando a circulação e o fluxo energético.

Energizer, 30/60 minutos - massagem revigorante, localizada no tronco, para o alívio de tensão muscular.

Holistic, 60/90 minutos - massagem tranquilizante, desenhada para suscitar o relaxamento profundo. 

FOOT ACUPRESSURE, 30/60 MINUTOS

Este tratamento consiste na aplicação de pressão em pontos reflexos nos pés de forma a tratar condições de saúde específicas e reconstituir o equilíbrio saudável do corpo.

HOT STONE MASSAGE, 90 MINUTOS

Tratamento tibetano de corpo e rosto que utiliza pedras de basalto na realização da massagem, libertando tensão muscular, removendo bloqueios e eliminando o stress.

INDIAN HEAD MASSAGE, 60 MINUTOS

Utilizando técnicas suaves e estimulantes, este tratamento melhora a circulação sanguínea, hidrata o couro cabeludo e induz uma profunda sensação de calma.

ORIENTAL MASSAGE, 60/90 MINUTOS

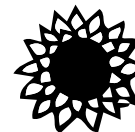
Tratamento para alívio de stress que combina a massagem corporal com técnicas de acupressão e estiramentos.

THAI HERBAL COMPRESS, 90 MINUTOS

Massagem corporal com a utilização de poultices quentes, que serão aplicados em pontos de pressão específicos com movimentos leves e rotativos, para hidratar a pele e induzir uma sensação de bem-estar.

THAI MASSAGE, 90 MINUTOS

Desperte corpo e mente com este tratamento energizante que combina técnicas de massagem tailandesa com suaves alongamentos.



TRATAMENTOS DE ROSTO

TRATAMENTOS DE CORPO



PURIFYING FACIAL, 60 MINUTOS

Tratamento iluminador e de limpeza profunda para uma pele que se revelará uniforme, fresca e renovada. Esta limpeza e hidratação facial inclui duas máscaras de argila e a remoção profunda de células mortas, poluição e pele baça. *Com The Organic Pharmacy.*

ROSE CRYSTAL LYMPHATIC FACIAL, 60/90 MINUTOS

Tratamento facial de limpeza profunda que inclui três máscaras para descongestionar, iluminar e hidratar a pele. Continua com a drenagem linfática e pontos de pressão de forma a reafirmar e reduzir retenção de líquidos. Para terminar, será realizada uma massagem relaxante de pés, mãos, braços e couro cabeludo, evocando a sensação de relaxamento profundo. A sua pele ficará fresca e luminosa. *Com The Organic Pharmacy.*

VITAMIN C AND PAPAYA ENZYME PEEL FACIAL, 60 MINUTOS

Destinado para manchas de idade, pigmentação, primeiras rugas e irregularidades na pele este tratamento facial combina a limpeza profunda com esfoliação através dos ácidos da fruta, para revelar uma pele mais luminosa, nutrida e excepcionalmente suave. Uma massagem drenante e uma máscara hidratante vão estimular novas células e aumentar a elasticidade deixando a pele rejuvenecida e resplandecente. *Com The Organic Pharmacy.*

**CITRUS ENERGIZER, 60 MINUTOS ✿**

Este tratamento de corpo revigorante inicia com uma esfoliação de citrinos, usando ingredientes locais como a laranja e o limão combinados com açúcar mascavado para renovar e amaciar a pele. Continua com um envolvimento de manteiga de azeite e óleos essenciais cítricos para nutrir o corpo e elevar os sentidos. Ideal como energy booster, depois e viajar ou de um dia activo.

COMPLETE GRAPE REJUVENATION, 90 MINUTOS ✿

Tratamento de corpo antioxidante baseado nos poderosos benefícios das uvas. O corpo será escovado a seco e em seguida é realizada uma esfoliação remineralizante de polpa de uva e óleo de grão de uva. O corpo é então envolvido num preparado de vinho para estimular a renovação celular e de colagénio, deixando a pele suave e de aparência mais jovem. Uma relaxante massagem de couro cabeludo completa este tratamento.

SCHIST STONE AND ALMOND BODY SOOTHER, 90 MINUTOS ✿

Liberte a fadiga muscular com este tratamento tranquilizante, durante o qual pedras de xisto quentes serão posicionadas nos diferentes chakras. Assim como na produção de Vinho do Porto, as pedras de xisto absorvem o calor durante o dia e libertam-no lentamente durante a noite, criando um microclima ideal para o desenvolvimento das uvas. O tratamento continua com uma massagem profunda, utilizado óleo de girassol e essência de amêndoa, conhecida pelas suas propriedades anti-inflamatórias e anti-oxidantes. Concluimos com um envolvimento corporal e a aplicação de compressas frescas no rosto.

DETOX CLEANSING RITUAL, 90 MINUTOS

Regule o metabolismo da gordura no corpo com uma intensa esfoliação desintoxicante de sal, algas e limão. Em seguida, um poderoso envolvimento de algas, eucalipto e lama fóssil deixará a sua pele completamente envolvida, estimulada e renovada. *Com The Organic Pharmacy.*

GREEN COFFEE BODY SCULPTING, 60 MINUTOS

Reduz a retenção de líquidos, volume e melhora a circulação para uma silhueta leve e mais firme. Concentrado nas ancas, nádegas, cintura e estômago, este tratamento inicia com uma esfoliação seca seguida de uma massagem com um poderoso óleo termogénico de pimenta e café para ajudar a destruir as células adiposas. A aplicação final do Resculpting Body Gel vai estimular a circulação e o metabolismo. *Com The Organic Pharmacy.*

ROSE RENEWAL, 90 MINUTOS

Tratamento rejuvenescedor que inclui uma esfoliação de sal e um envolvimento purificante de corpo com as essências nutritivas da rosa e do jasmin para um equilíbrio perfeito. *Com The Organic Pharmacy.*

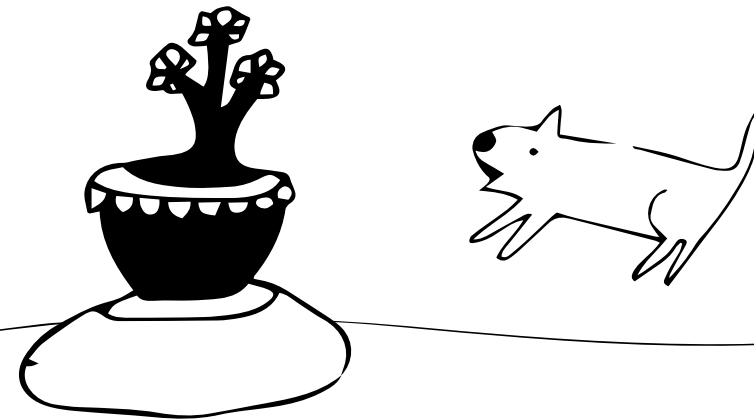
Sugestões para adicionar a qualquer tratamento:

**ESFOLIAÇÕES CORPORAIS DE ASSINATURA
SIX SENSES, 30 MINUTOS ✿**

Calming - ideal para pele sensível, esta esfoliação é realizada com óleo de oliva e amêndoas.

Clarity - ideal para pele mista a oleosa, esta esfoliação revitalizante é realizada com açúcar e casca de citrinos.

Vitality - esfoliação purificante e revigorante com polpa de uva, ideal para todos os tipos de pele.



RITUAIS



BEAUTY, 4 HORAS

Calming Body Scrub
Signature Massage
Vitamin C and Papaya Facial
Manicure and Pedicure

COUPLES JOURNEY, 2 HORAS E 30 MINUTOS

Foot Cleansing
Ritual Signature Massage
Facial Treatment
Spa Refreshments

DE-STRESS, 3 HORAS

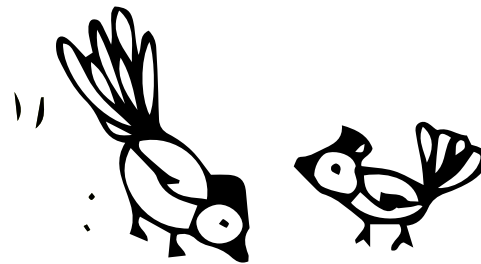
Steam Bath
Signature Holistic Massage
Indian Head Massage
Hand and Foot Treatment

DETOXIFIER, 2 HORAS E 30 MINUTOS

Steam Bath
Detox Cleansing Ritual
Purifying Facial

ENERGIZER, 2 HORAS

Citrus Body Scrub
Energizer Massage
Foot Acupressure



BELEZA FITNESS



MEN'S MANICURE, 30 MINUTOS

SPA MANICURE, 60/90 MINUTOS

APLICAÇÃO DE VERNIZ, 30 MINUTOS

EXPRESS PEDICURE, 30 MINUTOS

MEN'S PEDICURE, 45 MINUTOS

SPA PEDICURE, 60/90 MINUTOS

TREINO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE,
45 MINUTOS

FOREST CIRCUIT TRAINING, 60 MINUTOS

AVALIAÇÃO PARA TREINO PERSONALIZADO,
30 MINUTOS

TREINO PERSONALIZADO, 60 MINUTOS

POWER PLATE, 30 MINUTOS

SPA ETIQUETTE



HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DO SPA

Diariamente entre as 9h00 e as 20h00.

RESERVAS SPA

Para pedidos de informação sobre o Spa ou reservas, por favor contacte o seu GEM ou directamente a receção do Spa. De forma a garantir disponibilidade, aconselhamos que faça a sua reserva com antecedência.

ANTES DA CHEGADA

Recomendamos que deixe todos os seus objectos de valor no quarto antes da sua visita ao Spa. Nos tratamentos faciais masculinos recomendamos que a barba seja desfeita de forma a garantir melhores resultados.

Recomendamos a utilização de sauna e banho de vapor antes de qualquer tratamento, de forma a estimular a circulação sanguínea e o sistema linfático, aumentando os benefícios do seu tratamento de Spa.

CHEGADA

Por favor dirija-se ao Spa 15 minutos antes do seu tratamento para o preenchimento da sua ficha de consulta e para que possa relaxar no ambiente tranquilo do Spa antes de iniciar o tratamento.

AVALIAÇÕES PESSOAIS

Serão prestadas avaliações pessoais de forma a determinar as suas necessidades específicas, o que nos permitirá escolher e ajustar a melhor experiência de Spa para si.

ATRASOS

De forma a respeitarmos todas as reservas, informamos que não será possível estender o tratamento no caso de chegar após a hora agendada.

CANCELAMENTOS

Em caso de cancelamento, por favor avise-nos com cinco horas de antecedência para os tratamentos individuais e 24 horas para os programas de Spa. Cancelamentos com antecedência inferior incorrerão numa taxa de 50% do valor do tratamento. A não comparência incorrerá no pagamento do tratamento na totalidade.

DURANTE A SUA ESTADA

Para o Bem-estar de todos por favor não fume e não use o seu telemóvel no Spa.

Six Senses Spa é um santuário de paz e harmonia; por favor tenha atenção ao tom de voz de forma a não perturbar os outros hóspedes.

APÓS O SEU TRATAMENTO

Após qualquer uma das nossas massagens, tratamento de corpo ou epilação, recomendamos que não se exponha ao sol por um período mínimo de 6 horas. De forma a continuar a sua experiência de Spa em casa,

disponibilizamos uma variedade de produtos na nossa Spa Gallery.

PAGAMENTO

Para hóspedes do hotel, todos os tratamentos serão debitados na conta do quarto e estarão discriminados na sua conta aquando do check-out. Cartões de débito e crédito serão aceites para pagamento.

CRIANÇAS

Adoramos crianças; contudo, recomendamos que evite que crianças com idade inferior a 12 anos utilizem o Spa. Jovens entre os 12 e os 15 anos de idade poderão disfrutar duma seleção de tratamentos sob supervisão de um adulto.

GINÁSIO

Para sua segurança recomendamos o uso de calçado adequado. As crianças de idade inferior a 16 anos deverão estar acompanhadas de um adulto para que possam usar o ginásio.



SIX SENSES SPA DOURO VALLEY

T +351 254 660 600 E reservations-douro-spa@sixsenses.com

Quinta de Vale Abraão, Samodães, 5100 – 758 Lamego, Portugal

