



pure

S P A S I G N A T U R E

*by Anabela de Sousa*

CARTA DE SERVIÇOS

SERVICE BOOK









"O descanso não é ociosidade, e às vezes o melhor modo de avançar é parar."

"Rest is not idleness, and sometimes the best way to move forward is to stop."

# APRESENTAÇÃO

## PRESENTATION

Com terapeutas experientes e altamente qualificadas, aplicamos um método único de fusão em procedimentos práticos, consolidados em distintas terapias, de encontro à singularidade de cada indivíduo.

A nossa massagem será uma agradável experiência, baseada num conceito terapêutico integrado, vinculado a um absoluto domínio de competência.

Após uma avaliação anamnese, adaptaremos individual e objetivamente, a intensidade, pressão e sequência da massagem a realizar.

With experienced and highly qualified therapists, we apply a unique method of fusion in practical procedures, consolidated in different therapies, meeting the uniqueness of each individual.

Our massage will be a pleasant experience, based on an integrated therapeutic concept, linked to an absolute domain of competence.

After an anamnesis evaluation, we will individually and objectively adapt the intensity, pressure, and sequence of the massage to be performed.

## O NOSSO RITUAL

### OUR RITUAL

Cada um dos nossos rituais de assinatura garante uma experiência de tratamento e relaxamento da cabeça aos pés, podendo o convidado eleger quais os pontos físicos onde pretende maior insistência, maior ou menor intensidade e cadência de movimento.

Nas nossas salas de massagem ou no conforto do seu quarto. Desfrute de um ambiente e atmosfera relaxante, transmitida pela suave música, velas, aromas, óleos essenciais e pétalas.

Each of our signature rituals guarantees an experience of treatment and relaxation from head to toe. Guests can choose the physical points where they want greater insistence, greater or lesser intensity and cadence of movement.

In our Massage Rooms or in the comfort of your room. Enjoy our warm setting, in a relaxing atmosphere, conveyed by our soft music, candles, fragrances, essential oils and flower petals.

## RITUAL LAVA-PÉS - PURIFICAÇÃO E HOSPITALIDADE

### FOOT-WASHING RITUAL - PURIFICATION AND HOSPITALITY

Os seus pés expressam, simbolicamente, os caminhos trilhados por si, a sua história e as suas experiências. O toque, o conforto e o cuidado com os pés estabelecem um contacto profundo com os seus sentimentos e energias. É a primeira etapa de interação e boas-vindas.

The feet express symbolically the paths taken by you, your story and your experiences. The touch, comfort and foot care establish a deep touch with your feelings and energies. It is the first stage of interaction and welcome.

## RITUAL DO CHÁ - HARMONIA, RESPEITO E PUREZA

### TEA RITUAL - HARMONY, RESPECT, AND PURITY

Servir, degustar e saborear o chá simboliza a harmonia entre as pessoas e a sua relação com a natureza. Um momento especial de simplicidade e refinamento que lhe oferecemos no final do seu tratamento como ponto fundamental para alcançar um tranquilo e elevado estado de espírito.

Serving, tasting and savouring the tea symbolizes the harmony between people and their relationship with nature. A special moment of simplicity and refinement that we offer you at the end of your treatment as a key point to achieve a peaceful and elevated mood.



## MASSAGEM VERRIDE PARA ELE

### VERRIDE MASSAGE FOR HIM

45 min | 155€

75 min | 245€

90 min | 290€

Acupressão em pontos específicos dos meridianos, alongamentos reflexologia.  
Revigorante e relaxante alternando o terapêutico para com holístico.

O equilíbrio entre a vitalidade e a calma, numa massagem integral e muito completa,  
promovendo a recuperação orgânica, psíquica e, sobretudo energética.

Utilizamos técnicas mistas, podendo a terapeuta, em alguns casos e após avaliada a sua  
condição física, questionar a sua permissão para utilizar também os pés nas manobras de  
massagem, oferecendo uma experiência única e incomparável de supremo benefício.

Intensidade e pressão: Tecido profundo, Média ou Suave

Acupressure at specific points of the meridians, stretching reflexology. Refreshing and  
relaxing, blending the therapeutic with the holistic.

The balance between vitality and calm, in an integral and very complete massage,  
promotes organic, psychic, and, above all, energetic recovery.

We use mixed techniques, and in some cases after assessing her physical condition, the  
therapist may ask for your permission to also use their feet in massage maneuvers,  
offering a unique and unparalleled experience of supreme benefit.

Intensity and pressure: Deep Tissue, Medium or Soft

# MASSAGEM VERRIDE PARA ELA

## VERRIDE MASSAGE FOR HER

45 min | 155€

75 min | 245€

90 min | 290€

Intensa drenagem linfática manual e modeladora. Acupressão com alongamentos reflexologia e relaxamento. Melhora da oxigenação e nutrição dos tecidos, auxilia na quebra da cadeia de gordura, melhora a circulação sanguínea, elimina toxinas, equilibra as funções metabólicas e combate a flacidez.

Auxilia na redução de medidas e modela o corpo.

Utilizamos técnicas mistas, podendo a terapeuta em alguns casos, e após avaliada a sua condição física, questionar a sua permissão para utilizar também os pés nas manobras de massagem, oferecendo uma experiência única e incomparável de supremo benefício.

Intensidade e pressão: Tecido profundo, Média ou Suave

Intense manual and modeling lymphatic drainage. Acupressure with stretching reflexology and relaxation. Improves oxygenation and nutrition of tissues, helps in the breakdown of the fat chain, improves blood circulation, eliminates toxins, balances metabolic functions, and fights sagging.

Helps in the reduction of measures and shapes of the body.

We use mixed techniques, and in some cases after assessing her physical condition, the therapist may ask for your permission to also use their feet in massage maneuvers, offering a unique and unparalleled experience of supreme benefit.

Intensity and pressure: Deep Tissue, Medium or Soft



# REQUINTE REAL - MASSAGEM HOLÍSTICA A 4 MÃOS

## ROYAL REFINEMENT - HOLISTIC 4-HAND MASSAGE

45 min | 290€

75 min | 415€

90 min | 500€

Verdadeiramente holístico e adequado às condições e necessidades específicas de cada convidado, é também extraordinariamente harmoniosa, ritmada e coreografada. Consiste em quatro sequências sincrônicas: Acupressão, reflexologia, alongamento e relaxamento.

Em perfeita sinergia duas terapeutas procederão simetricamente, uma das mais completas massagens terapêuticas.

Neste procedimento duo e sincronizado, quem o recebe, perde a referência de antecipação aos movimentos seguintes, anulando subsequentemente a resistência, a sua mente, remonta a estados de Ondas Alfa (8Hz a 13Hz) resultando numa percepção sensorial relaxante incomparável e numa suprema paz interior.

Utilizamos técnicas mistas, podendo a terapeuta em alguns casos e após avaliada a sua condição física, questionar a sua permissão para utilizar também os pés nas manobras de massagem, oferecendo uma experiência única e incomparável de supremo benefício.

Intensidade e pressão: Tecido profundo, Média ou Suave

Truly holistic and appropriate to the specific conditions and needs of each guest, it is also extraordinarily harmonious, rhythmic, and choreographed.

It consists of four synchronous sequences: Acupressure, reflexology, stretching, and relaxation.

In perfect synergy, two therapists will proceed in symmetry one of the most complete therapeutic massages.

In this synchronized duo procedure, the recipient loses the ability to anticipate the next movements, subsequently nullifying resistance. Their mind returns to Alpha Wave states (8Hz to 13Hz) resulting in an unparalleled relaxing sensory perception and profound sense of inner peace. We use mixed techniques, and in some cases after assessing her physical condition, the therapist may ask for your permission to also use their feet in massage maneuvers, offering a unique and unparalleled experience of supreme benefit.

Intensity and pressure: Deep Tissue, Medium or Soft

# MOMENTO IMPERIAL INDELÉVEL - MASSAGEM DE CASAL

## INDELIBLE IMPERIAL MOMENT - COUPLES MASSAGE

45 min | 310€

75 min | 490€

90 min | 580€

Um momento especial para que o casal tenha uma experiência inesquecível.

Música, aromas e conexão de sentidos, trazem a esta experiência de spa uma maneira luxuosa e romântica para os parceiros relaxarem, se conectarem e rejuvenescerem juntos em um ambiente pacífico e sereno.

Nos minutos finais, o casal estará de mãos dadas, num ritual de compromisso sensorial e holístico de amor

Surpreenda e compartilhe com quem você mais ama. Viva o seu momento a dois.

Utilizamos técnicas mistas, podendo a terapeuta em alguns casos e após avaliada a sua condição física, questionar a sua permissão para utilizar também os pés nas manobras de massagem, oferecendo uma experiência única e incomparável de supremo benefício.

Intensidade e pressão: Tecido profundo, Média ou Suave

A special moment for the couple to have an unforgettable experience.

Music, aromas and the connection of the senses give this spa experience a luxurious and romantic way for partners to relax, connect and rejuvenate together in a peaceful and serene environment.

In the final minutes, the couple will be holding hands in a ritual of sensory and holistic commitment to love

Surprise and share with those you love most. Live your moment as a couple.

We use mixed techniques, and in some cases after assessing her physical condition, the therapist may ask for your permission to also use their feet in massage maneuvers, offering a unique and unparalleled experience of supreme benefit.

Intensity and pressure: Deep tissue, Medium or Gentle





# SERENIDADE MATERNAL - MASSAGEM PARA GRÁVIDAS

## MATERNAL SERENITY - MASSAGE FOR PREGNANT WOMEN

45 min | 145€

60 min | 190€

A futura mamã começa por comunicar com o seu bebé, com uma automassagem inicial suave no seu ventre, orientada pela terapeuta durante dois minutos.

Após esse momento de cumplicidade, respeito e ternura, com o seu bebé, a futura mamã receberá um tratamento cuidadosamente concebido para o seu estado de graça.

A combinação de movimentos suaves de massagem rítmica e técnicas de respiração relaxante proporcionarão uma experiência bem merecida da cabeça aos pés. O protocolo específico e o posicionamento adequado são realizados para aliviar quaisquer dores que seu corpo possa suportar durante a sua tão importante e especial jornada.

*Esta massagem pré-natal é para grávidas no segundo e terceiro trimestres.*

Intensidade e pressão: Suave

The future mother begins by communicating with her baby, with a gentle initial self-massage in her belly, guided by the therapist for two minutes.

After this moment of complicity, respect, and tenderness, with her baby, the future mother will receive a treatment carefully designed for her state of grace.

The combination of gentle movements of rhythmic massage and relaxing breathing techniques will provide a well-deserved experience from head to toe. The specific protocol and proper positioning are carried out to relieve any pain that your body can endure during your very important and special journey.

Take care of yourself during this special phase with this unique and sophisticated treatment, to feel deeply relaxed.

*This prenatal massage is for pregnant women in the second and third trimesters*

Intensity and pressure: Soft

# ENÉRGICA E REVITALIZANTE - MASSAGEM DESPORTIVA

## ENERGY AND REVITALIZING - SPORTS MASSAGE

45 min | 155€

75 min | 245€

90 min | 290€

Com manobras base nas áreas neuromuscular, mio fascial e facilitação linfática, desenvolvemos um método único de liberação. Promovendo condições adequadas para que as estruturas sobrecarregadas fiquem preparadas e recuperadas, liberta-se a fáscia (entre outras estruturas do tecido conjuntivo), reduz-se a tensão geral da área muscular, aumenta-se a quantidade de sangue circulante nos músculos que serão utilizados na prática física e desenvolve-se um maior sentido cinestésico.

Utilizamos técnicas mistas, podendo a terapeuta em alguns casos e após avaliada a sua condição física, questionar a sua permissão para utilizar também os pés nas manobras de massagem, oferecendo uma experiência única e incomparável de supremo benefício.

Além disso, ampliamos o sucesso da sua recuperação com o Theragun PRO Plus - (Therabody® Official Site), um dispositivo de massagem de vibração projetado para reinventar a experiência de massagem, dando a capacidade de se mover melhor e se recuperar mais rapidamente.

### Intensidade e pressão: Tecido profundo ou Média

With basic maneuvers in the neuromuscular, myofascial, and lymphatic facilitation areas, we developed an unique method of release. By promoting adequate conditions for the overloaded structures to be prepared and recovered, the fascia is released (among other structures of the connective tissue), the general tension of the muscle area is reduced, the amount of blood circulating in the muscles that will be used in physical practice is increased and a greater kinesthetic sense is developed.

We use mixed techniques, and in some cases after assessing her physical condition, the therapist may ask for your permission to also use their feet in massage maneuvers, offering a unique and unparalleled experience of supreme benefit.

Furthermore, we expand the success of your recovery with Theragun PRO Plus - (Therabody® Official Site), a vibration massage device designed to reinvent the massage experience, giving you the ability to move better and recover faster.

### Intensity and pressure: Deep Tissue or Medium



# MAJESTOSO FACIAL - TÉCNICA DE LIFTING FACIAL ESCULTURAL

## MAJESTIC FACIAL - SCULPTURAL FACE LIFTING TECHNIQUE

45 min | 155€

75 min | 245€

Uma abordagem única e natural ao rejuvenescimento facial, que revolucionou a abordagem tradicional da beleza. Estes métodos de estimulação linfática facial no campo da beleza holística moderna, comprovaram a sua eficácia e que existe um caminho para a beleza e para a aparência rejuvenescida. Este tratamento proporciona o efeito prolongado de lifting natural do rosto, pescoço e decote sem efeitos secundários.

Para além disso, elimina toxinas, previne aparecimento de sinais de expressão, tonifica a pele, diminui papos/bolsas na zona das olheiras, suaviza manchas superficiais da pele, reduz inchaço, atenua olheiras, revitaliza a pele e relaxa os músculos da face.

An unique and natural approach to facial rejuvenation, that revolutionized the traditional approach to beauty. These facial lymphatic stimulation methods In the field of modern holistic beauty, proved its effectiveness and that there is a way to beauty and rejuvenated appearance. This treatment gives the prolonged effect of natural face, neck, and décolleté lifting without side effects.

In addition, it eliminates toxins, prevents the appearance of signs of expression, tones the skin, reduces puffiness/puffiness in the area of dark circles, softens superficial skin blemishes, reduces puffiness, attenuates dark circles, revitalizes the skin and relaxes the muscles of the face.

# UM TOQUE SUBLIME - MASSAGEM COM PEDRAS QUENTES

## A SUBLIME TOUCH - HOT STONE MASSAGE

60 min | 210€

90 min | 290€

A terapia com pedras quentes é uma massagem fantástica que utiliza pedras quentes para proporcionar e manter um calor sustentado em áreas específicas, em simbiose com as mãos do terapeuta combinando técnicas que serão adaptadas à individualidade de cada convidado.

Hot stone therapy is a fantastic massage that uses hot stones to provide and maintain sustained heat in specific areas, in symbiosis with the therapist's hands combining techniques that will be adapted to the individuality of each guest.

## REFLEXOLOGIA PODAL FOOT REFLEXOLOGY

30 min | 85€

45 min | 115€

Prometemos uma massagem de pés intensa e relaxante com manobras de reflexologia e acupressão.

Esta terapia trabalha os pontos de pressão nos pés, conhecidos por corresponderem a diferentes partes do corpo, reduzindo o cansaço e o stress, de forma a aumentar o relaxamento e a vitalidade.

Intensidade e pressão: Tecido profundo, Média ou Suave

We promise an intense and relaxing foot massage with reflexology and acupressure maneuvers.

This therapy targets pressure points in the feet, known to correspond to different parts of the body, reducing fatigue and stress while promoting relaxation and vitality.

Intensity and pressure: Deep Tissue, Medium or Soft



## PAGUE PELO TEMPO

### PAY BY THE TIME

Todos os nossos tratamentos são específicos e personalizados. No entanto, pretendemos dar-lhe a opção de "pagar pelo tempo".

Decida quanto tempo tem ou quanto quer gastar, em seguida, basta dizer-nos o que deseja e aconselhá-lo-emos sobre a melhor maneira de reservar o seu tratamento para obter o melhor do seu tempo escolhido.

“Pague pelo Tempo” irá garantir que a sua experiência connosco seja única e absolutamente compensatória.

All our treatments are individually priced. However, we like to give you the option to “pay by the time”.

Decide how much time you have or how much you want to spend, then simply tell us what you desire. We will guide you on the best way to book your treatment to make the most of your chosen time.

‘Pay by the Time’ will ensure your experience with us is unique and compensatory.

### MASSAGENS INDIVIDUAIS

#### INDIVIDUAL MASSAGES

30 min | 110€

60 min | 200€

90 min | 290€

### MASSAGENS A 4-MÃOS

#### 4 HANDS MASSAGES

30 min | 200€

60 min | 380€

90 min | 500€

### MASSAGEM DE CASAL

#### COUPLE MASSAGE

30 min | 220€

60 min | 400€

90 min | 580€

### MASSAGEM A PÉS

#### FOOT MASSAGE

20 min | 65€

30 min | 85€





