



SLEEP & NATURE

HOTEL & SPA

MASSAGES

MASSAGES

DEEP RELAX

50 MIN 70€ · 85 MIN 100€

Esta massagem é adaptada às necessidades do cliente. Ajustamos as zonas a tratar, a pressão, os movimentos e a duração, de acordo com a sua preferência.

This massage is adapted to the client's needs. We adjust the areas to be treated, the pressure, the movements and the duration, according to your preference.

DETOX MASSAGE

50 MIN 70€

Esta massagem tem como principal objetivo estimular o seu sistema linfático, ajudando-o a eliminar as toxinas acumuladas no seu corpo.

This massage aims to stimulate your lymphatic system, helping you to eliminate the toxins accumulated in your body.

CRANIAL MASSAGE

20 MIN 35€

Uma massagem com um conjunto de técnicas suaves com o propósito de relaxar e melhorar o funcionamento do sistema craniano e do sistema nervoso central.

A massage with a set of gentle techniques with the purpose of relaxing and improving the functioning of the cranial system and the central nervous system.

SLEEP RITUAL

85 MIN 120€

Um conjunto de práticas que induzem o relaxamento profundo e que ajudam a preparar o corpo e a mente para dormir.

A set of practices that induce deep relaxation and help prepare the body and mind for sleep.

HEALING STONE MASSAGE

50 MIN 120€

AND CHAKRAS REBALANCING

85 MIN 150€

A massagem com pedras quentes é uma massagem suave, terapêutica e de relaxamento que ajuda a diminuir o stress, ansiedade, bem como melhorar a qualidade do sono e aliviar a tensão muscular.

Healing stone massage is a gentle, therapeutic and relaxing massage that helps to reduce stress, anxiety, as well as improve sleep quality and relieve muscle tension.

TERAPIAS

DISPONÍVEIS POR MARCAÇÃO

THERAPIES AVAILABLE

BY APPOINTMENT

STRETCHING AND POSTURAL

20 MIN 35€

TRAINING

Um conjunto de exercícios e alongamentos para melhorar a postura, fortalecer os músculos e realinhar o corpo no geral.

A set of exercises and stretches to improve posture, strengthen muscles and realign the body in general.

MEDITATION

30 MIN 35€

Uma prática ancestral que ajuda essencialmente a aquietar a mente e a desenvolver a capacidade de concentração.

A practice that essentially helps to quiet the mind and develop the ability to concentrate.

YOGA

Um momento para abrandar e olhar para dentro. O Yoga é uma prática milenar que tem como objetivos purificar o corpo, aquietar a mente e desenvolver a consciência individual e global através da observação profunda.

A time to slow down and look within. Yoga is an ancient practice that aims to purify the body, quiet the mind and develop individual and global awareness through deep observation.

60 MIN 50€ - 1 PESSOA / 1 PERSON
60 MIN 75€ - 2 PESSOAS / 2 PERSONS
MAIS DE 2 PESSOAS - PREÇO SOB CONSULTA
MORE THAN 2 PERSONS - PRICE UPON REQUEST

YOGA NIDRA

Também conhecido como Sono Yogi é uma prática que convida o relaxamento total e a reconexão interior.

Also known as Yogic Sleep is a practice that invites total relaxation and inner reconnection.

60 MIN 50€ - 1 PESSOA / 1 PERSON
60 MIN 75€ - 2 PESSOAS / 2 PERSONS
MAIS DE 2 PESSOAS - PREÇO SOB CONSULTA
MORE THAN 2 PERSONS - PRICE UPON REQUEST

FOREST BATHING

Estar em contacto com a Natureza é fantástico! Active o seu corpo sensível, respire ar puro e abrande. Este tratamento oferece-lhe uma caminhada lenta e silenciosa para aumentar a sua presença no momento presente. Ligue-se profundamente à natureza à sua volta e sinta um verdadeiro sentido de pertença.

Being in contact with nature is fantastic! Activate your sensitive body, breathe fresh air and slow down. This treatment offers you a slow and silent walk to increase your presence in the present moment. Connect deeply with the nature around you and feel a true sense of belonging.

60 MIN 50€ - 1 PESSOA / 1 PERSON
60 MIN 75€ - 2 PESSOAS / 2 PERSONS
MAIS DE 2 PESSOAS - PREÇO SOB CONSULTA
MORE THAN 2 PERSONS - PRICE UPON REQUEST

SELF CARE STARTS WITH BODY CARE

ESCALDA PÉS

FOOT BATH

RITUAL

O Escalda Pés é um ritual ancestral utilizado em várias tradições e civilizações com o intuito de purificar e relaxar o corpo, mente e espírito. Uma prática que consiste em imergir os pés na água com uma mistura de sais herbais com propriedades terapêuticas e relaxantes. O ritual termina com uma massagem aos pés para promover um relaxamento global, recuperar o equilíbrio energético, melhorar a circulação e aliviar o stress.

Foot Bath is an ancestral ritual used in several traditions and civilizations in order to purify and relax the body, mind and spirit.

A practice that consists of immersing feet in water with herbal salts with therapeutic and relaxing properties.

The ritual ends with a foot massage to promote global relaxation, restore energy balance, improve circulation and relieve stress.

30 MIN 30€

TERAPIAS ESPECIALIZADAS

SPECIALIZED THERAPIES

PRE NATAL MASSAGE

50 MIN 70€

A partir das 13 semanas a futura mamã pode usufruir em segurança desta massagem totalmente adaptada às suas necessidades.

From 13 weeks onwards, the expectant mother can safely enjoy this massage, fully adapted to her needs.

POSTPARTUM MASSAGE

50 MIN 70€

A massagem é uma das formas mais seguras de promover o relaxamento e bem-estar no período de pós-parto.

Massage is one of the safest ways to promote relaxation and well-being in the postpartum period.

ZEN MASSAGE FOR CHILDREN

30 MIN 35€

A criança pode experienciar esta massagem a partir dos 6 anos de idade.

Children can experience this massage from 6 years of age.

FOR BETTER LIVING

CONTACTE-NOS PARA MAIS

INFORMAÇÕES CONTACT US FOR MORE

INFORMATION Telephone: +351 266 009 970

Email: res@sleepandnature.com

MONTE DO VAGAR, LAVRE

ALENTEJO 7050-463 PORTUGAL

SLEEPANDNATURE.PT