



MAR&SOL

MENU SPA



MASSAGENS E TRATAMENTOS

MASSAGEM DE RELAXAMENTO

Massagem suave que utiliza apenas as mãos, através de movimentos ritmados e contínuos que percorrem todo o corpo, permite reduzir o cansaço físico e mental, combater a tensão muscular e diminuir o stress e a pressão arterial.

1PAX / 2PAX

30min. - 35€ / 60€

50min. - 55€ / 100€

REFLEXOLOGIA

Técnica de massagem que consiste em fazer pressão em determinadas áreas dos pés. Estas áreas ou pontos são onde se localizam as terminações nervosas correspondentes a cada grupo de órgãos ou sistemas do organismo.

1PAX

30min. - 40€

MASSAGEM DE PEDRAS QUENTES

Massagem terapêutica que utiliza pedras de basalto aquecidas que são colocadas em zonas específicas do corpo, de modo a criar mais pressão nos músculos, resultando no alívio da tensão muscular e no aumento da circulação.

1PAX / 2PAX

60min. - 70€ / 130€

DRENAGEM LINFÁTICA

Técnica de drenagem que ajuda a estimular os nódulos linfáticos e na eliminação de líquidos e toxinas do corpo. Ótimo tratamento após um voo de longa distância.

1PAX

45min. - 55€

MASSAGEM DE VELAS

Esta técnica utiliza cera especial preparada com óleos essenciais e aromáticos, onde pode ser alcançada uma temperatura máxima de 39°C de forma a proporcionar um relaxamento geral. A massagem com velas favorece a hidratação da pele e ajuda a aliviar a tensão muscular.

1PAX / 2PAX

50min. - 60€ / 110€

MASSAGEM LOCALIZADA

Efetuada nas zonas mais críticas do corpo - pescoço, ombros, costas e pernas, é ideal para aliviar dores ou tensão muscular acumulada. Pode ser realizada com ou sem óleo, ou com recurso a um creme anti-inflamatório.

1PAX

30min. - 45€

TRATAMENTO REDUTOR

Massagem refirmante e anti-celulítica realizada de forma intensa e enérgica, que permite descompactar os nódulos de gordura acumulados, aumentando também a circulação sanguínea e linfática do local.

1PAX

90min. - 70€

MASSAGEM DESPORTIVA

Visa o melhoramento do tónus muscular e proporciona o aumento da performance física, envolvendo a manipulação e reabilitação dos tecidos moles do corpo, incluindo músculos, ligamentos e tendões.

1PAX

50min. - 55€

MASSAGEM AYURVÉDICA

Atua sobre o corpo, mente e espírito, impulsionando a tomada de consciência corporal. Desbloqueia os pontos energéticos para que a energia vital possa fluir sem obstáculos.

1PAX
50min. - 70€
80min. - 90€

MASSAGEM ABHYANGA

Massagem de manipulações lentas e precisas, cujo objetivo é o de proporcionar a harmonia natural do corpo, mente e espírito, através de um bom equilíbrio físico e energético.

1PAX
50min. - 60€

MASSAGEM CHAMPI (INDIAN HEAD MASSAGE)

Através de leves toques e pressões na face, cabeça, pescoço e ombros, esta técnica tem como objetivo relaxar a mente, promover a oxigenação do cérebro e o equilíbrio da energia interior.

1PAX
30min. - 40€

MASSAGEM PRÉ-MAMÃ

Desenvolvida para a gravidez, de modo a reduzir o inchaço dos tornozelos, acalmar as dores nas costas, energizar o corpo e ajudar a relaxar.

1PAX
50min. - 65€

MIRACLE

Método que garante resultados após a primeira sessão, na remodelação corporal e da silhueta. Redução do inchaço e acentuar as curvas são os principais focos desta massagem, que elimina toxinas e ajuda a combater a retenção de líquidos e a celulite.

1PAX
30min. - 40€
60min. - 70€

PRESSOTERAPIA

Conhecido como drenagem linfática mecânica, é um sistema de compressão controlada que promove o processo natural de drenagem, mediante a insuflação de câmaras-de-ar intermitentes. Elimina as toxinas que causam a retenção de líquidos e alivia o inchaço.

1PAX
20min. - 20€
30min. - 30€

FITNESS

GINÁSIO

O nosso ginásio está equipado com 1 passadeira, 1 elíptica, 1 bicicleta e 1 máquina de musculação.

1PAX
Utilização livre 60min. - 5€
Personal Training 60min. - 45€

YOGA

Durante esta prática são usadas asanas (posturas), concentração focalizada em partes específicas do corpo e pranayama (técnicas de respiração) para ligar corpo, mente e alma.

2PAX
60min. - 50€

PILATES

Método de exercício físico e alongamentos que melhoram a conexão entre o corpo e a mente, melhorando a consciência corporal. Os exercícios são baseados em 6 princípios: centralização, respiração, fluidez, controlo, precisão e concentração.

2PAX
60min. - 50€

SAUNA

Espaço projetado para promover o relaxamento e a purificação do corpo através do calor seco. A temperatura elevada provoca a transpiração, ajuda a eliminar as toxinas do corpo e a limpar a pele, a relaxar os músculos e aliviar a tensão, proporcionando uma sensação geral de bem-estar.

1PAX / 2PAX

15min. - 8€ / 15€

BANHO TURCO

Técnica de relaxamento semelhante à sauna, mas em vez de ar seco, é utilizado vapor de água. O vapor quente ajuda a abrir os poros da pele, eliminando as impurezas mais facilmente. O banho turco também ajuda a melhorar a circulação sanguínea, reduzir o estresse e a tensão muscular.

1PAX / 2PAX

20min. - 8€ / 15€

REGRAS DE UTILIZAÇÃO

POLÍTICA DE RESERVA E CANCELAMENTO

As marcações podem ser efetuadas na receção do hotel, através do contacto telefónico +351244590000 ou enviando um email para reservas@hotelmaresol.com e estão sujeitas à disponibilidade do terapeuta.

As marcações dos clientes externos estão sujeitas a um pré-pagamento de 50% do valor. Em caso de não comparência ou cancelamento com menos de 12 horas de antecedência não será feito qualquer reembolso.

VOUCHERS

Os vouchers de oferta têm uma validade de 1 ano desde a data da sua emissão. São não reembolsáveis. Em caso de marcação e não comparência o mesmo não será remarcado, assumindo-se como utilizado.

CONTRAIINDICAÇÕES

É da responsabilidade do utilizador o conhecimento da sua condição física, bem como possíveis contraíndicações à prática de algum tipo de tratamento. Informe antecipadamente caso possua alguma patologia, condição ou gravidez que possa condicionar ou impossibilitar a realização de algum tratamento. Tratamentos não estão disponíveis a menores de idade, a menos que acompanhados por uma pessoa responsável.

AVISO

A direção não se responsabiliza em caso de roubo ou perda de pertences pessoais.

ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Os nossos tratamentos são massagens de bem-estar e não se destinam a fins médicos.