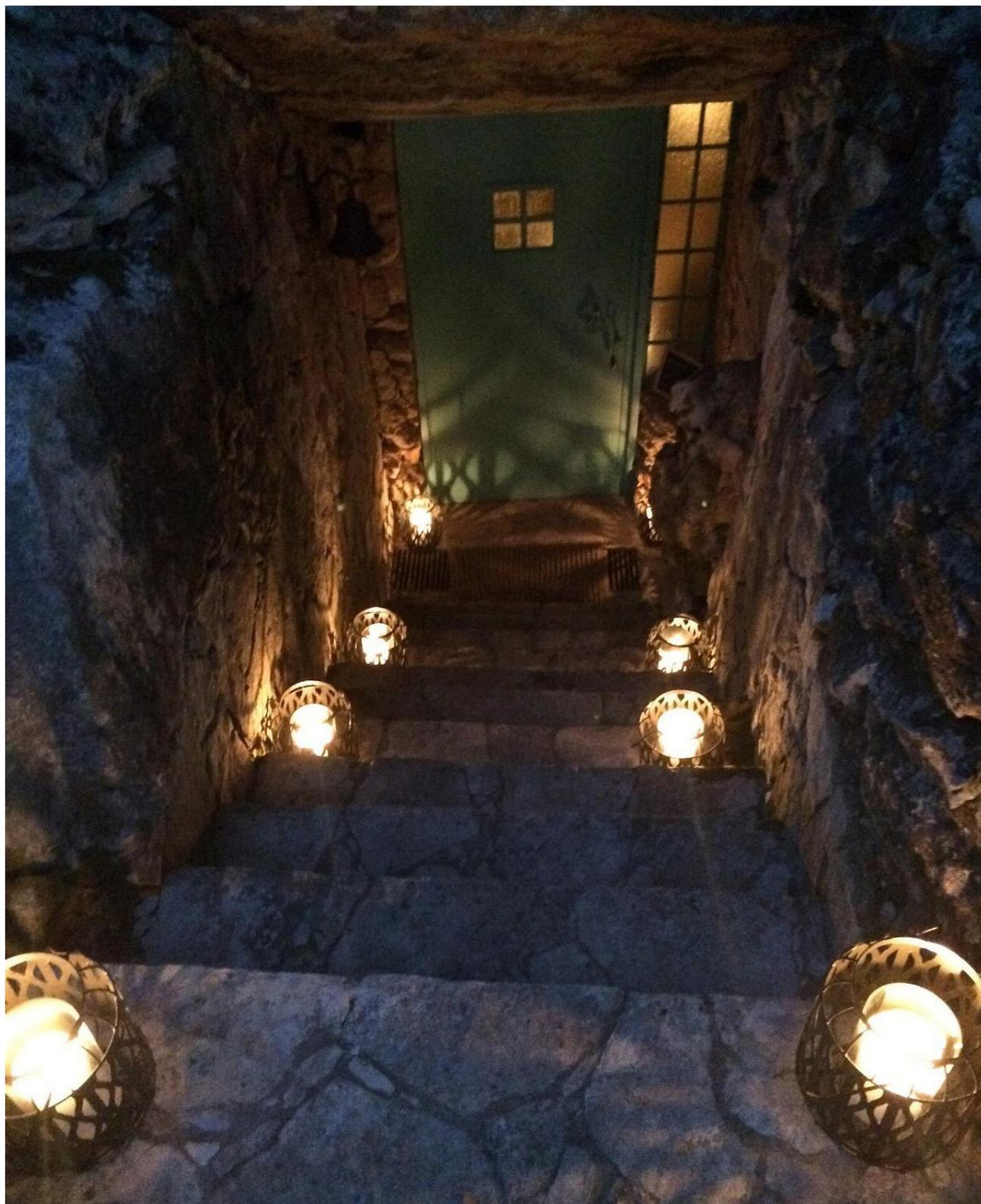


# BEM-ESTAR NA GRUTA

*CAVE'S WELLNESS*



Recomendamos que reserve a sua massagem/tratamento com antecedência, por forma a garantir o seu horário e serviço preferidos. Convidamo-lo a comparecer na receção com 10 minutos de antecedência, com o intuito de desfrutar da duração do seu tratamento. Este serviço não está disponível a menores de 14 anos; dos 15 aos 18 anos, somente com permissão dos seus responsáveis. Certifique-se de informar a terapeuta de qualquer condição/doença, pois o tratamento pode não ser recomendado. Para qualquer cancelamento ou reagendamento da sua massagem/tratamento, informe-nos com 24 horas de antecedência, para evitar taxas de cancelamento.

*We wighly recommend booking your treatment in advance to ensure that your prefered time and service are available. We invite you to arrive at the reception 10 minutes in advance, in order to enjoy the entire duration of your treatment. This service is unavailable to children under 14 years old; from 15 to 18 years, only with permission of their guardians. Make sure to inform the therapist of any condition/illness as the treatment might not be advised. For any cancellation or reschedule of your appointment, please allow 24 hours notice, to avoid cancellation fees.*

**Abra o seu coração e deixe que a Luz o envolva e o ilumine, reencontrando o seu equilíbrio natural e estado de serenidade plena...**

**Na nossa Gruta privilegiamos a aromaterapia e a fitoterapia, recorrendo à nossa maravilhosa flora local e às tradicionais mezinhas, passadas de geração em geração. Surpreenda-se pela envolvente e pela magia da gruta desenhada graciosamente pela natureza. Sinta a energia e a vibração deste local que se alinham em unísono e em equilíbrio com o universo.**

*Open your heart and let the Light envelop you and illuminate you, rediscovering your natural balance and state of complete serenity...*

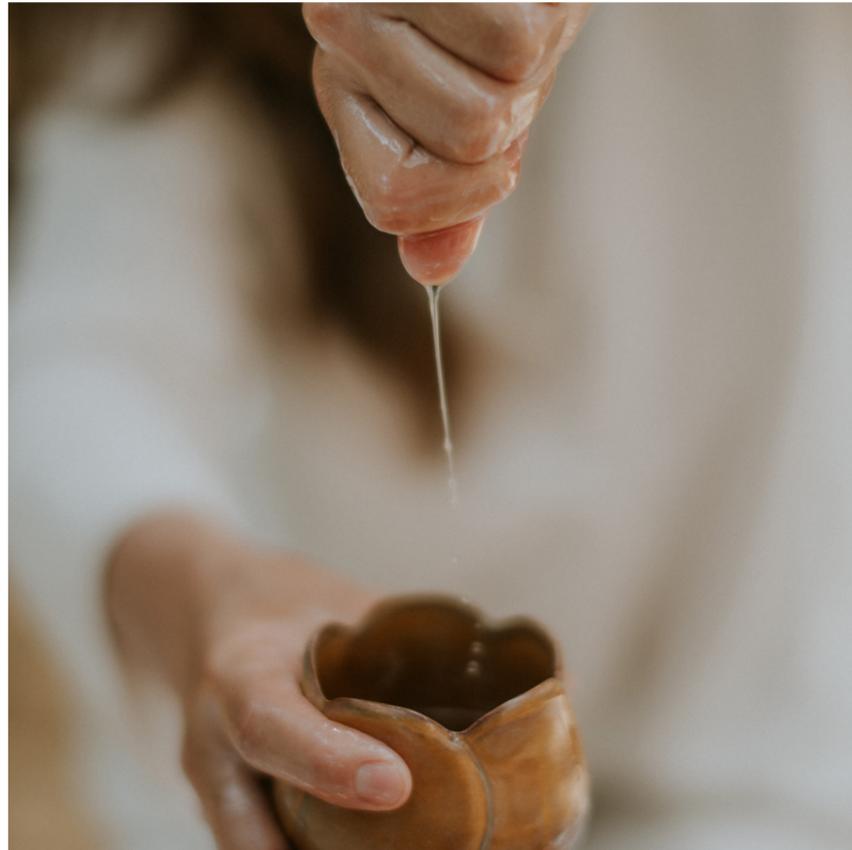
*In our Cave we favor aromatherapy and phytotherapy, using our wonderful local flora and traditional remedies, passed down from generation to generation.*

*Be surprised by the surroundings and the magic of the cave, gracefully designed by nature. Feel the energy and vibration of this place as it aligns in unison and balance with the universe.*



# BEM-ESTAR NA GRUTA

CAVE'S WELLNESS



## **MASSAGENS DE CÁ** *OUR VERY OWN MASSAGES*

### **Aromas d'Aire**

Massagem aromatizada pelas melhores e mais ricas essências regionais

*An experience flavored with the best regional essences*

**60MN 75,00€**

### **Parte de mim**

Massagem criada para a futura Mamã em comunhão com o seu bebé

*A massage created for the future Mother in communion with her baby*

**60MN 80,00€**

### **Luz**

Massagem relaxante realizada com vela de cera aquecida e pedras quentes

*Massage performed with heated candle wax and hot rocks*

**60MN 95,00€**

### **Arenária**

Massagem de relaxamento enriquecida com esfoliação corporal

*Relaxing massage enriched with a body scrub*

**60MN 95,00€**

# BEM-ESTAR NA GRUTA

CAVE'S WELLNESS

## MASSAGENS DE CÁ *OUR VERY OWN MASSAGES*

### Momento

Uma massagem intuitiva que trás até ao teu Ser a Luz que precisas no momento. Esta massagem combina diversas técnicas de massagem como a aromaterapia e o reiki, auxiliando no processo de libertação e harmonização física, emocional e mental.

*An intuitive massage that brings to your Being the Light you need at the moment. This massage combines various massage techniques such as aromatherapy and reiki, helping in the process of physical, emotional and mental liberation and harmonization.*

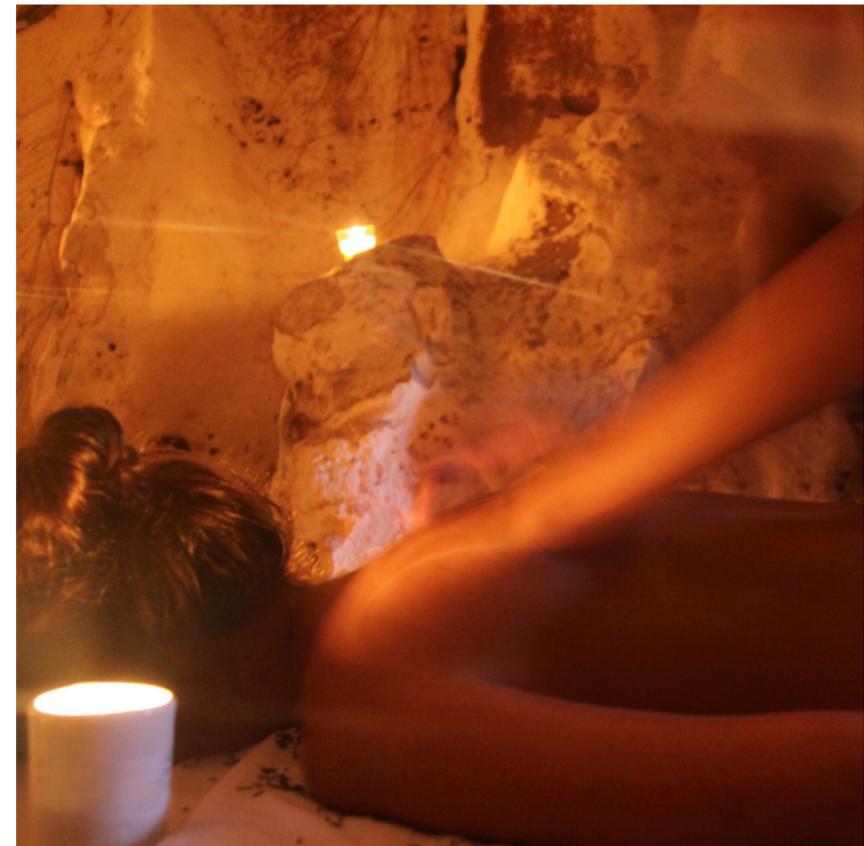
**90MN** 120,00€

### Drenagem linfática | Método Renata França

Esta massagem define-se pela pressão firme e ritmo acelerado que resulta num corpo menos inchado e mais definido.

*This massage is defined by its firm pressure and fast pace, resulting in a less swollen and more shaped body.*

**60MN** 130,00€



# BEM-ESTAR

WELL-BEING



## BEM-ESTAR WELL-BEING

Escolha a atividade com que a melhor se identifica; ou desafie-se a uma nova experiência.  
Nível de dificuldade ajustável à experiência de cada hóspede.

*Choose the activity you best identify with; or challenge yourself to a new experience.  
Difficulty level adjustable to the experience of each guest.*

### **Yoga | 60MN 65,00€**

Duas pessoas/two people - 30,00€ por pessoa/per person  
Grupo /group - 20,00€ por pessoa/per person

### **Pilates | 50MN 55,00€**

### **Ballet for body | 50MN 55,00€**

20,00€ por pessoa adicional/for additional person