

BEM ESTAR NA GRUTA

CAVE'S WELLNESS

MASSAGENS DE CÁ

OUR VERY OWN MASSAGES

AROMAS D'AIRE

60 MN 75,00€

Massagem aromatizada pelas melhores e mais ricas essências regionais
An experience flavored with the best regional essences

PARTE DE MIM

60 MN 80,00€

Massagem criada para a futura Mamã em comunhão com o seu bebé
A massage created for the future Mother in communion with her baby

LUZ

60 MN 95,00€

Massagem relaxante realizada com vela de cera aquecida e pedras quentes
Massage performed with heated candle wax and hot rocks

ARENÁRIA

70 MN 95,00€

Massagem de relaxamento enriquecida com esfoliação corporal
Relaxing massage enriched with a body scrub

MOMENTO

90 MN 120,00€

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.

DRENAGEM LINFÁTICA

MÉTODO RENATA FRANÇA

60 MN 130,00€

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.

BEM ESTAR

WELL-BEING

HATHA YOGA

PILATES

BALLET FOR BODY

ALONGAMENTO COM MEDITAÇÃO/STRETCHING WITH MEDITATION

Escolha a atividade com a que 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.

50 MN

50,00€ por pessoa/per person
10,00€ pela segunda pessoa/for second person

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 highly recommend booking your treatment in advance to ensure that your preferred 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.