



SPA

– MENU –

Menu de Tratamentos & Etiqueta
Treatment Menu & Etiquette





NEYA DAY SPA

by **Glamorous Tendency**

01.

**MASSAGENS GLAMOROUS
GLAMOROUS MESSAGES**

02.

**TRATAMENTOS DE CORPO
BODY TREATMENT**

03.

**RITUAIS DE CORPO
BODY RITUALS**

04.

**RITUAIS DE ROSTO
FACE RITUALS**

05.

**EPILAÇÃO
EPILATION**

06.

**NORMAS & ETIQUETA DO SPA
SPA REGULATION & ETIQUETTE**

01. MASSAGENS GLAMOROUS GLAMOROUS MASSAGES



MASSAGEM LOCALIZADA // LOCALIZED MASSAGE

30 minutos // 30 minutes

[PT]

Este tratamento é concentrado numa zona específica do corpo, como por exemplo (costas, ombros e pescoço), ou pernas, normalmente são as zonas mais críticas do corpo, onde se acumula bastante tensão, causando desconforto e muitas das vezes dor.

[EN]

This treatment is focused on a specific area of the body, such as (back, shoulders and neck), or legs, which are usually the most critical areas of the body, where a lot of tension builds up, causing discomfort and often pain.

DRENAGEM LINFÁTICA // LYMPHATIC DRAINAGE

40 minutos // 40 minutes 1 zona // 1 zone

[PT]

A Drenagem Linfática tem como objetivo estimular a sistema linfático que vai ajudar o corpo a eliminar o excesso de líquidos e toxinas facilitando o tratamento do inchaço ou edema. É uma massagem lenta e ritmada com pressão pouca pressão.

[EN]

This Massage aims to stimulate the lymphatic system that will help the body to eliminate excess fluids and toxins, facilitating the treatment of swelling or edema. It is a slow, rhythmic massage with little pressure.

MASSAGEM TERAPEUTICA // THERAPEUTIC MASSAGE

30 - 50 minutos // 30 - 50 minutes

[PT]

A Massagem Terapêutica tem como especial objetivo aliviar a dor resultante do stress, das contraturas musculares, das dores devido a posturas e a esforços repetitivos.

[EN]

The Therapeutic Massage is especially aimed at relieving pain resulting from stress, muscle contractures, pain due to posture, and repetitive strain.

MASSAGEM DESPORTIVA // SPORTS MASSAGE

50 minutos // 50 minutes

[PT]

A massagem desportiva tem como objetivo aquecer e preparar os músculos para o pré e o pós treino, porque alivia todas as tensões e ajuda a retirar o ácido láctico dos músculos. Assim o sangue e o oxigénio conseguem voltar aos músculos ao ritmo normal e fazer uma recuperação eficaz dos tecidos musculares, tornando-os mais fortes e resistentes.

[EN]

The purpose of sports massage is to warm up and prepare the muscles for pre- and post-training, as it relieves all tension and helps to remove lactic acid from the muscles. Thus, blood and oxygen are able to return to the muscles to the normal rhythm and make an effective recovery of the muscle tissues, making them stronger and more resistant. where a lot of tension builds up, causing discomfort and often pain.

MASSAGEM DE RELAXAMENTO // RELAX MASSAGE

60 - 80 minutos // 60 - 80 minutes

[PT]

A massagem de relaxamento promove um profundo estado de relaxamento, diminui as dores musculares e câibras, aumenta a circulação e oxigena melhor as células.

Esta massagem liberta uma hormona ocitocina que combate a tensão muscular, auxilia no fluxo intestinal, e principalmente diminui o stress. Nesta massagem são aplicados movimentos como deslizamentos, amassamentos, e é aplicada a pressão adequada a cada pessoa para proporcionar uma sensação de bem estar.

[EN]

Relaxation massage promotes a deep state of relaxation, reduces muscle pain and cramps, increases circulation and better oxygenates cells.

This massage releases an oxytocin hormone that fights muscle tension, aids intestinal flow, and mainly reduces stress.

In this massage, movements are applied such as gliding, kneading, and adequate pressure is applied to each person to provide a feeling of well-being.

MASSAGEM PARA DOIS // MESSAGE FOR TWO

60 - 80 minutos // 60 - 80 minutes

[PT]

Massagem para dois é uma massagem de relaxamento que tem como objetivo partilhar um momento especial com uma pessoa especial, é uma experiência que cria um ambiente envolvente para ambos.

[EN]

Massage for two is a relaxing massage that aims to share a special moment with a special person, it is an experience that creates an engaging environment for both.

MASSAGEM PERSONALIZADA // PERSONALIZED MASSAGE

60 minutos // 60 minutes

[PT]

A massagem personalizada é um tratamento em que se pode conjugar duas massagens, de forma a adequar a massagem a quase todas as necessidades de cada pessoa. Assim sendo esta massagem tem como objetivo personalizar a massagem a cada pessoa.

[EN]

Personalized massage is a treatment in which two massages can be combined, in order to adapt the massage to almost every person's needs. Therefore, this massage aims to personalize the massage to each person.

MASSAGEM SUECA // SWEDISH MASSAGE

75 minutos // 75 minutes

[PT]

A massagem sueca é um tratamento complementar para lesões e fadiga muscular. Tem como benefícios o aumento da circulação linfática, ajuda a combater a dor e relaxa os músculos. É extremamente completa e única. Esta massagem é realizada no chão, num tatami.

[EN]

Swedish massage is a complementary treatment for injuries and muscle fatigue. Its benefits are increased lymphatic circulation, helps fight pain and relaxes muscles. It is extremely complete and unique. This massage is performed on the floor, on a tatami.

SHIATSU

60 minutos // 60 minutes

[PT]

O shiatsu é uma massagem de origem japonesa. “shi” significa dedo “atsu” pressão. No tratamento é aplicada pressão com os dedos, palmas das mãos, antebraço, entre outras áreas sobre determinados pontos do corpo, não são usados óleos ou outras substâncias para a aplicação sobre a pele da pessoa. Com os tratamentos de shiatsu a pessoa pode ver em si corrigidas irregularidades, mantém a melhora a saúde, contribui para aliviar diversas doenças e ativa a capacidade de auto cura do organismo.

[EN]

Shiatsu is a massage of Japanese origin. “shi” means “atsu” finger pressure. In the treatment, pressure is applied with the fingers, palms, forearm, among other areas on certain points of the body, oils or other substances are not used for application on the person’s skin. With shiatsu treatments, the person can see corrected irregularities, maintain better health, contribute to alleviating various diseases and activate the body’s capacity for self-healing.



02. TRATAMENTOS DE CORPO BODY TREATMENTS



ESFOLIAÇÃO COM MASSAGEM HIDRATANTE //
EXFOLIATION WITH MOISTURIZING MASSAGE

60 minutos // 60 minutes

[PT]

Este tratamento de corpo, tem como objetivo remover as células mortas, para que assim a pele fique mais hidratada, mais luminosa e com um aspeto mais saudável. A esfoliação recorre à mistura de uma substância granular com creme ou óleo, aplicado em todo o corpo com o objetivo de limpar e hidratar a pele. Por fim é feita uma massagem com um creme hidratante.

[EN]

This body treatment aims to remove dead cells, so that the skin is more hydrated, more luminous and with a healthier appearance. The exfoliation uses a mixture of a granular substance with a cream or oil, applied throughout the skin. body with the aim of cleansing and moisturizing the skin. Finally, a massage is done with a moisturizing cream.

ANTI CELULÍTICO FRIO E QUENTE //
ANTI COLD AND HOT CELLULITIC

40 minutos // 40 minutes

[PT]

Este tratamento consiste numa massagem com movimentos rápidos e intensos de amassar e deslizar as mãos sobre a área a ser tratada, desfazendo a gordura que fica acumulada. Esta massagem favorece a penetração dos princípios ativos, provocando assim uma ação anti-celulítica e uma melhoria do sistema circulatório.

[EN]

This treatment consists of a massage with quick and intense kneading movements and sliding the hands over the area to be treated, dissolving the accumulated fat. This massage favors the penetration of active ingredients, thus causing an anti-cellulite action and an improvement in the circulatory system.



03 + RITUAIS DE CORPO BODY RITUALS



RITUAL DE VELAS // CANDLE RITUAL

60 minutos // 60 minutes

[PT]

Este ritual consiste numa massagem que promove um relaxamento profundo, deixa a pele nutrida, a massagem é feita com o próprio óleo da vela. A vela tem na sua composição óleos essenciais quentes e relaxantes, tem manteigas, ceras e óleos vegetais para uma melhor nutrição da pele. Nesta massagem daremos uma atenção especial às mãos e pés pois são duas zonas do nosso que acumulam bastante tensão muscular.

[EN]

This ritual consists of a massage that promotes deep relaxation, and leaves the skin nourished, the massage is done with the candle oil itself. The candle has in its composition warm and relaxing essential oils, has butters, waxes and vegetable oils for better skin nutrition. In this massage, we will pay special attention to the hands and feet as they are two areas of our body that accumulate a lot of muscle tension. Finally, a massage is done with a moisturizing cream.

**RITUAL DE PEDRAS QUENTES //
HOT STONE RITUAL**

40 minutos // 40 minutes

[PT]

Este ritual é iniciado por uma massagem de relaxamento com óleo quente, de seguida são executados movimentos específicos com as pedras quentes, e por fim as pedras são deixadas em pontos específicos do corpo. Este ritual vai proporcionar um relaxamento profundo, um alívio da tensão muscular, e melhora a circulação sanguínea.

[EN]

This ritual starts with a relaxing massage with hot oil, then specific movements are performed with the hot stones, and finally the stones are left on specific points of the body. This ritual will provide deep relaxation, relief from muscle tension, and improve blood circulation.

RITUAL DE ALGAS (DESINTOXICANTE) //
SEAWEED RITUAL (DETOXIFYING)

90 minutos // 90 minutes

[PT]

Este ritual é um tratamento de corpo desintoxicante para uma pele totalmente revitalizada. Consiste numa esfoliação corporal para preparar a pele para o tratamento retirando as células mortas e assim haja uma melhor absorção dos princípios ativos de seguida fazemos um envolvimento com uma máscara à base de algas com propriedades desintoxicantes, e por fim é feita uma massagem com óleo/creme com princípios ativos adequados ao tratamento.

[EN]

This ritual is a detoxifying body treatment for fully revitalized skin. It consists of a body exfoliation to prepare the skin for the treatment, removing the dead cells so that there is a better absorption of the active ingredients. cream with active ingredients suitable for the treatment.that accumulate a lot of muscle tension. Finally, a massage is done with a moisturizing cream.

RITUAL DE BAMBOO //
BAMBOO RITUAL

60 minutos // 60 minutes

[PT]

Este ritual consiste numa massagem corporal revigorante com manipulação das canas de bambu para uma recuperação muscular.

A massagem de bambu é uma maneira inovadora de proporcionar uma massagem profunda nos tecidos usando bambu aquecido para rolar e manipular, criando uma sensação extrema de relaxamento e bem-estar.

A massagem de bambu também é usada como uma poderosa terapia preventiva contra o stress moderno.

[EN]

This ritual consists of an invigorating body massage with manipulation of bamboo rods for muscle recovery. Bamboo massage is an innovative way to provide a deep tissue massage using heated bamboo to roll and manipulate, creating an extreme feeling of relaxation and well-being. Bamboo massage is also used as a powerful preventive therapy against modern stress.

RITUAL REVITALIZANTE // REVITALIZING RITUAL

60 minutos // 60 minutes

[PT]

Este ritual consiste numa massagem revitalizante com movimentos suaves e precisos com um ritmo mais acelerado estimulando a circulação energética e tem como resultado um aumento da disposição física e mental. Este tratamento é indicado para quem tem fadiga muscular.

[EN]

This ritual consists of a revitalizing massage with smooth and precise movements at a faster pace, stimulating energy circulation. It results in an increase in physical and mental disposition.

This treatment is indicated for those who have muscle fatigue.

RITUAL HIDRATAÇÃO PROFUNDA CORPO E ROSTO // BODY AND FACE DEEP HYDRATION RITUAL

90 minutos // 90 minutes

[PT]

Este ritual consiste numa esfoliação corporal, para retirar as células mortas e assim preparar a pele para uma melhor absorção dos princípios ativos, de seguida é feito um envolvimento com uma máscara hidratante, para uma melhor hidratação da pele, por fim é executada uma massagem com creme hidratante.

Este ritual também inclui uma hidratação de rosto, consiste numa limpeza para retirar as impurezas da pele e de seguida é colocada uma máscara calmante e hidratante, e por fim é realizada uma massagem com creme hidratante.

[EN]

This ritual consists of a body exfoliation, to remove dead cells and thus prepare the skin for a better absorption of the active ingredients, then a wrapping with a moisturizing mask is done, for better skin hydration, and finally a massage with moisturizing cream. This ritual also includes a face hydration, it consists of a cleansing to remove impurities from the skin and then a soothing and moisturizing mask is applied, and finally a massage with a moisturizing cream is performed.





04. RITUAIS DE ROSTO
FACE RITUALS

LIMPEZA DE PELE // SKIN CLEASING

60 minutos // 60 minutes

[PT]

Este tratamento vai devolver à pele a sua aparência natural e saudável. A limpeza de pele consiste na higienização da pele; na remoção das impurezas, células mortas e pontos negros a remoção inclui esfoliação, vaporização para abrir os poros e assim facilitar a extração manual, de seguida é aplicada uma máscara calmamente e hidratante, por fim é realizada uma massagem facial com um creme adequado ao tipo de pele e é aplicado o protetor solar.

[EN]

This treatment will return the skin to its natural and healthy appearance. Skin cleaning consists of cleaning the skin; in the removal of impurities, dead cells and black spots, the removal includes exfoliation, vaporization to open the pores and thus facilitate manual extraction, then a calmly and moisturizing mask is applied, finally a facial massage is performed with a cream suitable for the type of skin and the sunscreen is applied.

TRATAMENTO ESPECÍFICO DE ROSTO (ANTI RUGAS E ANTI ACNE) // SPECIFIC FACE TREATMENT (ANTI WRINKLES AND ANTI ACNE)

60 minutos // 60 minutes

[PT]

O tratamento específico de rosto, adequamos o tratamento ao rosto e à pele de cada pessoa.

[EN]

The specific face treatment, we adapt the treatment to each person's face and skin.



**MINI FACIAL HIDRATAÇÃO DE ROSTO //
MINI FACIAL FACE HYDRATION**

45 minutos // 45 minutes

[PT]

A hidratação de rosto é um tratamento que consiste na higienização da pele, esfoliação, de seguida é aplicada uma máscara hidratante e calmante por fim é realizada uma massagem de rosto com creme hidratante e é aplicado protetor solar. Este tratamento vai nutrir, hidratar e vai dar uma luminosidade natural da pele.

[EN]

Moisturizing the face is a treatment that consists of cleaning the skin, exfoliating, then applying a hydrating and calming mask. Finally, a face massage with a moisturizing cream and sunscreen is applied. This treatment will nourish, moisturize and give your skin a natural radiance.



05. EPILAÇÃO
EPILATION



BUÇO E SOBRANÇELHA // FLUFF AND EYEBROW

AXILA // ARMPIT

VIRILHA NORMAL // NORMAL GROIN

VIRILHA TOTAL // FULL GROIN

MEIA PERNA // HALF LEG

PERNA TOTAL // FULL LEG





GLAMOROUS
TENDENCY

06 ✦ **NORMAS & ETIQUETAS DO SPA**
SPA REGULATION & SPA

MARCAÇÕES DE TRATAMENTOS // TREATMENT APPOINTMENT

[PT]

Se não conseguir comparecer no seu tratamento, por favor, cancele-o com pelo menos 12 horas de antecedência. Se a marcação for cancelada com menos de 12h de antecedência ou se simplesmente não comparecer, ele será cancelado e não será possível remarcar ou obter o reembolso.

O tratamento cancelado será cobrado. Essa norma é igualmente válida para as marcações de vouchers.

Aconselhamos que chegue 10 minutos antes do início do seu tratamento. Se estiver atrasado para a sua marcação, o tempo será reduzido de acordo, por respeito aos outros hóspedes do Spa.

[EN]

If you are unable to keep your treatment, please be kind enough to cancel it with at least 12h notice. If an appointment is cancelled less than 12h in advance or if you fail to attend an appointment, this will be cancelled, and no reordering or credit will be possible.

The cancelled treatment will be charged. This situation has been maintained with Vouchers appointments. We advise you to arrive 10 before the beginning of your treatment. If you are late for your appointment, the time will be reduced accordingly, out of respect for the other Spa guests.

CONTRA-INDICAÇÕES // COUNTER INDICATIONS

[PT]

Os nossos terapeutas questionam sobre eventuais contra-indicações e adaptam os tratamentos de acordo. Alguns tratamentos podem não ser adequados a mulheres grávidas. O tratamento corporal e as massagens não são acessíveis a menores de 18 anos, a menos que acompanhados pelos pais ou por um maior responsável.

[EN]

Our therapists will inquire about counter indications and adapt the treatments accordingly. Some treatments may not be suitable for pregnant women. Body treatment and massages are not accessible to under 18 unless accompanied by parents or responsible person.