



# ADAM & EVE<sup>SPA</sup>

## SPA MENU





# ADAM & EVE<sup>SPA</sup>

**Um pedaço do paraíso no Spa Adão e Eva, abraçado por uma calma graciosa. Longe da agitação stressante da cidade, oferecendo um refúgio perfeito para quem quer mergulhar na natureza. A experiência de ser encasulado pelos elementos naturais e envolvido numa paz de espírito, prazer para os sentidos e bem-estar para a alma. Deixe-se envolver por uma jornada sensorial, através de aromas, sabores e cores, dos melhores, mais puros e naturais ingredientes do Algarve.**

**Bem-vindo ao paraíso do Éden**

A piece of Paradise at the Adam & Eve Spa, embraced by a graceful calm. Remote from the stressful buzz of the city, offering a perfect hideaway for those who want to submerge themselves to nature. The experience of being cocooned by the natural elements and wrapped with peace of mind, delight to the senses an wellness to the soul. Let yourself be enveloped by a sensory journey, through aromas, flavors and colors, the best, purest and most natural ingredients of the Algarve.

Welcome to Paradise of Éden

***Spa Team***

**RESERVAS • TO BOOK  
(+351) 967 109 928**

**Todos os valores apresentados incluem IVA à taxa legal em vigor.  
All values shown include VAT at the legal rate in force.**





AS NOSSAS MARCAS • OUR BRANDS





# OS NOSSOS PROGRAMAS DE ASSINATURA OUR SIGNATURE PROGRAMS

Rituais de SPA únicos que revelam o melhor da natureza mediterrânica e algarvia.  
Exclusive SPA rituals that reveal the best of Mediterranean and Algarve nature.

## RITUAL JARDIM DO ÉDEN GARDEN OF EDEN RITUAL

### Cheiros do Campo

O ritual inicia-se com um escalda pés relaxante, seguido de uma massagem lenta e profunda dos pés à cabeça, a fim de mergulhar num oásis de paz e tranquilidade entre notas de lavanda, zimbro, pinheiro selvagem, eucalipto, folhas de cedro, bergamota, alecrim e cipreste.

### Scents of the countryside

The ritual begins with a relaxing foot bath, followed by a slow, deep massage from head to toe, immersing you in an oasis of peace and tranquillity among notes of lavender, juniper, wild pine, eucalyptus, cedar leaves, bergamot, rosemary and cypress.

⌚ 80 min. 💰 120€

## AROMA DO ALGARVE ALGARVE'S SCENT

### Um boost de Vitamina C para o seu corpo e rosto

Neste tratamento a laranja é rainha! Entregue-se a uma esfoliação corporal com casca de laranja. Ideal para peles com falta de luminosidade e opacas. Massagem relaxante com óleo aquecido e temperado com laranja doce. Para finalizar, um facial express anti-oxidante.

### A Vitamin C boost for your body and face

In this treatment, orange is king! Indulge in an orange body peel exfoliation. Ideal for skin lacking luminosity and opaque. Relaxing massage with heated oil seasoned with sweet orange. To finish, an anti-oxidant express facial.

⌚ 100 min. 💰 145€

## SOM DO OCEANO SOUND OF OCEAN

### Um toque de frescura com pedras quentes e frias

Mergulhe numa experiência de massagem revigorante, inspirada no som e frescura do mar, pedras frias de mármore, pedras quentes de basalto, ao som do oceano que se escuta nos búzios.

### A touch of freshness with hot and cold stones

Immerse yourself in an invigorating massage experience inspired by the sound and freshness of the sea, with cold marble stones and hot basalt stones, to the sound of the ocean in the whelks.

⌚ 75 min. 💰 115€

## RITUAL DAS ONDAS WAVES RITUAL

### Deixe-se embalar com a massagem lomi-lomi

O ritual inicia-se com um escalda-pés preparado com flores perfumadas, sais e óleos essenciais enquanto recebe uma massagem nas costas. O tratamento segue com uma massagem havaiana lomi lomi, realizada com óleos de coco, conhecida por reproduzir o movimento das ondas do mar.

### Immerse yourself in a lomi-lomi massage

The ritual begins with a foot bath prepared with scented flowers, salts and essential oils while you receive a back massage. The treatment continues with a Hawaiian lomi lomi massage, carried out with coconut oils, known for reproducing the movement of ocean waves.

⌚ 75 min. 💰 110€





## RITUAL DO ATLÂNTICO ATLANTIC RITUAL

### Cheiro de mar com sal marinho e algas puras

Uma esfoliação corporal com puro sal marinho do Algarve, azeite e citrinos, um envolvimento em algas puras e uma massagem detox.

### Sea scent with sea salt and pure seaweed

A body exfoliation with pure Algarve sea salt, olive oil and citrus fruits, a pure seaweed wrap and a detox massage.

🕒 90 min. 💰 135€



# MASSAGENS MASSAGES COLLECTION

Tratamento personalizado  
Escolha o tempo que precisa!  
Personalized treatments  
Choose the time you need!

## MASSAGEM TERAPÊUTICA PROFUNDA DEEP TISSUE

### Para Dores e Contraturas Musculares

Esta terapia combina várias técnicas de massagem nas zonas a tratar e é complementada com um poderoso bálsamo desconstratante e revitalizante. Um verdadeiro conforto para quem sofre com as dores articulares e musculares.

### For Muscle Pain and Contractures

This therapy combines various massage techniques on the areas to be treated and is complemented with a powerful decontracting and revitalizing balm. A real comfort for those suffering from joint and muscle pain.

⌚ 30 min. 💰 60€ | ⌚ 50 min. 💰 85€ | ⌚ 80 min. 💰 115€

## JET LAG

Descubra a massagem jetlag - alivia o cansaço decorrente da privação do sono ou de uma longa viagem de avião. Uma massagem com uma combinação de movimento drenantes, relaxantes e desconstratantes, resultando numa autêntica sensação de descanso, relaxamento, equilíbrio e revitalização, finalizando com uma libertação dos músculos da face.

Discover jetlag massage - relieves tiredness resulting from sleep deprivation or a long plane trip. A massage with a combination of draining, relaxing and decontracting movements, resulting in an authentic feeling of rest, relaxation, balance and revitalization, ending with a release of the facial muscles.

⌚ 50 min. 💰 90€ | ⌚ 80 min. 💰 120€ | ⌚ 110 min. 💰 150€

## PAUSA DA MENTE MIND PAUSE

### Para Relaxar

Massagem corpo inteiro de pressão suave a média, aliada ao óleo relaxante de alfazema. Este tratamento proporciona uma experiência única de bem-estar e leveza.

### To Relax

Massage with light to medium pressure combined with relaxing lavender oil. This treatment provides a unique experience of well-being and lightness.

⌚ 50 min. 💰 70€ | ⌚ 80 min. 💰 100€ | ⌚ 110 min. 💰 130€

## MASSAGEM LOCALIZADA LOCALIZED MASSAGE

(costas/back | pernas/legs )

Massagem de relaxamento realizada especificamente numa zona do corpo: costas, pernas ou rosto.

Deep relaxing massage in a specific body area: back, legs or face.

⌚ 25 min. 💰 55€

## MASSAGEM COM PEDRAS QUENTES HOT STONES MASSAGE

Massagem terapêutica de pedras vulcânicas. O calor libertado pelas pedras contribui para o efeito analgésico terapêutico muito eficaz para o alívio de dores e de tensões, repondo o equilíbrio físico.

\* inclui uma massagem nas mãos e nos pés com óleo de Petigran e Limão nutrido pela Manteiga de Karité.

Therapeutic massage with volcanic stones. The heat released by the stones contributes to a therapeutic analgesic effect that is very effective in relieving pain and tension and restoring physical balance.

\* includes a hand and foot massage with Petigran and Lemon oil nourished by Shea Butter.

🕒 50 min. 💰 85€ | 🕒 80 min.\* 💰 115€ | 🕒 110 min.\* 💰 145€

## MASSAGEM COM PINDAS HERBAIS MASSAGE WITH HERBAL PINDAS

Esta massagem relaxante e esfoliante percorre todo o seu corpo com o auxílio de pindas artesanais previamente aquecidas com areia, sementes e ervas. No ar pairam os aromas do limão e do alecrim. Renda-se a este aroma fresco e revitalizante.

This relaxing and exfoliating massage covers your entire body with the help of handmade pindas previously heated with sand, seeds and herbs. The aromas of lemon and rosemary hover in the air. Surrender to this fresh and revitalizing aroma.

🕒 50 min. 💰 80€

## MASSAGEM COM VELAS CANDLE MASSAGE

Imagine a sensação de um fio de óleo quente a percorrer o seu corpo. Esta massagem calorosa além de relaxante é altamente nutritiva e hidratante. A temperatura da cera líquida é ligeiramente superior à temperatura média do corpo, confortando os músculos e proporcionando um relaxamento profundo, recuperação da estabilidade emocional e alívio do stress.

Imagine the sensation of a thread of warm oil running through your body. This warm massage is not only relaxing but also highly nourishing and moisturizing. The temperature of the liquid wax is slightly higher than the average body temperature, comforting the muscles and providing deep relaxation, recovery of emotional stability and stress relief.

🕒 30 min. 💰 60€ | 🕒 50 min. 💰 80€

## PÉS E PERNAS CANSADOS TIRED FEET AND LEGS

Massagem realizada com óleos refrescantes e drenantes para diminuir a sensação de cansaço e de fadiga dos pés e pernas.

Massage with refreshing and draining oils to reduce the feeling of tiredness and fatigue in feet and legs.

🕒 30 min. 💰 55€

## MASSAGEM A 4 MÃOS 4 HANDS MASSAGE

### Duplo Relaxamento

Terapia realizada por dois terapeutas que trabalham simetricamente de forma sincronizada e em total sinergia, em movimentos combinados e ritmados com as mãos.

### Doble Relax

Therapy performed by e therapists who work symmetrically in a synchronized way and in total synergy, in combined and rhythmic movements with hands. The result will be double total relaxation.

🕒 30 min. 💰 110€ | 🕒 50 min. 💰 135€







LOVE &  
FAMILY

### MOMENTO EM FAMÍLIA FAMILY MOMENT

Duas massagens relaxantes para si e seu filho, com essência de baunilha ou camomila, é quanto basta para ficarem felizes. Válido para crianças entre os 5 e os 12 anos.

Two relaxing massages for you and your child, with vanilla or chamomile essence, that's all it takes to make you happy. Valid for children between 5 and 12 years-old.

⌚ 30 min.

👤 85€ 1 adulto & 1 criança • 1 adult & child

👤 70€ 2 crianças • 2 children

👤 35€ 1 criança • 1 child

### FUTURA MAMÃ FUTURE MUMMY

Massagem relaxante às costas, massagem drenante aos pés e pernas. Finalizando com um tratamento expresso ao rosto. Resultado: mamã e bebê tranquilos.

\*inclui um mimo extra com massagem ao couro cabeludo

Relaxing back massage, draining foot and leg massage. Finishing with an express facial treatment. Result: peaceful mother and baby.

\*includes an extra treat with scalp massage

⌚ 55 min.\* 👤 85€



# EXPERIÊNCIAS A DOIS COUPLE EXPERIENCES



## ADÃO & EVA ADAM & EVE

### Em conexão

Massagem relaxante com manteiga de karité e laranja doce. Reflexologia podal. Para finalizar: massagem oriental à cabeça com pindas de alfazema aquecidas.

### In Connection

Relaxing massage with shea butter and sweet orange. Foot reflexology. To finalize: oriental head massage with heated lavender pindas.

⌚ 80 min. 💰 190€

## MASSAGEM COM VELAS QUENTES HOT CANDLE MASSAGE

### Para manter a chama acesa

A Massagem com Velas é uma massagem calorosa, altamente nutritiva, hidratante e relaxante. Proporciona um relaxamento profundo, recuperação da estabilidade emocional e alívio do stress.

### To keep the flame burning

The Candle Massage is a warm, highly nourishing, moisturising and relaxing massage. It provides deep relaxation, restores emotional stability and relieves stress.

⌚ 75 min. 💰 185€

## LUA DE MEL HONEYMOON

### To Bee loved...

Para Ela: Uma esfoliação corporal com açúcar e mel, aliada a uma massagem nutritiva com manteiga de karité, mel e flor de laranjeira\*, deixando a pele com uma sensação de conforto única e um doce aroma. Finaliza com uma massagem à cabeça.

Para Ele: Uma esfoliação às costas com açúcar e mel, massagem profunda às pernas e costas com óleo de alecrim e flor de laranjeira\*. Finaliza com uma massagem à cabeça.

\*A flor de laranjeira ajuda no fortalecimento da empatia entre o casal, deixando a mente mais serena para o amor. Pode ser usado para evitar tensão e desentendimento.

For Her: A body scrub with sugar and honey, combined with a nourishing massage with shea butter, honey and orange blossom\*, leaving the skin with a unique feeling of comfort and a sweet aroma. Finish with a head massage.

For Him: A back scrub with sugar and honey, a deep massage of the legs and back with rosemary and orange blossom\* oil. Finish with a head massage.

\*Orange blossom helps to strengthen empathy between couples, making the mind more serene for love. It can be used to avoid tension and misunderstandings.

⌚ 90 min. 💰 200€



# TERAPIAS HOLÍSTICAS HOLISTIC THERAPIES

## REFLEXOLOGIA PODAL FOOT THERAPY

### Alívio e bem-estar através dos pés

Terapia alternativa inspirada nos pontos acupressores, com manobras de pressão nos pontos reflexos do pé, com um toque preciso e cuidado, na busca de um reequilíbrio energético corporal.

### Relief and wellbeing through the feet

Alternative therapy inspired by acupuncture, with pressure maneuvers on the reflex points of the foot with precise and careful touch, in the search for a body energetic rebalance.

🕒 25 min. 💰 45€ | 🕒 45 min. 💰 55€

## MASSAGEM AYURVÉDICA AYURVEDIC MASSAGE

### A massagem mais antiga da humanidade

Com mais de 5000 anos, esta massagem alia movimentações vigorosas em toda a massa muscular juntamente com manobras de tração e alongamentos e toque profundo com mãos, cotovelos e pés para realinhamento postural e alívio de stress.

### Mankind's oldest massage

More than 5.000 years old, this massage combines vigorous movements throughout the muscle mass with traction and stretching manoeuvres and deep touch with hands, elbows and feet for postural realignment and stress relief.

🕒 80 min. 💰 90€

## MASSAGEM TAILANDESA THAI MASSAGE

### A dança sagrada

Combinação de digitopressões e estiramentos que proporcionam a redução da tensão e aumento da vitalidade.

### The sacred dance

A combination of acupressure, stretching and yogic exercises to reduce tension and increase vitality.

🕒 80 min. 💰 90€



## MASSAGEM SHIATSU SHIATSU MASSAGE

### A saúde na ponta dos dedos

Através da pressão exercida pelas mãos e pela ponta dos dedos esta massagem ajuda a eliminar o stress, ansiedade, a tensão muscular, que atua nos fluxos energéticos do corpo. Esta terapia pratica-se no chão ou marquesa. Durante a sessão, o paciente permanece vestido, devendo usar roupa leve, prática e preferencialmente de algodão.

### Health at your fingertips

Through the pressure exerted by the hands and fingertips, this massage helps to eliminate stress, anxiety and muscle tension, acting on the body's energy flows. This therapy is practised on the floor or on a couch. During the session, the patient remains clothed and should wear light, practical clothing, preferably made of cotton.

🕒 80 min. 💰 90€

## TERAPIA DOS CRISTAIS CRISTAL THERAPY

### As pedras da cura

A terapia com cristais atua no corpo auxiliando na energização das pessoas para promover o bem-estar e a cura de problemas relacionados aos campos emocionais, físicos, mentais e energéticos. Os cristais funcionam como ferramentas de direcionamento de energias. Quando colocadas em um ponto específico do corpo, elas desbloqueiam as forças e restauram o equilíbrio do chakra.

### Healing stones

Crystal therapy works on the body, helping to energize people in order to promote well-being and heal problems related to the emotional, physical, mental and energetic fields. Crystals act as tools for directing energies. When placed on a specific point in the body, they unblock forces and restore chakra balance.

🕒 75 min. 💰 85€

## REIKI

### O Poder do Toque

O reiki é um método japonês que utiliza um conjunto de técnicas que permitem revitalizar, equilibrar e auxiliar a pessoa no seu processo de cura. É considerado uma terapia integrativa em que o reikiano estende as suas mãos sobre algumas partes do corpo do paciente, para canalizar a energia vital universal com o objetivo de equilibrar o corpo e a mente. Reconhecido pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

### Healing hands

Reiki is a Japanese method that uses a set of techniques to revitalize, balance and assist the person in their healing process. It is considered an integrative therapy in which the reiki practitioner extends their hands over certain parts of the patient's body to channel universal vital energy with the aim of balancing the body and mind. Recognized by the World Health Organization (WHO).

🕒 55 min. 💰 75€

## TAÇAS TIBETANAS - A MASSAGEM DO SOM TIBETAN BOWLS - SOUND MASSAGE

### O som do Tibete que toca a alma

As taças são colocadas sobre o corpo do cliente. O contacto das vibrações com o corpo cria uma massagem interna, gerando movimentação das "águas interiores" com efeito sobre todos os órgãos, acalmando-se e serenando de forma quase imediata. Um bem-estar mental, emocional, mas também físico, que se prolonga muito depois do contacto sensorial direto com o som das taças e que reveste assim também a forma de terapia. Sinta o som relaxante das taças tibetanas e deixe o seu corpo e mente fluírem numa viagem pelos sentidos.

### The sound of Tibet that touches the soul

The bowls are placed on the client's body. The contact of the vibrations with the body creates an internal massage, generating movement of the "inner waters" with an effect on all the organs, calming and serenading almost immediately. A mental, emotional and physical well-being that lasts long after the direct sensory contact with the sound of the bowls and thus also takes the form of therapy. Feel the relaxing sound of the Tibetan bowls and let your body and mind flow on a journey through the senses.

🕒 50 min. 💰 75€





# CUIDADO DE CORPO BODY CARE

## AROMAS DA NOSSA TERRA FLAVOURS OF THE ALGARVE

Puros ingredientes do Algarve, para  
mimar a sua pele e mente.  
Our region's pure ingredients to  
pamper your skin and mind.

## ESFOLIAÇÕES CORPORAIS BODY SCRUBS

### ESFOLIAÇÃO ALGARVIA ALGARVE SCRUB

#### O Algarve à flor da pele

Com mistura de plantas, frutos e azeite personalizados ao seu gosto. Escolha os ingredientes da sua preferência e nós preparamos o seu esfoliante de eleição.

Base: Sal marinho com azeite ou açúcar mascavado com óleo de grão-de-uvilha. Essência: Figo, laranja doce, alfazema ou alecrim.

#### The Algarve at its best

With a mixture of plants, fruits and oil customized to your liking. Choose the ingredients of your choice and we will prepare your favorite scrub.

Base: Sea salt with olive oil or brown sugar with grapeseed oil. Essence: Fig, sweet orange, lavender or rosemary.

⌚ 30 min. 💰 55€

### ESFOLIAÇÃO HIDRATANTE E NUTRITIVA MOISTURIZING/NOURISHING EXFOLIATION

#### Brilho de coco

Esfoliação ao corpo, com açúcar e óleo de coco aquecidos.

#### Coconut gloss

Body scrub with heated sugar and coconut oil.

⌚ 30 min. 💰 55€

### ESFOLIAÇÃO DE CHOCOLATE CHOCOLATE SCRUB

#### Tentação de chocolate

Esfoliação corporal com sais, chocolate e erva-limão.

\* inclui massagem corporal hidratante, temperada com manteiga de cacau e erva-limão.

#### Chocolate Temptation

Body scrub with sugar and chocolate.

\* includes a moisturizing body massage, seasoned with cocoa butter and lemongrass

⌚ 30 min. 💰 55€ | ⌚ 70 min. 💰 100€\*

### ESFOLIAÇÃO DE CAFÉ COFFEE SCRUB

#### Shot de energia

Uma combinação de estimulantes grãos de café frescos, aliada aos poderes hidratantes e esfoliantes do açúcar.

#### Energy booster

A combination of stimulating fresh coffee beans combined with the moisturising and exfoliating powers of sugar.

⌚ 30 min. 💰 55€

Sugestão: As esfoliações poderão ser combinadas com um envolvimento ou uma massagem à sua escolha.  
Suggestion: This treatment can be combined with wrap or a massage of your choice.





## ENVOLVIMENTOS CORPORAIS BODY WRAPS

### ALOE VERA, CAMOMILA & ROSA MOSQUETA ALOE VERA, CAMOMILE & ROSEHIP

#### **Calmante & curativo**

Calmante Aloe Vera e lavanda (especial Pós-Solar).

#### **Soothing & healing**

Calming Aloe Vera and lavender (sunburn special).

⌚ 30 min. 💰 55€

### MARINE DETOX

#### **Para desintoxicar e remineralizar**

Envolvimento com algas aquecidas, enriquecidas com óleos essencial de limão e gerânio. Os princípios ativos penetram em profundidade na pele desintoxicando todo o organismo. Ideal para reequilibrar o corpo e a mente.

#### **To detoxify and remineralise**

Heated algae wrap, enriched with lemon and geranium essential oils. The active ingredients penetrate deep into the skin, detoxifying the whole organism. Ideal for rebalancing body and mind.

⌚ 30 min. 💰 75€

### TERRA PURA PURE LAND

#### **Para limpar e purificar**

Envolvimento em argila aquecida e possui propriedades anti-inflamatórias. Este bio-mineral, rico em oligo-elementos, tem a qualidade especial de estimular, remineralizar e tonificar.

#### **To cleanse and purify**

It is wrapped in heated clay and has anti-inflammatory properties. This bio-mineral, rich in trace elements, has the special quality of stimulating, remineralising and toning.

⌚ 30 min. 💰 75€

### TERMOTERAPIA THERMOTHERAPY

#### **Tratamento Linfo-redutor**

Tratamento de sudção e de envolvimento desintoxicante com manta térmica, ideal para desintoxicar e desinchar. Com aplicação de princípios termoativos, acelera o metabolismo, ativa a circulação, elimina toxinas, diminui a retenção de líquidos e auxilia no emagrecimento.

#### **Linfo Reducing Treatment**

Sweating and detoxifying wrap treatment with thermal blanket, ideal to detoxify and deflate. With the application of thermoactive principles, it speeds up the metabolism, activates circulation, eliminates toxins, reduces fluid retention and helps slimming.

1x ⌚ 90 min. 💰 85€ | 2x ⌚ 90 min. 💰 165€



# CUIDADO DE ROSTO FACE CARE



## ESFOLIAÇÃO HIDRATANTE E NUTRITIVA MOISTURIZING/NOURISHING EXFOLIATION

TODOS OS TIPOS DE PELE • ALL TYPES OF SKIN

Um mimo facial rápido e eficaz, que inclui limpeza superficial, esfoliação, máscara-creme e massagem hidratante final.

A quick and effective facial pampering that includes superficial cleansing, exfoliation, a cream mask and a final moisturising massage.

⌚ 30 min. 💰 45€

## FACIAL BRISA MARINHA SEA BREEZE FACIAL

TODOS OS TIPOS DE PELE • ALL TYPES OF SKIN

Uma lufada de ar fresco para a sua pele com citrinos, anis aromático e notas de base amadeiradas, que vão despertar a pele e dar-lhe um impulso instantâneo de luminosidade instantânea.

A breath of fresh air for your skin with citrus, aromatic aniseed and woody base notes that will awaken the skin and give it an instant boost of radiance.

⌚ 55 min. 💰 75€

## OCEAN´50+ ANTI-AGING

PELES MADURAS • MATURE SKIN

Tratamento de excelência numa combinação de manobras específicas anti-rugas e uma intensa esfoliação para uma pele mais firme, preenchida, suavizada, tonificada e iluminada.

A treatment of excellence in a combination of specific anti-wrinkle maneuvers and an intense exfoliation for a firmer plumper, smoother, toned and illuminating skin.

⌚ 55 min. 💰 95€





## MARINE SOFTNESS SOOTHING FACIAL

PARA PELE SENSÍVEL E DELICADA • SENSITIVE SKIN OR DELICATED

Criado para uma pele sensível ou vermelhidão difusa, este tratamento surpreende pela sua delicadeza e frescura, a que se associam efeitos suavizantes e dessensibilizantes para uma sensação imediata de conforto.

Created for a sensitive skin or diffuse redness, this treatment surprises with its delicacy and freshness, combined with soothing and desensitizing effects for a immediate sensation of comfort.

⌚ 55 min. 💰 80€

## ELIXIR DE CHOCOLATE LUXURY CHOCOLATE

Derreta as suas preocupações e dê ao seu rosto um brilho e nutrição saudável, com este mimo de chocolate que preparamos para si. Uma esfoliação com açúcar, seguida de uma aromática máscara de chocolate e massagem hidratante com manteiga de cacau aquecida com erva doce (inclui massagem aos pés e mãos).

Melt away your worries and give your face a healthy glow and nourishment, with this chocolate treat we've prepared for you. A sugar scrub, followed by an aromatic chocolate mask and moisturising massage with heated cocoa butter with lemongrass (includes foot and hand massage).

⌚ 55 min. 💰 75€

## HIDRA MEN: LIMPEZA+HIDRATAÇÃO HYDRA MEN: CLEANSE+MOISTURISE

Um tratamento de rosto que vai de encontro às necessidades da pele masculina. Personalizado de acordo com as necessidades da pele, este tratamento devolve-lhe uma agradável sensação de conforto.

A facial treatment that meets the needs of men's skin. Personalised according to your skin's needs, this treatment gives you a pleasant feeling of comfort.

⌚ 50 min. 💰 70€



# PÉS & MÃOS FOOT & HAND



## SPA PÉS FOOT SPA

Tratamento composto por escalda-pés, um peeling de sal e envolvimento detox, finalizado com uma massagem.

A treatment consisting of a foot bath, a salt peel and a detox wrap, finished off with a massage.

⌚ 55 min. 💰 75€

## SPA MÃOS HAND SPA

Tratamento composto por uma esfoliação com máscara nutritiva finalizada com uma massagem rejuvenescedora muito relaxante.

Treatment consisting of an exfoliating scrub with a nourishing mask, finished off with a very relaxing rejuvenating massage.

⌚ 35 min. 💰 55€



# TRATAMENTOS COMPLEMENTARES ADD-ONS



Para completar e enriquecer a sua experiência no SPA, selecionamos cuidadosamente 20 minutos de serviços extra para complementar aos seus tratamentos de SPA. Estes procedimentos não podem ser reservados separadamente e devem ser adicionados a um dos nossos tratamentos listados.

To complete and enrich your experience at the SPA, we have carefully selected 20 minutes of extra services to complement your SPA treatments. These procedures cannot be booked separately and must be added to one of our listed treatments:

Massagem do couro cabeludo · Scalp massage

Massagem trapézio, pescoço e ombros · Trapezium, neck and shoulder massage

Aplicação de pedras quentes/frias · Application of hot/cold stones

Aplicação de pindas herbais · Application of herbal pindas

Hidratação Corporal · Body moisturising

Massagem Pés/Mãos · Foot Massage

Escalda-Pés · Foot Scald

Facial last minute · Facial last minute

Contorno de Olhos · Contour Eyes Treat

🕒 20 min. 💰 25€



# SERVIÇOS DE BELEZA BEAUTY SERVICES

Estes serviços são ocasionais, individuais  
e requerem de marcação prévia.  
These services are occasional, individual  
and require prior booking.

## UNHAS NAILS

### MANICURE

- Com verniz normal · With nail polish 55€
- Com verniz-gel · With Gel polish 70€

Unhas e cutículas cuidadas e limadas ao seu gosto. Mãos massajadas e áreas a tratar profundamente hidratadas. E para terminar em beleza, aplicação de um verniz à sua escolha. Nails and cuticles cared for and filed to your liking. Hands massaged and the areas to be treated deeply moisturised. And to finish in beauty, the application of a varnish of your choice.

### PEDICURE

- Com verniz · With nail polish 60€
- Com verniz-gel · With Gel polish 75€

Tratamento de pés incluindo esfoliação e remoção da pele áspera, massagem relaxante e hidratante. Unhas cuidadas e limadas ao seu gosto, E para terminar em beleza, aplicação de um verniz à sua escolha.

Foot treatment including exfoliation and removal of rough skin, relaxing and moisturising massage. Nails cared for and filed to your liking, and to finish in beauty, application of a regular polish of your choice.

### REMOÇÃO DE GEL/VERNIZ GEL REMOVAL/VARNISHING

10€

## CABELEIREIRO & MAQUILHAGEM HAIRDRESSER & MAKEUP

SOB CONSULTA · CONSULTATION REQUIRED

A nossa cabeleireira garante que cada detalhe do cabelo é cuidadosamente trabalhado para penteados simples, com um toque de estilo, ou elaborados. Uma experiência personalizada para todas as ocasiões onde a maquilhagem também desempenha um papel fundamental.

Our hairdresser ensures that every detail of the hair is carefully crafted for simple, stylish or elaborate hairstyles. A personalised experience for all occasions where make-up also plays a key role.



# SPA AO AR LIVRE OUTDOOR SPA

Onde no ar pairam os  
aromas da estação.  
Where the scents of the  
season hang in the air

## NATURE

Massagem ao ar livre, onde a beleza dos jardins se destaca. Sinta o ar puro e o contacto com a natureza.

Massage in nature overlooking the lagoon and the sea, where the beauty of the gardens stands out. Feel the fresh air and contact with nature.

🕒 25 min. 💰 45€

## DIA DA FAMÍLIA FAMILY DAY

Desfrute com a sua família do contato com a natureza numa experiência barefoot na nossa pérgula Jardim do Éden, com uma massagem aos pés ou cabeça - enquanto o resto da família desfruta dos espaços ao ar livre.

Enjoy contact with nature with your family in a barefoot experience in our Garden of Eden pergola, with a foot or head massage - while the rest of the family enjoys the outdoor spaces.

🕒 50 min. 💰 80€ (2 Adultos + 2 Crianças\*)  
(15 min. por adulto + 10 min. por criança)

Aplicável apenas caso as condições climáticas o permitam.  
Only applicable if weather conditions permit.

\*Válido para crianças entre os 5 e os 12 anos).  
\*Valid for children between 5 and 12 years-old.



# HIDROTERAPIA HYDROTHERAPY

## TERAPIAS DA ÁGUA WATER THERAPIES

Estes serviços são ocasionais, individuais e requerem de marcação prévia.

These services are occasional, individual and require prior booking.

## TERAPIA WATSU WATSU THERAPY

### Deixe-se fluir

O Watsu é uma terapia individual assistida e conduzida por um terapeuta profissional, realizada na nossa piscina interior aquecida a uma temperatura de entre 28° e 31°. Esta técnica corporal é caracterizada por movimentos rítmicos em espirais e rotacionais através de movimentos, alongamentos, torções e massagens. Com essa técnica o cliente flui a níveis profundos de relaxamento e experimenta uma sensação de bem-estar ao ser sustentado pela água, junto com os movimentos rítmicos e contínuos, que fluem de uma posição para outra.

NOTA: Para beneficiar do Watsu não precisa saber nadar. O apoio oferecido pelo terapeuta, proporciona toda a segurança e o conforto necessários, mantendo sempre o rosto fora de água.

### Let it Flow

Watsu is an individual therapy assisted and conducted by a professional therapist, carried out in our heated indoor pool at a temperature of between 28° and 31°.

This body technique is characterised by rhythmic spiral and rotational movements through stretches, twists and massages. With this technique, the client flows into deep levels of relaxation and experiences a sense of well-being as they are supported by the water, along with the rhythmic and continuous movements that flow from one position to another.

NOTE: You don't need to know how to swim to benefit from Watsu. The support provided by the therapist gives you all the safety and comfort you need, keeping your face out of the water at all times.

⌚ 45 min. 💰 75€

## ACQUA VIBRA MASSAGEM DO SOM DENTRO DE ÁGUA SOUND MASSAGE IN THE WATER

### Água-Som - A combinação perfeita

Terapia das taças tibetanas dentro de água. Uma terapia de fusão entre água-som onde o cliente, o terapeuta, as taças e o elemento água vibram em uníssono - em ressonância. Deixe o seu corpo flutuar e a sua mente fluir, na nossa piscina interior, ao som relaxante das taças tibetanas numa viagem única pelos sentidos.

### Water-Sound - The perfect combination

Tibetan bowl therapy in water. A water-sound fusion therapy where the client, the therapist, the bowls and the water element vibrate in unison - in resonance.

Let your body float and your mind flow, in our indoor pool, to the relaxing sound of Tibetan bowls on a unique journey through the senses.

⌚ 45 min. 💰 80€

Vagas sujeitas à disponibilidade da piscina.  
Vacancies subject to pool availability.



# SERVIÇO AO DOMICILIO HOME SERVICE

Levamos os nossos serviços à comodidade do hóspede, cumprindo os requisitos essenciais de privacidade, ética e profissionalismo.  
We take our services to the guest's convenience, fulfilling the essential requirements of privacy, ethics and professionalism.

## BOA NOITE GOOD EVENING

TRATAMENTO DISPONÍVEL DAS 18H ÀS 21H  
TREATMENT AVAILABLE FROM 6PM TO 9PM

### Ritual Massagem do sono

Um ritual noturno para induzir o relaxamento profundo e preparar o corpo e a mente para dormir. Entregue-se ao poder da aromaterapia e deixe-se adormecer na paz de espírito, físico e mental com uma massagem relaxante, embebida numa fusão aromática de óleos essenciais 100% naturais.

### Sleep Massage Ritual

An evening ritual to induce deep relaxation and help the body and mind to fall asleep. Indulge in the power of aromatherapy and let yourself fall asleep in peace of mind, body and spirit with a relaxing massage soaked in an aromatic fusion of 100% natural essential oils.

⌚ 40 min. 💰 80€

Outras massagens/tratamentos sob consulta no nosso spa menu.  
Domicilios acresce 20€ ao valor de tabela.  
Other massages/treatments on request in our spa menu.  
House calls add 20€ to the list price.





# DESCONTOS ESPECIAIS SPECIAL DISCOUNTS

## MASSAGENS/TRATAMENTOS MASSAGES AND/OR TREATMENTS

---

**5€** desconto para massagens/ tratamentos escolhidos em casal\*  
discount for treatments chosen as a couple \*

---

**10%** desconto para Pack de 5 sessões \*\*  
discount for Pack of 5 Spa sessions

---

**15%** desconto para Pack de 10 sessões \*\*  
discount for Pack of 10 Spa sessions

---

\* Desconto não incluído nas "Experiências a Dois", "Family Moment"; "Spa ao Ar Livre", nos "Serviços de Beleza" e nas promoções em vigor.  
Discount not included in "Experiences for Two", "Family Moment"; "Outdoor Spa", #Beauty Services and current promotions.)

\*\* Desconto não incluído no "Spa ao Ar Livre", "Serviços de Beleza" e nas promoções em vigor.  
Discount not included in "Outdoor Spa", "Beauty Services" and current promotions.

\*\* "Experiências a Dois" e Momento em Família" contam como 1 sessão.  
Couple Experiences and Family Moment" count as 1 session.





## PISCINA INTERIOR INDOOR POOL

Piscina aquecida (entre 28 a 32°C) com água serena para desfrutar dos benefícios de hidroterapia.

Heated pool (between 28 and 32°C) with serene water to enjoy the benefits of hydrotherapy.

### HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO OPENING HOURS

**TODOS OS DIAS** • EVERY DAY

09h00 até 19h00

### HORÁRIO EXCLUSIVO PARA ADULTOS ADULT ONLY OPENING HOURS

18h00 às 19h00

### GRATUITO PARA HÓSPEDES FREE FOR GUESTS

**PARA CLIENTES NÃO HOSPEDADOS** • FOR NON-GUESTS:

**7€** adulto • adult | **3,5€** criança • child

### RESERVA OBRIGATÓRIA RESERVATION REQUIRED

NOTA: Reservas sujeitas a disponibilidade. Sessões de 45 minutos

Acesso para menores de 15 anos devidamente acompanhados por pais ou tutores.

Para bebés é obrigatório a utilização de fraldas apropriadas para piscina.

(artigo disponível para venda na receção do spa ou mini-mercado).

Utilização obrigatória de touca de natação na piscina. (Touca disponível para venda no Spa).

NOTE: Bookings subject to availability. 45-minute sessions

Access for children under 15 duly accompanied by parents or guardians.

Babies must wear swimming pool nappies.

(These are available for sale at the spa reception or mini-market).

Mandatory use of a swimming cap in the pool (cap available for sale at the spa).



## GINÁSIO GYM

O nosso ginásio está equipado por uma passadeira, uma bicicleta estática, um banco de musculação e halteres de 4kg, 6kg, 8kg, 10kg, 12.5kg e 15kg  
Our gym is equipped with a treadmill, an exercise bike, a weight bench and dumbbells of 8lb, 13lb, 17lb, 22lb, 27lb and 33lb.

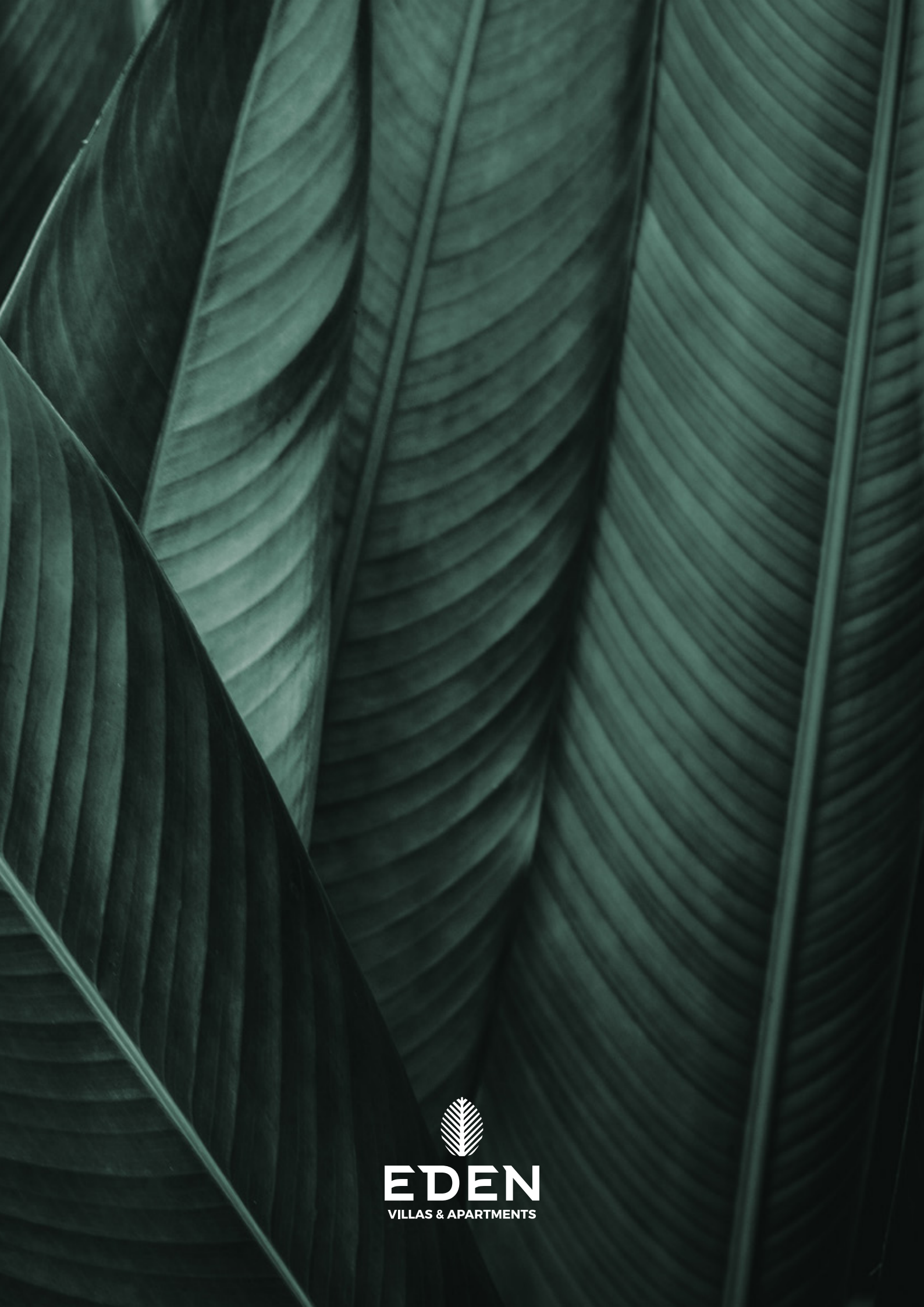
## ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE DISCLAIMER

Os nossos tratamentos são serviços de bem-estar e não se destinam a fins médicos.  
Our treatments are wellness services and are not intended for medical purposes.

A direção/ gerência não se responsabiliza pela perda ou dano de quaisquer pertences pessoais deixados sem vigilância nas instalações do spa.  
The management is not responsible for the loss or damage of any personal belongings left unattended on the spa facilities.







**EDEN**  
VILLAS & APARTMENTS