



# Praia do Sal

- SPA -



## O MELHOR DA NATUREZA

À beira-rio, na paz dos voos de flamingos, existe um outro mundo, longe do barulho e do tumulto, das obrigações e do stress. Um local para recarregar energias e aproveitar para relaxar o corpo e a mente.

Em conexão completa com a natureza da região, o Praia do Sal SPA oferece tratamentos que aproveitam as riquezas dos ingredientes, tais como o sal e as ervas aromáticas.

O Praia do Sal SPA foi pensado para o seu bem-estar, com profissionais capazes de transmitir este conceito, oferecendo um serviço de qualidade. Deixe-se envolver pelo charme autêntico e pelas nossas tradições.



## THE BEST OF NATURE

*By the riverside, in the peace of flamingos' flights, there is a nother world, away from noise and turmoil, from obligations and stress. A place to recharge and enjoy, relaxing your body and mind.*

*In complete connection with the nature of the region, Praia do Sal SPA offers treatments that take advantage of the richness of the local ingredients, such as salt and aromatic herbs.*

*Praia do Sal SPA was designed for your well-being, with professionals able to transmit this concept, offering a quality service. Immerse yourself in authentic charm and our traditions.*



## UM SPA QUE ALIA MODERNIDADE A BEM-ESTAR

Um local completo que trata não só do seu relaxamento, mas também da sua imagem e da sua forma, tendo em consideração o seu estilo de vida.

A influência do Spa no hotel prolonga-se à beira rio, nos quartos e apartamentos, graças ao seu lado tranquilo e relaxante. A arquitectura requintada com forte presença de luz natural e transparência, envolve todos os espaços ligados ao relaxamento, enquanto a aliança entre vidro, materiais e texturas nobres devolvem a vitalidade. O Praia do Sal SPA dispõe de uma piscina coberta aquecida, jacuzzi, sauna, banho turco e duche de contraste. É composto também por uma sala Fitness equipada, três salas de tratamentos e uma área de relaxamento.

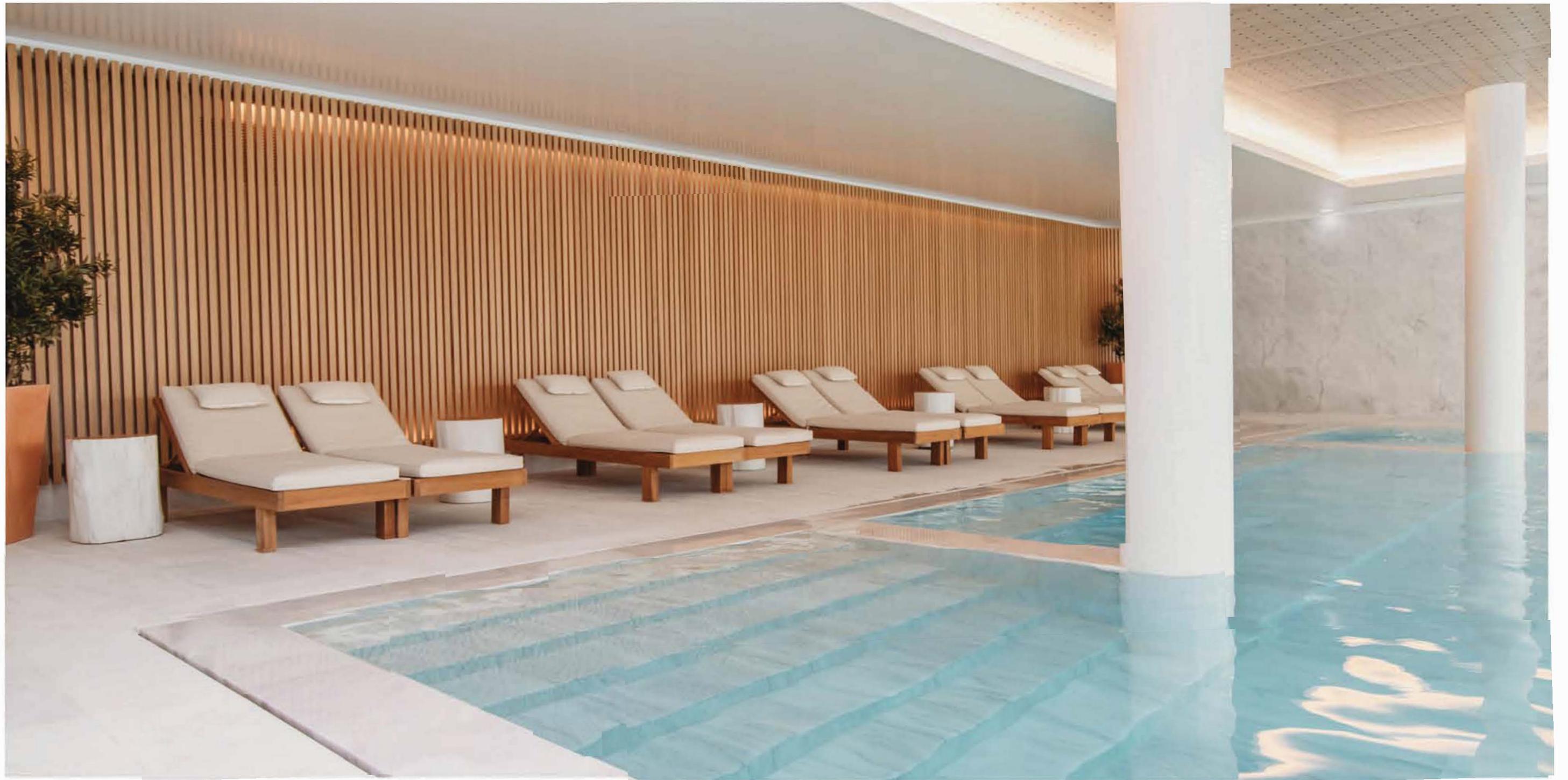
Baseamos a nossa filosofia no atendimento personalizado a cada um dos nossos clientes. Os tratamentos individuais, assim como todos os programas de Spa, são pensados à medida das suas necessidades, garantindo uma experiência de qualidade com resultados notórios. Desfrute dos tratamentos e serviços exclusivos que o nosso espaço tem para lhe oferecer, assim como do nosso jardim interior único que garantem um momento de puro relaxamento.

## A SPA THAT ALLIES MODERNITY WITH WELL-BEING

*A perfect place to take care not only of your relaxation, but also of your image and shape, taking into account your lifestyle.*

*The influence of the Spa in the hotel extends on the riverside, in the rooms and apartments, thanks to its peaceful and relaxing side. The refined architecture with strong presence of natural light and transparency involves all relaxation spaces, while the alliance between glass, noble materials and textures restores vitality. Praia do Sal SPA has an indoor heated pool, jacuzzi, sauna, Turkish bath and contrast showers. It also comprises a fully equipped Fitness room, three treatment rooms and a relaxing area.*

*We base our philosophy on personalized service to each of our customers. Individual treatments as well as all Spa programs are tailored to your needs, ensuring an experience of excellence with notorious results. Enjoy the exclusive treatments and services that our space has to offer, as well as our unique indoor garden that guarantees a moment of pure relaxation.*





## MASSAGEM DOS MOINHOS

INDIVIDUAL – 35€ | 30 MIN

CASAL – 55€ | 30 MIN

INDIVIDUAL – 65€ | 60 MIN

CASAL – 120€ | 60 MIN

## MASSAGEM RELAXANTE

Esta massagem relaxante, aplicada com movimentos que embalam e acalmam o corpo para um bem-estar imediato, atenua os pontos de tensão e traz-lhe um envolvente sentimento de paz graças à aromaterapia dos óleos essenciais. Neutraliza também os efeitos do stress acumulado, enquanto o poder hidratante do óleo de amêndoas doces nutre a sua pele de forma única.

•

## MILLS MASSAGE

INDIVIDUAL – 35€ | 30 MIN

CASAL – 55€ | 30 MIN

INDIVIDUAL – 65€ | 60 MIN

COUPLE – 120€ | 60 MIN

## RELAXING MASSAGE

*This relaxing massage, applied with rocking movements that soothe the body for an immediate sensation of well-being, it also alleviates tension points and brings you a peace feeling thanks to the aromatherapy of essential oils. This massage also neutralizes the effects of a cumulated stress, while the power of moisturizing sweet almond oil nourishes your skin in a unique way.*



## REFLEXOLOGIA 40€ | 40 MIN

### ALÍVIO DE STRESS

Técnica Curativa Holística que identifica, previne e trata distúrbios fisiológicos e desequilíbrios emocionais, através de estímulos por pressão nas terminações nervosas de pontos específicos da planta do pé. Promove a consciência do seu estado de saúde física e emocional, melhorando a saúde e bem estar geral.

•

## *REFLEXOLOGY* 40€ | 40 MIN

### *STRESS RELIEF*

*Holistic Healing Technique that identifies, prevents and treats physiological disorders and emotional imbalances, through stimulation by pressure on the nerve endings of specific points on the sole of the foot. It promotes awareness of your physical and emotional health status, improving general health and well-being.*



## ESFOLIAÇÃO DOS MOINHOS

55€ | 60MIN

### TRATAMENTO COM FLOR DE SAL

Tratamento rejuvenescedor. Consiste essencialmente numa esfoliação com sal da região e óleos essenciais, permitindo a regeneração da pele, através da remoção de células mortas e impurezas cutâneas. O benefício da ativação da circulação sanguínea trazido pela massagem, devolve à pele hidratação e tonicidade. Permite também remineralizar o corpo e estimular as defesas imunitárias.

### TRATAMENTO COM GRÃO DE CAFÉ

Esfoliação de grão de café moído, indicado para peles mais sensíveis, eliminando as células mortas e impurezas cutâneas, deixando a pele com uma textura suave.

## MILLS EXFOLIATION

55€ | 60MIN

### SALT GRAIN SCRUB TREATMENT

*Rejuvenating treatment. It essentially consists of an exfoliation with local salt and essential oils, allowing the skin to regenerate by removing dead cells and skin impurities. This massage will stimulate the blood circulation, bringing hydration and tone back to the skin. It also helps to remineralize the body and stimulate immune defenses.*

### SALT GRAIN SCRUB TREATMENT

*Ground coffee bean, for sensitive skin, which eliminates dead skin cells and impurities, leaving a smooth texture on the skin.*



GRÃO DE CAFÉ + HIDRATAÇÃO ESSENCIAL  
85€ | 1H50

Tratamento corporal que conjuga uma esfoliação à base de grão de café moído, permitindo uma uniformidade da pele e eliminando células mortas, e ainda um momento de hidratante corporal que irá fortalecer a camada cutânea, deixando-a com uma textura suave e hidratada.

•

COFFEE BEAN + ESSENTIAL MOISTURISING  
85€ | 1H50

*Body treatment that combines an exfoliation based on ground coffee bean, allowing skin uniformity and eliminating dead cells, and also a moment of body moisturizer that will strengthen the cutaneous layer, leaving it with a soft and moisturized texture.*

## MASSAGEM TERAPÊUTICA

LOCAL – 45€ | 30 MIN  
COMPLETA – 80€ | 60 MIN

### DESCONTRATURANTE COSTAS, PESCOÇO E OMBROS

Terapia que atua ao nível do sistema músculo-esquelético do corpo, concentrando-se principalmente na coluna e nos seus efeitos sobre o sistema nervoso, aliviando os pontos de tensão e stress. Massagem adaptada às necessidades específicas de cada cliente.

## DEEP TISSUE MASSAGE

LOCAL – 45€ | 30 MIN  
COUPLE – 80€ | 60 MIN

### DECONTRACTURING BACK, NECK AND SHOULDERS

*This therapy works at the level of the musculoskeletal system of the body, focusing mainly in the column and its effects on the nervous system, relieving tension and stress points. Massage adapted to the specific needs of each cliente.*

## MASSAGEM GEOTERMAL

85€ | 60 MIN

### MASSAGEM COM PEDRAS QUENTES

Um tratamento de corpo extremamente agradável e eficaz com um efeito desintoxicante e drenante nos tecidos, devido a uma estimulação profunda do metabolismo. um decréscimo nas dores musculares e articulações, e o equilíbrio dos sistemas primários do corpo, cardiovascular, muscular e nervoso. Em resumo, um profundo estado de relaxamento e harmonia das energias emocionais, mentais e físicas.

## STONE MASSAGE

85€ | 60 MIN

### HOT STONE MASSAGE

*An extremely pleasant and effective body treatment with a detoxifying and draining effect on the tissues, due to a deep stimulation of the metabolism. a decrease in muscular and joint pain, and the balance of the body's primary systems, cardiovascular, muscular and nervous. In short, a deep state of relaxation and harmony of the emotional, mental and physical energies.*

## DRENAGEM LINFÁTICA

60€ | 45 MIN

### MASSAGEM SUAVE

Um sistema linfático saudável é necessário para manter os tecidos livres de excesso de água e lípidos. Esta massagem auxilia a estimulação da linfa, fluido corporal que percorre os nossos músculos e órgãos, aportando-lhe nutrientes, anticorpos e outros constituintes imunológicos para as nossas células. Tratamento indicado para problemas de retenção de líquidos e de pernas inchadas.

## LYMPHATIC DRAINAGE

60€ | 45 MIN

### SOFT MASSAGE

*A healthy lymphatic system is necessary to keep tissues free of excess water and lipids. This massage helps to stimulate the lymph, body fluid that runs through our muscles and organs, providing nutrients, antibodies and other immunological constituents to our cells. This treatment is indicated for those with fluid retention problems and swollen legs.*

## VELAS QUENTES

75€ | 60 MIN

Terapia de velas quentes de óleo vegetal, aromatizadas com óleos essenciais que contribuem para o bem estar do corpo e da mente. A pele fica suave, brilhante e com uma hidratação prolongada.

## CANDLE MASSAGE

75€ | 60 MIN

*Hot candle therapy with vegetable oil, scented with essential oils that contribute to the well-being of the body and mind. The skin becomes soft, glowing and with a prolonged hydration.*



## MASSAGEM FUTURA MAMÃ

60€ | 45 MIN

### MASSAGEM RELAXAMENTO

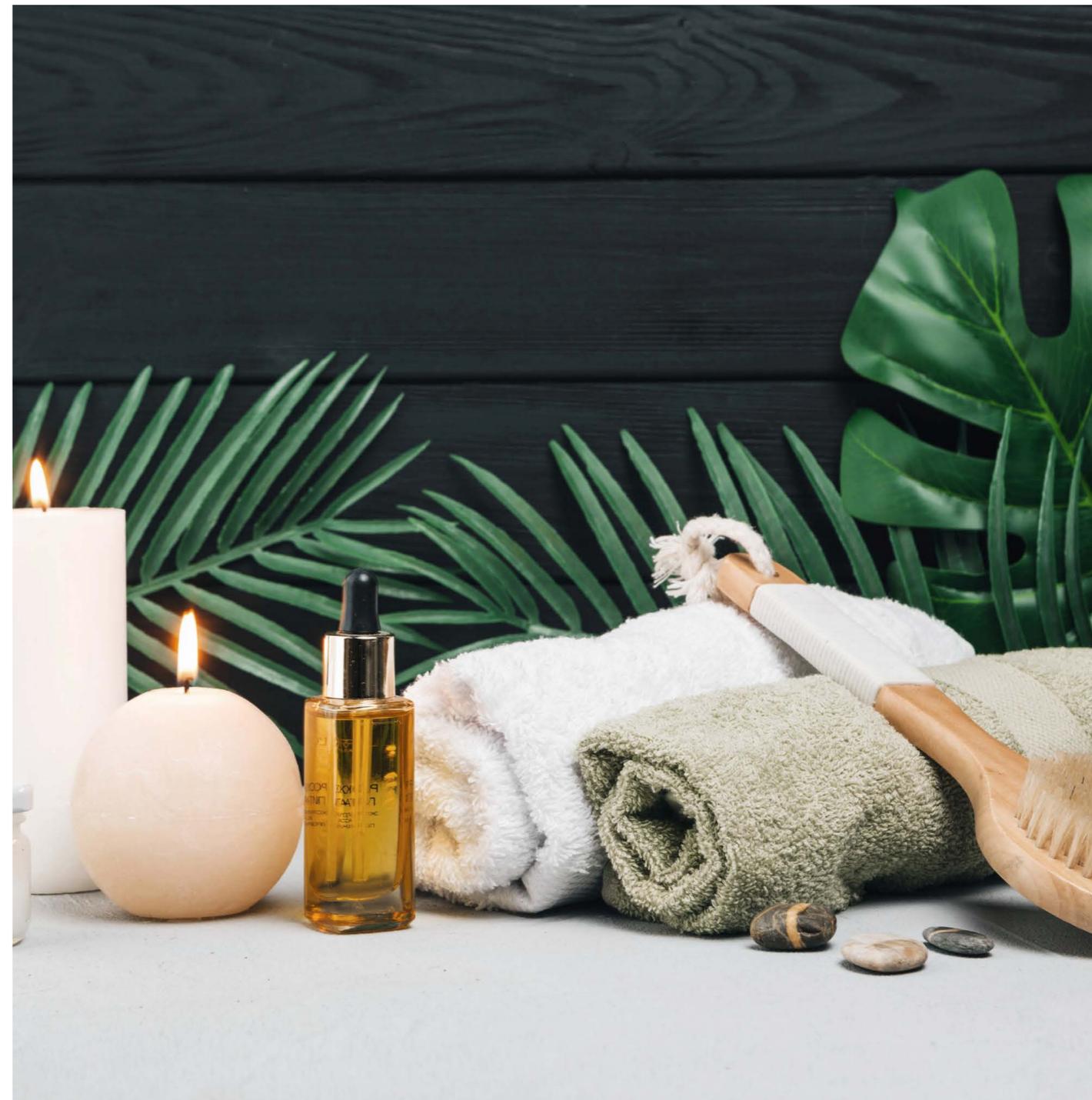
Massagem concebida a **partir das 12 semanas (3 meses)** para promover o bem-estar e ajudará a futura mamã a sentir-se mais leve. Com recurso a óleo neutro de amêndoas doces, esta massagem utiliza técnicas de relaxamento que contribuem para o alívio muscular dos ombros, costas e pernas.

### MOTHER TO BE MASSAGE

60€ | 45 MIN

### RELAXING MASSAGE

Massage designed **from 12 weeks (3 months)** to promote well-being and will help the mother-to-be feel lighter. Using neutral sweet almond oil, this massage uses relaxation techniques to help relieve muscles in the shoulders, back and legs.





### BELEZA IMEDIATA

49€ | 50 MIN

Tratamento luxuoso, reparador celular que combina a inovação com a ciência. Inicia com uma limpeza de rosto, seguida da aplicação de um cocktail de plantas rejuvenescedor combinado com a utilização das micro-correntes galvânicas. Este tratamento garante uma regeneração profunda e realizado regularmente, atenua significativamente as rugas, tonifica e alisa e reafirma a pele. Um verdadeiro anti-aging biológico cuja fórmula, enriquecida com colágeno, reforça a vitalidade das células.

### FLASH INSTANT BEAUTY

49€ | 50 MIN

*Luxurious treatment, cell repair that combines innovation with science. It starts with a face cleansing, followed by the application of a rejuvenating plant cocktail combined with the use of galvanic micro-currents. This treatment guarantees a deep regeneration and performed regularly, significantly reduces wrinkles, tones, smoothes and firms the skin. Improves microcirculation, providing a marked lymphatic drainage effect. A true biological anti-aging treatment, whose formula, enriched with collagen, reinforces cell vitality.*

(\*)Os nossos tratamentos de rosto não incluem extração manual.  
 (\*) Our facial treatments do not include manual extraction.

### ELIXIR DE JUVENTUDE

INDIVIDUAL - 70€ | 60 MIN

CASAL - 130€ | 60 MIN

Um tratamento anti-idade preventivo para todas as peles cansadas. que estimula as funções vitais da pele de rosto e permite repor todos os ativos rejuvenescedores necessários. Luta eficazmente contra os sinais do tempo e preserva a beleza, prolongando a juventude do rosto. A pele fica aveludada, regenerada e remodelada graças a este tratamento reparador de prestígio, baseado na aplicação de uma máscara difusora de luminosidade.

### YOUTH ELIXIR

INDIVIDUAL - 70€ | 60 MIN

CASAL - 130€ | 60 MIN

*A preventive anti-aging treatment for all kinds of tired skin. It stimulates vital facial skin functions and allows you to replenish the active necessary rejuvenators. It also fights effectively against the signs of time and preserves beauty, prolonging youth the face. The skin gets velvety, regenerated and remodeled, thanks to this prestigious reparative treatment, based on the application of a luminosity diffusing mask.*

### PUREZA COMPLETA

60€ | 60 MIN

### LIMPEZA DE ROSTO

Tratamento essencial que permite uma limpeza integral da pele em profundidade para uma epiderme perfeitamente purificada e desintoxicada. O tom da pele fica uniforme e a sua textura refinada.

### COMPLETE PURITY

60€ | 60 MIN

### FACIAL CLEANSING

*Essential treatment for a deep skin cleaning in order to get a perfectly purified and detoxified epiderms. The skin tone gets uniform and it's texture refined.*





**HIDRATAÇÃO ESSENCIAL**  
INDIVIDUAL - 49€ | 50 MIN  
CASAL - 90€ | 50 MIN

Tratamento com poderes de equilíbrio e hidratação. Inicia com uma limpeza de rosto, uma esfoliação remineralizante, seguida da aplicação de uma máscara cremosa e rejuvenescedora. Uma massagem envolvente completa esta experiência. Concebido para todos os tipos de pele baças, sem brilho e desidratadas. Com base na linha Nutricentials e dos poderes das plantas Bio adaptativas, este ritual nutre a pele, recupera a elasticidade, e oferece descontração e bem-estar enquanto age em profundidade. A pele recupera o brilho e os níveis ideais de hidratação, e fica extramente sedosa e repolpada.

**ESSENTIAL HYDRATION**  
INDIVIDUAL - 49€ | 50 MIN  
COUPLE - 49€ | 50 MIN

Treatment with balancing and moisturizing powers. It starts with a face cleaner, a remineralizing exfoliation, followed by the application of a creamy and rejuvenating treatment with balancing and moisturizing powers. An enveloping massage completes this experience. Designed for all dull and dehydrated skin types. Based on the Nutricentials line and the powers of bio-adaptive plants, this ritual nourishes the skin, restores elasticity, and offers relaxation and well-being while acting in depth. The skin regains its radiance and optimal moisture levels, leaving it extremely silky and plump.

**ENERGIA VITAMINA C**  
INDIVIDUAL - 49€ | 50 MIN  
CASAL - 90€ | 50 MIN

Tratamento de rosto com poderes clareadores reforçados, para um tom mais uniforme e uma maior luminosidade. Concebido para peles baças e/ou com manchas escuras e de pigmentação, este ritual permite limitar e atenuar as mesmas, equilibra e ilumina a pele, uniformizando o seu tom. Para todas as peles cansadas que querem ficar vitaminadas, com um efeito de peeling.

**VITAMIN C ENERGY**  
INDIVIDUAL - 49€ | 50 MIN  
COUPLE - 90€ | 50 MIN

Face treatment with enhanced lightening powers, for a more uniform look and greater luminosity. Designed for dull skin and/or with dark spots and pigmentation, this ritual allows you to limit and diminish them - balances and brightens the skin, evening its tone. For all tired skins that want to be vitaminized, with a peeling effect.





## DEPILAÇÃO A CERA

Depilação realizada com cera, indicada para todos os tipos de pele. Um método eficaz na extração do pelo pela raiz deixando a pele suave e garantindo um crescimento mais lento do pelo.

PERNA INTEIRA	30€   45 MIN
MEIA PERNA	20€   30 MIN
VIRILHA COMPLETA	25€   30 MIN
VIRILHA BIKINI	15€   20 MIN
VIRILHA NORMAL	10€   15 MIN
AXILAS	9€   20 MIN
BUÇO	6€   15 MIN
SOBRANCELHAS	8€   15 MIN

## WAX EPILATION

Waxing, indicated for all skin types. This is an effective method in extracting the hair by the root leaving the skin soft, ensuring slower hair growth.

FULL LEG	35€   45 MIN
HALF LEG	20€   30 MIN
BIKINI TOTAL	25€   30 MIN
BRASILIAN BIKINI	15€   20 MIN
BIKINI LINE	10€   15 MIN
ARMPITS	9€   20 MIN
UPPERLIP	6€   15 MIN
EYEBROWS	8€   15 MIN



## PEQUENOS SUPER-HERÓIS

40€ | 35 MIN

Convidamos os nossos super-heróis a experimentar uma massagem de corpo inteiro com um óleo mágico. Momento único e relaxante que promove o bem-estar e a boa disposição.

## LITTLE SUPER HEROES

40€ | 35 MIN

*We invite our little superheroes to experience a full body massage with magic oil. A unique and relaxing moment that promotes well-being and*

## BONS SONHOS

35€ | 20 MIN

As nossas terapeutas dão uma ajuda na hora da sesta. Uma massagem localizada nas costas com recurso a pedras quentes e que promove o relaxamento para um sono mais profundo.

## SWEET DREAMS

35€ | 20 MIN

*Our therapists give you a helping hand at nap time. A localised back massage using hot stones to promote relaxation for deeper sleep.*

## MINI MANICURE

7€ | 15 MIN

## MINI PEDICURE

10€ | 15 MIN

## MANI PEDI PACK

15€ | 25 MIN

Uma variedade de cores giras e brilhantes está à tua espera para que possas embelezar as tuas unhas. Estes tratamentos incluem ainda uma hidratação para pele delicada.

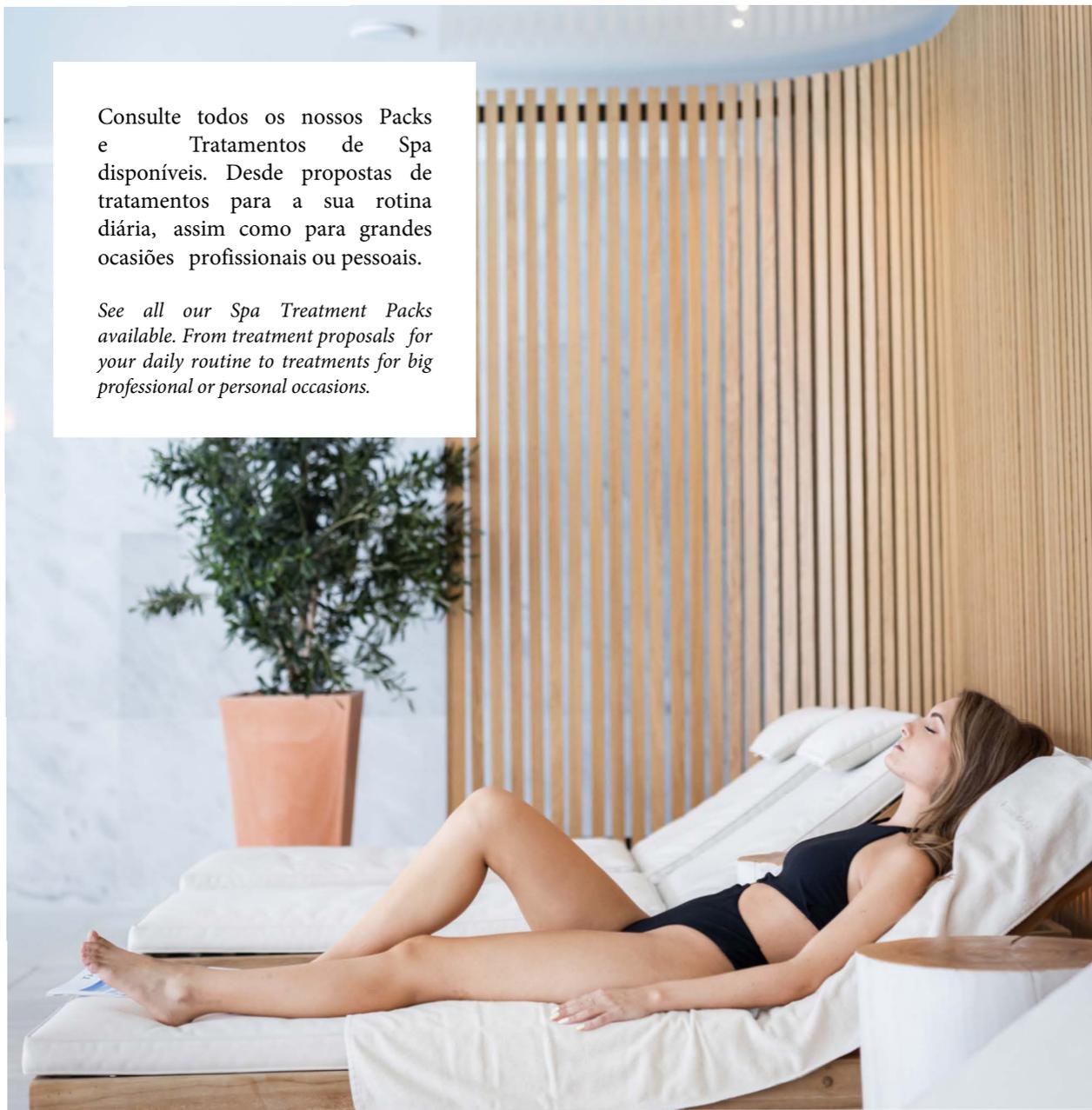
*A variety of gorgeous, bright colours are waiting for you to embellish your nails. These treatments also include moisturising for delicate skin.*

Enquanto os nossos pequenos super-heróis desfrutam do seu momento, recomendamos aos mais crescidos um dos nossos relaxantes programas de Spa. Pode consultá-los na página seguinte.

*While our little superheroes enjoy their moment, we recommend one of your relaxing Spa programmes to the grown-ups. You can check them out on the next page.*

Consulte todos os nossos Packs e Tratamentos de Spa disponíveis. Desde propostas de tratamentos para a sua rotina diária, assim como para grandes ocasiões profissionais ou pessoais.

*See all our Spa Treatment Packs available. From treatment proposals for your daily routine to treatments for big professional or personal occasions.*



### CIRCUITO DE ÁGUAS

ADULTOS | 25€

4-12 ANOS | 12.50€

0-4 ANOS | GRATUITO

Acesso à piscina interior aquecida com jatos, cascata, jacuzzi e duchas sensoriais. Programa de Spa disponível de 2ª a 5ª Feira para o público em geral.

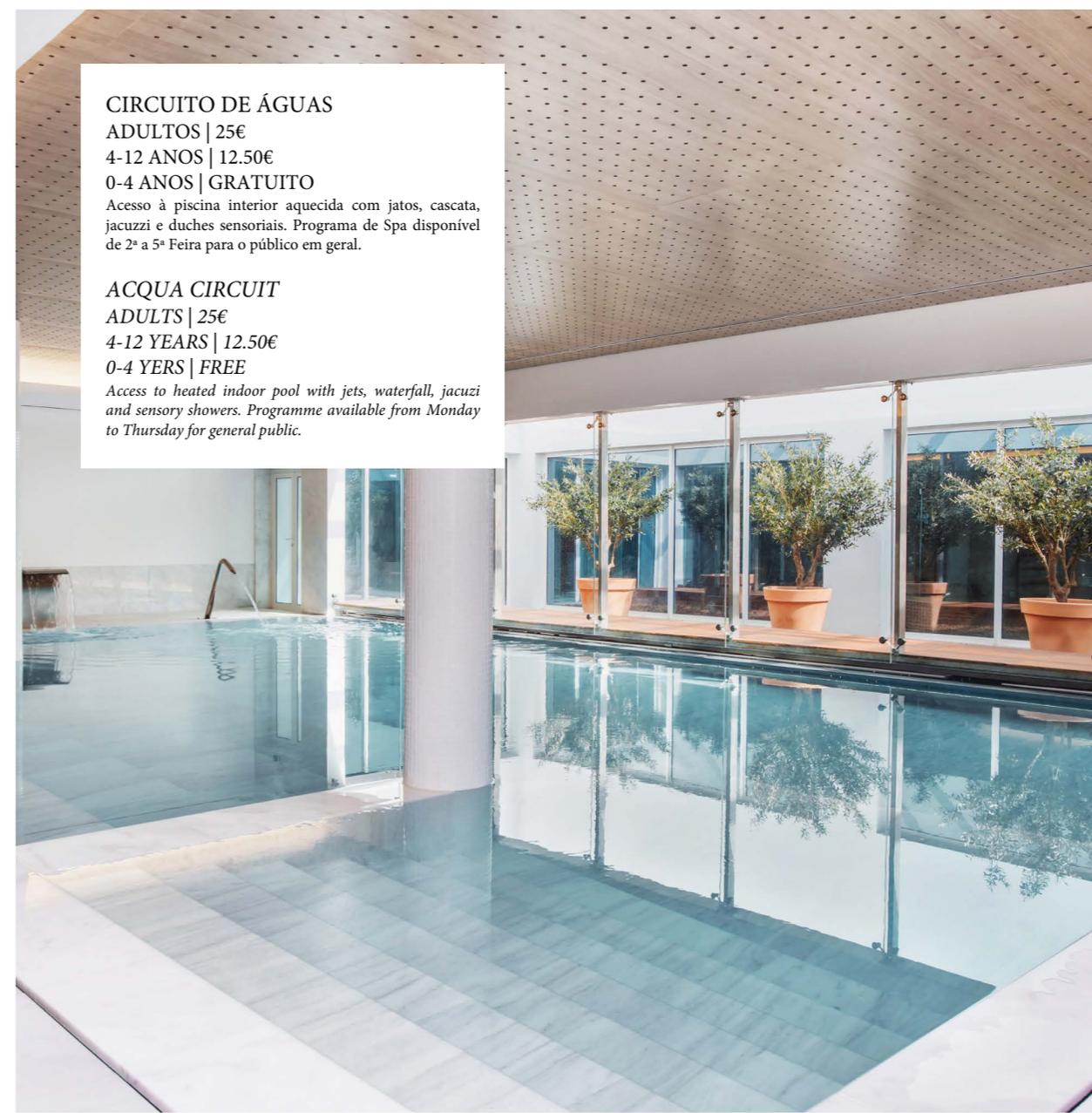
### ACQUA CIRCUIT

ADULTS | 25€

4-12 YEARS | 12.50€

0-4 YERS | FREE

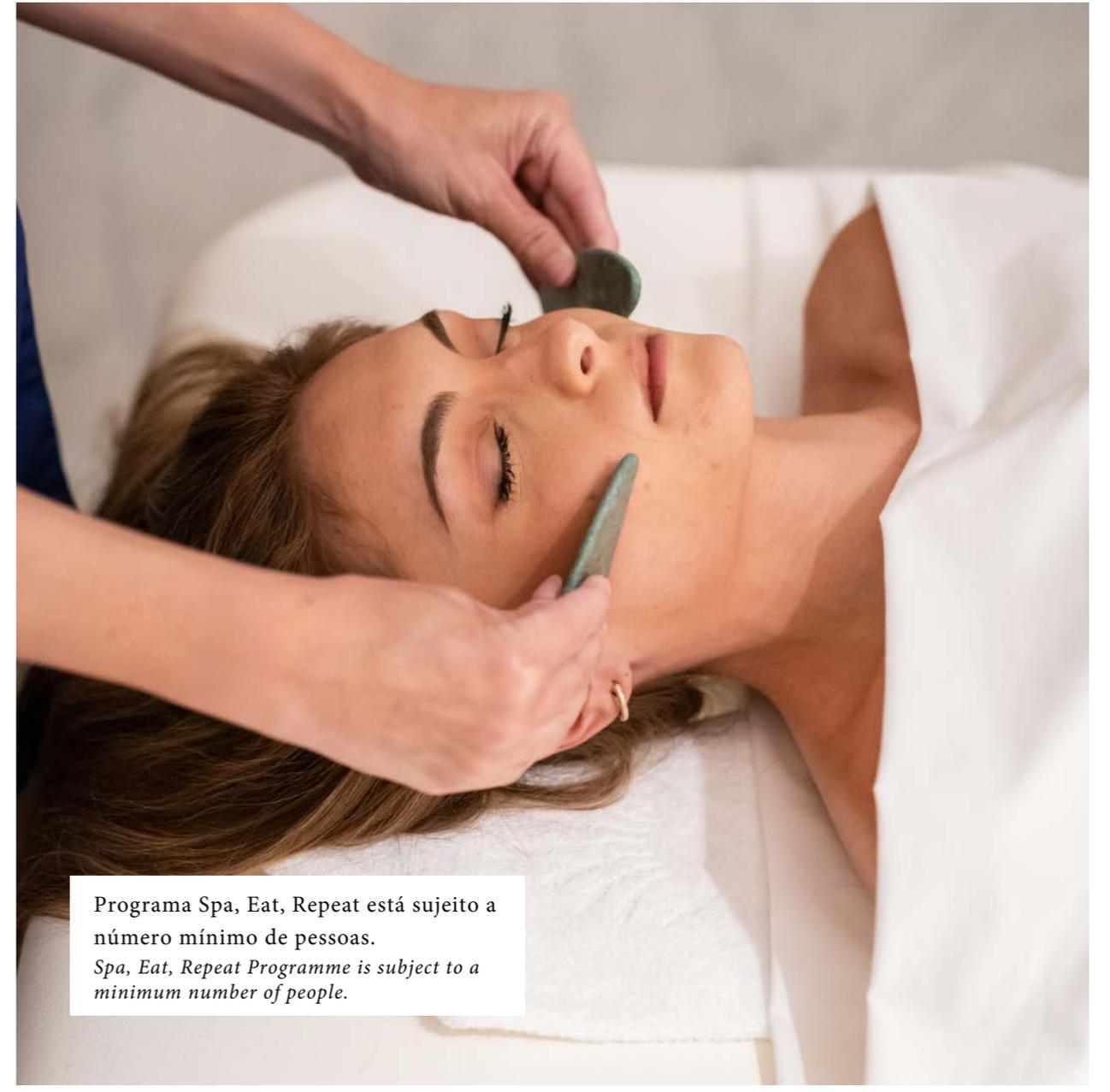
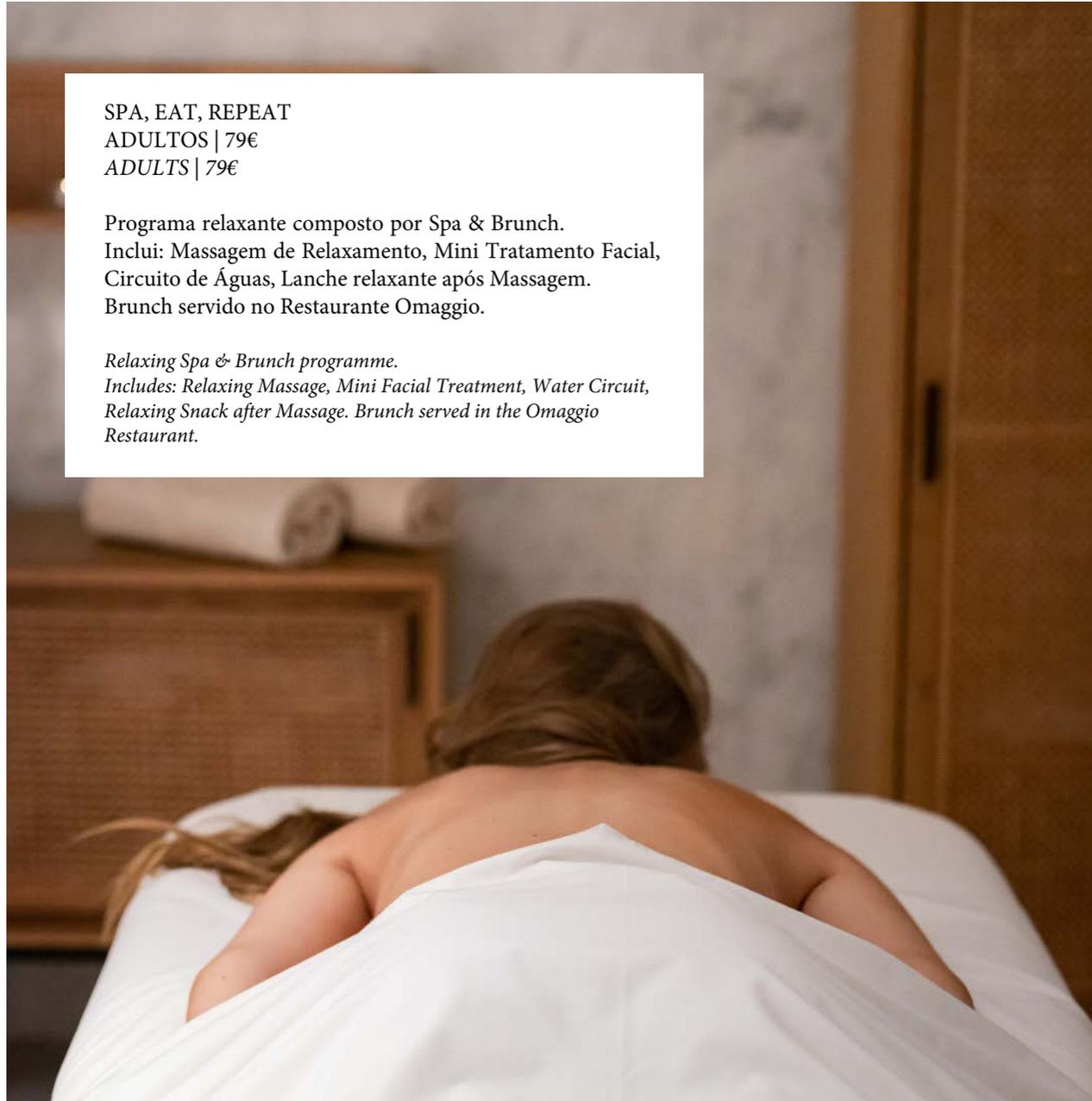
Access to heated indoor pool with jets, waterfall, jacuzzi and sensory showers. Programme available from Monday to Thursday for general public.



SPA, EAT, REPEAT  
ADULTOS | 79€  
ADULTS | 79€

Programa relaxante composto por Spa & Brunch.  
Inclui: Massagem de Relaxamento, Mini Tratamento Facial,  
Circuito de Águas, Lanche relaxante após Massagem.  
Brunch servido no Restaurante Omaggio.

*Relaxing Spa & Brunch programme.  
Includes: Relaxing Massage, Mini Facial Treatment, Water Circuit,  
Relaxing Snack after Massage. Brunch served in the Omaggio  
Restaurant.*



Programa Spa, Eat, Repeat está sujeito a  
número mínimo de pessoas.  
*Spa, Eat, Repeat Programme is subject to a  
minimum number of people.*

PROGRAMAS DE SPA | SPA PROGRAMMES

**AFTERNOON TEA & SPA**  
INDIVIDUAL 40€ | CASAL 75€  
Programa que consiste numa  
Massagem de Relaxamento  
(30 min.) seguido de um Lanche.

**AFTERNOON TEA & SPA**  
INDIVIDUAL 40€ | COUPLE  
75€ Programme consists of a  
Relaxing Massage (30 min), followed  
by a snack.



PACKS DE TRATAMENTOS | TREATMENT PACKS

**PACK 1:**  
4x MASSAGENS DOS MOINHOS (60  
MIN) + 1x ESFOLIAÇÃO DOS  
MOINHOS (60 MIN)  
210€

4x MILLS MASSAGE (60 MIN) + 1x MILL  
SCRUB (60 MIN)  
210€

**PACK 2:**  
5x MASSAGENS TERAPÊUTICAS  
(60 MIN)  
300€

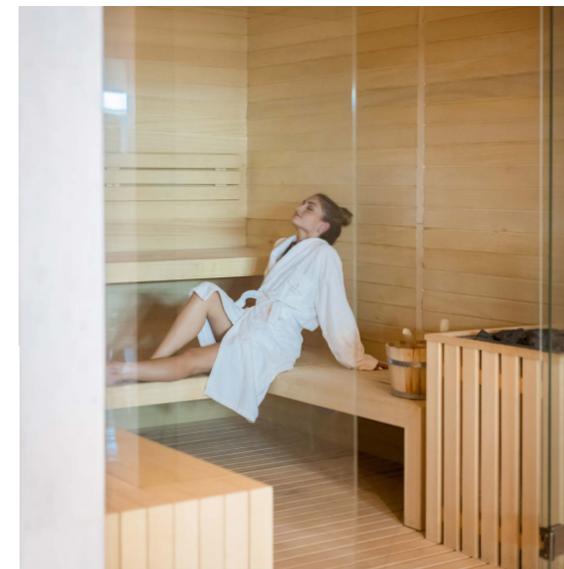
5x DEEP TISSUE MASSAGE (60 MIN)  
300€





## DEFRUTE DE UMA SENSÇÃO DE RELAXAMENTO PROFUNDO

O nosso circuito proporciona uma experiência dedicada ao seu bem-estar, onde a água é utilizada para relaxar e revigorar o corpo e a mente. A sauna e o banho turco, em ambientes quentes e húmidos, purificam o organismo e reduzem o stress. Os duches sensoriais promovem variações de temperatura onde jatos de água a diferentes intensidades massajam o corpo com vigor despertando os sentidos. Já na nossa piscina interior aquecida encontrará jatos, cascatas e jacuzzis que oferecem uma sensação de puro relaxamento e descanso.



## ENJOY A DEEP STATE OF RELAXATION

*Our circuit provides a unique experience dedicated to your well-being, where water is used to relax and invigorate your body and mind. The sauna and Turkish bath, in hot and humid atmospheres, purify the body and reduce stress. Sensory showers promote temperature variations where jets of water at different intensities massage the body with vigor, awakening the senses. In our heated indoor pool you will find jets, waterfalls and jacuzzis that offer a feeling of pure relaxation and rest.*





## MODERNO E SUSTENTÁVEL

O nosso ginásio é o primeiro em Portugal a estar totalmente equipado com a marca NOHrD, cujos equipamentos apresentam um design vistoso em madeira, sendo fabricados artesanalmente e com respeito pelo meio ambiente. A madeira utilizada para fabrico provém de florestas geridas de maneira sustentável, e toda a casca de madeira que sobre no fabrico é reaproveitada e usada para energia nas instalações. Os equipamentos em si não utilizam eletricidade e são desenhados para funcionarem com o estilo e intensidade de exercício que o utilizador impõe, resultando num treino mais eficaz em comparação com equipamentos motorizados: sendo a queima de calorias aumentada em mais 30%.



## MODERN AND SUSTAINABLE

*Our gym is the first in Portugal to be fully equipped with the NOHrD brand, whose equipment has a striking design in wood, entirely manufactured by hand and with respect for the environment. The wood used for manufacturing comes from sustainably managed forests, and any wood bark that is left over during manufacture is reused for energy in the facilities. The equipment itself does not use electricity, and is designed to work with the style and intensity of the exercise that the user imposes, resulting in a more effective training compared to motorized equipment: the calorie burning is increased by another 30%.*



# Praia do Sal

- SPA -

PASSEIO DAS CARAVELAS, Nº 88, 2890-166 ALCOCHETE

[WWW.PRAIADOSAL.COM](http://WWW.PRAIADOSAL.COM)