pousadela
among nature

SPA & Bem-Estar

SPA & Well-Being

R20250826

ENCONTRE HARMONIA E BEM-ESTAR NA SERENIDADE DA NATUREZA. DESCUBRA UM REFÚGIO DE PAZ E RELAXE PROFUNDAMENTE.

FIND HARMONY AND WELL-BEING IN THE SERENITY OF NATURE. DISCOVER A HAVEN OF PEACE AND RELAX DEEPLY.

Serviço de Massagens | *Massage Services*

MASSAGEM RELAXAMENTO / *RELAXATION MASSAGE* — 1H — 80€

A Massagem de Relaxamento é uma massagem profunda e relaxante, que restabelece o equilíbrio do corpo e mente. Aplica-se um óleo essencial selecionado e várias técnicas que têm como principal função promover a melhoria da circulação sanguínea, remover substâncias tóxicas, aliviar o stress e restabelecer a área psico-emocional, fisiológica e energética de cada indivíduo.

The Relaxation Massage is a deep, relaxing massage that re-establishes the balance of body and mind. Applied a selected essential oil and several techniques that have as main function to promote the improvement of blood circulation, remove toxic substances, relieve stress and reestablish the Psycho-emotional, physiological and energetic area of each individual.

GEOTERMAL / *GEOTHERMAL* — 1H30 — 105€

Massagem calmante que proporciona uma importante acção desintoxicante, relaxante e drenante, devido a uma estimulação profunda do metabolismo com pedras quentes de basalto ricas em ferro e magnésio, juntamente com óleos essenciais terapêuticos. Uma verdadeira fusão de energia relaxante.

Soothing massage that provides important detoxifying, relaxing and draining action due to a deep metabolism stimulation with basalt hot stones, rich in iron and magnesium along with essential therapeutic oils. A real fusion of relaxing energy.

ZEN INTEGRAL / *INTEGRAL ZEN* — 1H — 95€

Massagem extremamente envolvente focada nas regiões de maior tensão (costas) e trabalhando muito bem as extremidades (cabeça, mãos e pés). Ajuda a diminuir todo o stress do dia-a-dia, a aliviar as dores musculares e a usufruir de uma enorme sensação de paz e serenidade no final da massagem.

Extremely immersive massage focused on the regions of greatest tension (back) and working the extremities (head, hands and feet) very well. It helps to reduce all the stresses of daily life, relieve muscle aches and enjoy a tremendous sense of peace and serenity at the end of the massage.

Estética | *Aesthetics*

ESFOLIAÇÃO / *EXFOLIATION* **1H** **55€**

Efeito relaxante e antistress. Acalma e hidrata a pele. Adequa-se a todos os tipos de pele, os produtos usados são de origem vegetal. Sugerimos que acompanhe com massagem relaxante.

Relaxing and anti-stress effect. Soothes and moisturizes the skin. Suitable for all skin types, used products are of vegetable origin. We suggest you to go with a relaxing massage.

Envolvimentos | *Involvements*

ARGILOTERAPIA / *CLAY THERAPY*

1H **100€**

A argiloterapia é uma técnica à base de um produto natural, a argila, um tipo de rocha sedimentar que se origina da lenta erosão dos granitos. É rica em oligoelementos que participam na reconstrução dos tecidos, em alumínio e zinco que atuam na cicatrização e o ferro que produz energia e oxigênio para as células.
Tem diversas propriedades: é antioxidante, secativa, antisséptica e desintoxicante. A hidratação com argila alivia a tensão muscular, ativa a circulação sanguínea, colabora com a suavização das machas na pele, regenera os tecidos, desintoxica, e ajuda a eliminar o stress.

Clay therapy is a technique based on a natural product, clay, a type of sedimentary rock that originates from the slow erosion of granites. It is rich in trace elements that participate in tissue reconstruction, in aluminum and zinc that act in healing and the iron that produces energy and oxygen for the cells.
It has several properties: it is antioxidant, drying, antiseptic and detoxifying. Hydration with clay relieves muscle tension, activates blood circulation, collaborates with smoothing the spots on the skin, regenerates tissues, detoxifies, and helps eliminate stress.

Sessão de Flutuação | *Float Session*

FLUTUAÇÃO / *FLOAT* **50MIN** **75€**

Uma sessão de flutuação oferece uma variedade de benefícios terapêuticos, entre eles, a capacidade de aliviar o stress e reduzir tanto a fadiga física quanto a mental. Este processo melhora as habilidades físicas, cognitivas e contribui significativamente para a diminuição ou eliminação de dores musculares. Um dos benefícios mais evidentes da flutuação é a sua eficácia na qualidade do sono e em diminuir as insônias.
Durante a sessão, ocorre uma redução de todos os estímulos externos, como luz, som, toque, variações de temperatura e a força da gravidade, tudo para lhe proporcionar um profundo estado de relaxamento e paz interior.

A float session offers a variety of therapeutic benefits, including the ability to relieve stress and reduce both physical and mental fatigue. This process improves physical and cognitive abilities and significantly contributes to the reduction or elimination of muscle pain. One of the most obvious benefits of floating is its effectiveness in improving sleep quality and reducing insomnia.
During the session, there is a reduction in all external stimuli, such as light, sound, touch, temperature variations and the force of gravity, all to provide you with a deep state of relaxation and inner peace.

Combinados | *Combined*

Argiloterapia + Massagem de Relaxamento *Clay Therapy + Relaxation Massage*	**2H**	**155€**
Esfoliação + Massagem de Relaxamento *Exfoliation + Relaxation Massage*	**1.30H**	**110€**
Flutuário + Massagem de Relaxamento *Float + Relaxation Massage*	**2H**	**130€**

SPA

Regulamento

Horário de funcionamento

SPA (sauna, jacuzzi e banho turco) / **10:00 às 20:00 horas** – TODOS OS DIAS

Serviço de massagens Sujeito a marcação

ACESSO

Por uma questão de política de sustentabilidade os nossos equipamentos não estão sempre ligados, agradecemos que os hóspedes avisem que pretendem utilizar o spa 1 hora antes da utilização do mesmo, para verificar/ ligar todos os equipamentos.
Crianças recém-nascidas não deveriam utilizar os serviços de spa; dos 4 e os 16 anos só podem utilizar as instalações sob a supervisão de um adulto.
O acesso ao Spa está sujeito a uma "Politica Utilização Responsável", é da responsabilidade do utilizador o conhecimento da sua condição física, com o intuito de verificar a não existência de contraindicações relativamente à utilização do espaço.
Toda a informação fornecida pelo cliente relativamente à sua condição física é inteiramente confidencial e será tratada com a máxima discrição.

REGRAS DE UTILIZAÇÃO

Não são permitidas comidas e bebidas nas instalações do Jacuzzi, Sauna e Banho Turco.
Não é permitido fumar.
Os clientes não deverão utilizar adereços pessoais tais como relógios, pulseiras, brincos, anéis, devem ter em atenção em não levar nada de valor para a zona de spa.
Os clientes deverão utilizar um tom de voz baixo durante a utilização do spa com o intuito de não perturbarem o relaxamento dos restantes clientes.
Os clientes devem respeitar as normas de segurança existentes.
Os equipamentos devem ser utilizados segundo as instruções:

- Antes do uso de qualquer serviço é necessário o uso do chuveiro.
- Jacuzzi – Máximo 30 minutos
- Banho Turco – Máximo 20 minutos
- Sauna – Máximo 10 minutos

CÓDIGO DE VESTUÁRIO

Aquando a utilização das instalações do spa, os clientes deverão obrigatoriamente usar chinelos e touca bem como:

- Homens – calção de banho ou cueca de banho;
- Senhoras – biquíni ou fato de banho.

Na zona de tratamentos é obrigatório o uso de roupão e chinelos.
Se necessitar de roupão e chinelos, pode requisitar na receção.

RESPONSABILIDADE

Por favor, guarde os seus pertences e objetos pessoais na casa onde está hospedado/a ou na receção.
A Pousadela Village não aceita a responsabilidade por quaisquer danos, roubos ou perdas de objetos pessoais utilizados no spa.
A Direção do spa reserva o direito de interromper e recusar a continuação do serviço contratado, em casos de assédio sexual, verbal ou não verbal, cobrando na íntegra o valor do serviço inicialmente contratado.
Nestas situações, o terapeuta deverá abandonar de imediato a sala de tratamento e reportar a situação ao Responsável Técnico

POLÍTICA DE MARCAÇÕES

Os serviços deverão ser marcados com uma antecedência mínima de 48 horas face à hora da sua realização.
No caso de serem marcados com uma antecedência inferior, ficam sujeitos à disponibilidade de terapeutas e instalações.
Os clientes com marcações de tratamentos deverão comparecer com uma antecedência de 15 minutos de forma a não atrasar o início do tratamento.
Atrasos na comparência para tratamentos implicarão a redução proporcional do tempo do tratamento.

POLÍTICA DE CANCELAMENTOS

Os cancelamentos de marcações de spa deverão ser feitos com um mínimo de 24 horas de antecedência. No caso de o cancelamento ser feito no próprio dia a Pousadela Village reserva-se o direito de cobrar 50% do P.V.P. dos tratamentos cancelados.

pousadela
among nature

Faça a sua reserva em:
Make your reservation at:

+351 253 646 267 | reservas@pousadela.pt