

# RELAX

★ ★ ★  
**HOTEL GOLF MAR**  
VIMEIRO

## MASSAGES

### SPA TIME OUT (20m) 35€

The perfect treatment for relieving tension of the back, shoulders and neck. This massage promotes muscle relaxation while enjoying a soothing experience.

### SPA RELAX (45m) 50€

Enjoy a full-body soothing massage. This therapeutic massage uses gentle pressure friction in order to release tissue that is in spasm inducing relaxation. You may wish one of our special massage oils (mint essential oil or orange leaves scented oil) at your convenience.

### COUPLE'S MASSAGE (50m) 110€

What better way to bond with your loved one than with a couple's massage? You may wish one of our special massage oils (mint essential oil or orange leaves scented oil) at your convenience.

### SPA KID'S (20m) 20€

A relax massage brings a lot of benefits to children. A children massage will help with relaxation and growth, decreases anxiety and improve the infant or child's sleep pattern. Recommended for children from 6 to 12 years of age.

### GEOTHERMAL MASSAGE (60m) 75€

Spoil yourself with a geothermal treatment, a 60-minute stress-relieving body massage that provides balance by harmonising the mind, body and spirit.

### THERAPEUTIC MASSAGE (30m) 40€

This traditional massage is performed using a symbiosis of therapeutic techniques and relaxation and stretching techniques. Additional natural balm (Dolnatur 100% natural) provides a hot local effect that reduces inflammation, relieves neuromuscular tension and relaxes muscles.

## BODY TREATMENT

### GOLF MAR RITUAL (60m) 65€

Pamper yourself with a face wrap and a relaxing massage. Relax to get a smooth, soft and radiant skin.  
Includes: face wrap + relaxing massage

### OCEAN RITUAL (45m) 60€

Purify your body with a body exfoliation that will remove impurities and dead cells. The ritual is finished with a relaxing full-body massage.

**Includes:** exfoliation + relaxing massage

### CELLULITE & FIRMING LOCAL TREATMENT (30m) 45€

Strong, cellulite-specific massage can help break down scar tissue, boost circulation, stimulate skin firming and "break down" cellulite fat tissue reducing orange peel skin.

### MOXIBUSTION (50 m) 65€

Moxibustion is a traditional Chinese medicine technique which consists of burning dried moxa on particular points on the body. Moxa is used to warm regions and meridian points with the intention of stimulating circulation through the points, inducing a smoother flow of blood and maintain general health.

## FACE TREATMENT

### FACIAL HYDRATION FLORAL SOUL (50m) 50€

The moisturizing massage is essential for dry skin. The result is a firm, deep moisturized and radiant skin. And you'll love its floral perfume and texture!

### FACIAL VITAL ENERGY TREATMENT (DETOX) (30m) 35€

This cutting-edge skin detox treatment detoxifies your skin, removes all impurities, oxygenates the skin, regenerates the tissues and provides vital energy.

## HYDROTHERAPY

### HYDROMASSAGE (15m) 17€

Spoil yourself with the sensation of hot water and massage through jets of water and air bubbles. The dynamic energy of the water, provides a relaxing and soothing effect.

### VICHY MASSAGE (2 HANDS MASSAGE) (30m) 38€

Enjoy a partial body massage under a shower of lukewarm rain. The effect on your skin is to increase the blood circulation and sooth the nervous system, enabling your body to balance and your muscles to relax.

### VICHY MASSAGE (4 HANDS MASSAGE) (15m) 45€

Enjoy a full body massage under a shower of lukewarm rain. The effect on your skin is to increase the blood circulation and sooth the nervous system, enabling your body to balance and your muscles to relax.

### SAUNA / TURKISH BATH (15m) 10€ For non-guests

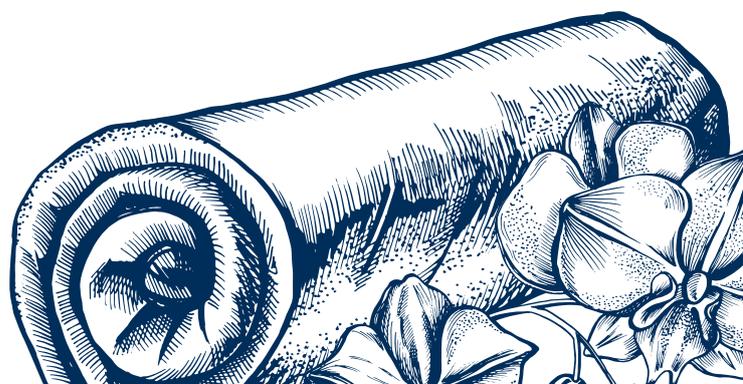
The sauna is, above all, a ritual of pleasure and well-being with beneficial effects on the body and mind. It has a power of activation of circulation and sweating, ideal for eliminating stress and obtaining muscle relaxation. 10 minutes of a sauna is a reasonable time limit to use it safely.

The Turkish bath has beneficial effects on your body and mind as it purifies, detoxifies and rejuvenate the body.

The Sauna and Turkish Steam Bath is not recommended to those who have low blood pressure, heart diseases or blood circulation conditions. **Complimentary for Hotel Guests'**

### Booking & Scheduling

The treatments should be booked in advance, at the reception of the spa, by phone or email. If you are staying in our Hotel please dial 3400 to contact the spa reception.



# RELAXE

★ ★ ★  
**HOTEL GOLF MAR**  
VIMEIRO

## MASSAGENS

### SPA TIME OUT (20m) 35€

Ideal para aliviar a tensão das costas, ombros e pescoço. Esta massagem promove o relaxamento muscular enquanto desfruta de um momento tranquilizante.

### SPA RELAX (45m) 50€

Desfrute de uma massagem relaxante de corpo inteiro. Esta massagem é efetuada com pressão suaves e médias e induz relaxamento ao corpo e mente. Poderá optar por aromatizar esta massagem selecionando um óleo essencial de menta ou um óleo com aroma a folhas de laranja.

### SPA ROMANCE A DOIS (50m) 110€

Mime a sua cara-metade com uma experiência única a dois. Deixe-se envolver pelo ambiente romântico do nosso spa e desfrute de uma massagem relaxante. Poderá optar por aromatizar esta massagem selecionando um óleo essencial de menta ou um óleo com aroma a folhas de laranja.

### SPA KID'S (20m) 20€

Uma massagem relaxante traz muitos benefícios às crianças, tal como aos adultos. Uma massagem infantil ajuda no relaxamento e no crescimento, diminui a ansiedade e melhora o padrão de sono da criança induzindo tranquilidade. Aconselhado para crianças dos 6 aos 12 anos de idade.

### SPA GEOTERMAL (60m) 75€

Desfrute dum tratamento geotérmico. Massagem corporal relaxante de 60 minutos que utiliza o calor da pedra de basalto para proporcionar equilíbrio e harmonizar a mente, o corpo e o espírito. Este tratamento geotérmico tem um efeito extremamente relaxante.

### SPA TERAPÊUTICA (30m) 40€

Massagem tradicional realizada utilizando uma simbiose de técnicas terapêuticas e técnicas de relaxamento e alongamento. Na massagem é utilizado um balsamo (Dolnatur 100% natural) que proporciona um aquecimento local que reduz a inflamação, alivia a tensão neuromuscular e relaxa os músculos.

## TRATAMENTOS DE CORPO

### RITUAL GOLF MAR (60m) 65€

Mime o seu rosto e cuide do seu corpo. Relaxe totalmente com uma massagem de corpo inteiro e obtenha uma pele suave, macia e radiante com o nosso envolvimento de rosto.

**Inclui:** envolvimento de rosto + massagem relaxante

### RITUAL TOQUE OCEANO (45m) 60€

Purifique o seu corpo através duma esfoliação corporal que permite remover as impurezas e as células mortas. O Ritual Toque Oceano é finalizado com uma massagem relaxante de corpo inteiro.

**Inclui:** esfoliação de corpo + massagem relaxante

### TRATAMENTO ADELGAÇANTE LOCALIZADO (30m) 45€

Massagem profunda e vigorosa que utiliza técnicas com efeito redutor e modelador, auxiliando a eliminação da gordura localizada e da celulite.

### TRATAMENTO MOXABUSTÃO (50 m) 65€

Técnica da medicina tradicional chinesa feita pela combustão da erva Artemísia. O tratamento baseia-se nos mesmos princípios e conhecimentos dos meridianos da energia trabalhados na acupuntura. Tem um efeito relaxante através de aplicação de calor nos pontos do corpo humano, removendo e desobstruindo os bloqueios de energia e restabelecendo o seu fluxo saudável.

## TRATAMENTO DE ROSTO

### HIDRATAÇÃO FACIAL ALMA FLORAL (50m) 50€

Hidratação para todos os tipos de pele cansadas. O resultado é uma pele firme, hidratada e radiante. Embarque nesta viagem dos sentidos e desfrute de aromas florais.

### FACIAL ENERGIA VITAL (DETOX) (30m) 35€

Este fantástico tratamento é realizado com uma máscara que desintoxica a pele, remove todas as impurezas, oxigena a pele, renova os tecidos celulares e fornece energia vital.

## HIDROTERAPIA

### HIDROMASSAGEM RELAXANTE (15m) 17€

Deixe-se levar pela sensação da água quente e da massagem através de jatos de água e bolhas de ar. A energia dinâmica da água, proporciona um efeito relaxante e calmante.

### DUCHE VICHY 2 MÃOS (30m) 38€

Esta massagem é um universo de sensações únicas, proporcionando um relaxamento total. Desfrute duma massagem relaxante utilizando técnicas manuais em conjunção com o calor dos 5 jatos de água quente.

### DUCHE VICHY 4 MÃOS (15m) 45€

A “dança da chuva” mistura o prazer de 5 jatos de água quente posicionados sequencialmente com o relaxamento de uma massagem ritmada e sincronizada de dois terapeutas. Este ritual de bem-estar estimula a circulação sanguínea e induz um relaxamento profundo.

### SAUNA/ BANHO TURCO (15m) 10€ Para não hóspedes

A sauna é, sobretudo, um ritual de prazer e bem-estar com efeitos benéficos para o corpo e a mente. Tem um poder de ativação da circulação e de sudorese, ideais para eliminar o stress e obter um relaxamento muscular. Recomendamos a utilização máxima de 10 minutos. O Banho Turco é ideal para abrir os poros da pele, purificar e limpar o sistema respiratório. A Sauna e o Banho Turco devem ser usados com moderação e não são recomendados a pessoas que têm baixa pressão arterial, doenças cardíacas ou problemas de circulação sanguínea. **Gratuito para hóspedes do Hotel**

#### Marcação de tratamentos

Aconselhamos a efetuar a marcação dos tratamentos com antecedência. A marcação pode ser efetuada na receção do Spa, por telefone (extensão 3400) ou e-mail.



#### CONDIÇÃO MÉDICA

Agradecemos que informe o terapeuta, no momento da marcação e antes do tratamento, nos seguintes casos: gravidez, alergias, cirurgias recentes, diabetes, problemas cardíacos ou outros. Deverá sempre consultar um médico antes de efetuar um tratamento pois o mesmo poderá não ser aconselhável.

#### CHEGADA AO SPA

Pedimos amavelmente aos nossos clientes que compareçam 10 minutos antes da hora marcada. Antes do tratamento serão entregues um roupão e uma toalha. No caso de experiências com água, utilização da sauna ou banho turco, aconselhamos a trazer bikini /fato de banho e chinelos. Para as massagens entregamos roupa descartável confortável, mas aconselhamos os nossos clientes a trazer chinelos. Apesar de disponibilizarmos um cacifo com chave, para que possa guardar os seus pertences, o Spa não se responsabiliza por eventuais perdas ou furtos. Recomendamos que não traga objetos de valor.

#### PONTUALIDADE / CANCELAMENTOS

Chegar atrasado irá interferir com o tempo de tratamento pelo que o Spa não se responsabiliza pela impossibilidade da realização do tratamento completo. Em caso expectável de atraso ou não comparecimento, solicitamos que contacte a Recepção do Spa para reagendamento do tratamento. Solicitamos que nos notifique do cancelamento com 12 horas de antecedência relativamente à marcação. No caso de não comparecimento ou cancelamentos com antecedência inferior a 12h, reservamo-nos o direito de cobrar 50% do valor do tratamento.

#### HEALTH CONDITIONS & ALLERGIES

Please inform the spa staff if you are pregnant, take medication or suffer from a disease. Treatments might be slightly change taking into consideration your condition.

#### ARRIVAL TO THE SPA

We suggest that you attend the Spa 10 minutes before the appointed time. Upon arrival, we will deliver a bathrobe and a towel to even enjoy more relaxation time. In the case of treatments in wet circumstances including the use of sauna and turkish bath we recommend that you bring swim wear and slippers. Lockers to store your clothes and belongings are available at no extra cost.

#### CANCELLATION

If by any chance you are late, the spa staff might not be able to realize your booked treatment. We kindly request that in case of delay you contact the spa reception to schedule another appointment. Should you need to cancel an appointment and if you do so 12 hours in advance, you will not be charged. If cancellation notice takes place inside 12 hours or in the event you do not attend a scheduled treatment, we reserve the right to charge 50% of the value of the booked treatment.