

A man in a white shirt is standing in a pool of water at night, pouring water from a brass bowl. Several other brass bowls are floating on the water's surface. In the background, there is a large, illuminated rectangular area with green plants. The scene is dimly lit, with the primary light source coming from the background area.

THALASSO

UMA VIAGEM TRANSFORMADORA PARA O
RENASCIMENTO, REVITALIZAÇÃO E RECONEXÃO



THALASSOTERAPIA

*Rejuvenesça com o toque restaurador
do oceano*

Descubra o poder restaurador da talassoterapia, onde o mar se torna o seu santuário de bem-estar. Os nossos tratamentos combinam os benefícios das piscinas de jatos, banhos minerais e envoltimentos nutritivos para revitalizar corpo e mente.

A experiência começa com piscinas de jatos que estimulam a circulação, seguidas de banhos minerais desintoxicantes e envoltimentos ricos em flora marinha, conhecidos pelo poder antioxidante e rejuvenescedor.

O ambiente multissensorial – o som da água, o aroma do mar e a luz difusa – dissolve o stress e promove a paz interior.

Deixe-se envolver pelo abraço curativo do oceano e renove a sua vitalidade.

THALASSOTERAPIA

BANHO MARINHO *Detox*

50 15 min

Mergulho em água de mar aquecida, enriquecida com algas hidrossolúveis e óleos essenciais. Os jatos de ar geram uma turbulência intensa que ativa e tonifica o sistema veno-linfático. Este tratamento oferece uma revigorante sensação de bem-estar, promovendo equilíbrio e renovação ao corpo e à mente.

DUCHE *Tonificante*

50 12 min

Terapia em que a água do mar aquecida é aplicada num percurso direcionado ao longo do corpo, utilizando uma pressão variável. Proporciona estímulo muscular, alívio de tensões e melhora a circulação, promovendo relaxamento profundo e revitalização.

DUCHE *Affusion*

55 25 min

Um ritual de água revitalizante inspirado no poder curativo do mar. Água morna, enriquecida com minerais, flui ritmicamente sobre o corpo, massajando suavemente a pele e estimulando a circulação. Este tratamento, profundamente relaxante, promove a desintoxicação, alivia a tensão muscular e prepara o corpo para absorver completamente os benefícios das experiências de talassoterapia subsequentes. Um momento de pura renovação, guiado pela água, pelo calor e pelo cuidado especializado.

TAÇAS TIBETANAS DO *Oceano*

70 25 min

Experiência sensorial única que combina a vibração terapêutica das taças tibetanas com a leveza da água. As frequências sonoras ecoam no corpo, promovendo relaxamento profundo, equilíbrio energético e bem-estar. A água potencializa os efeitos da terapia, proporcionando uma sensação envolvente de harmonia e tranquilidade.

THALASSOTERAPIA

PISCINAS DE JATOS *Imersioos*

55 25 min

Aula coletiva de hidroginástica realizada em frente a jatos de água, combinando resistência aquática com hidromassagem. Estimula e relaxa os músculos, promovendo a circulação sanguínea. Uma atividade dinâmica e revigorante, ideal para tonificação corporal e bem-estar.

PISCINA CARDIO *Dinâmica*

55 25min

Aula coletiva, realizada em piscina de água do mar aquecida, orientada por um fisioterapeuta que combina exercícios aeróbicos e de resistência com o suporte da água. A atividade melhora a capacidade cardiovascular; fortalece os músculos, aumenta a flexibilidade e alivia o impacto nas articulações. Ideal para todas as idades, proporcionando bem-estar, tonificação corporal e relaxamento.

MANTO DE ALGAS *Desintoxicante*

80 40 min

Aula coletiva, realizada em piscina de água do mar aquecida, orientada por um fisioterapeuta que combina exercícios aeróbicos e de resistência com o suporte da água. A atividade melhora a capacidade cardiovascular; fortalece os músculos, aumenta a flexibilidade e alivia o impacto nas articulações. Ideal para todas as idades, proporcionando bem-estar, tonificação corporal e relaxamento.

THALASSOTERAPIA

MANTO DE LODO *Anti-Inflamatório* 80 40 min

Um tratamento purificante de lamas naturais, com minerais e propriedades terapêuticas que envolvem o corpo num manto quente de bem-estar; numa sensação sublime de serenidade e renovação. Um verdadeiro abraço da natureza para restaurar o equilíbrio e a vitalidade. Com uma ação anti inflamatória, ideal para aliviar dores articulares, reumatismo, artrites e artroses.

MANTO DE MAGNÉSIO *Anti-Stress* 80 40 min

Aplicação de uma delicada camada de magnésio aquecido, potencializada pelo calor suave de uma manta térmica de sudação. Este tratamento promove a remineralização, alivia o stress, ansiedade, fadiga, irritabilidade, tensões musculares e insónia, proporcionando uma sensação profunda de equilíbrio e relaxamento..

MANTO DE CÁLCIO *Remineralizante* 80 40 min

A máscara corporal rica em cálcio penetra profundamente pela sudação de uma manta quente, restaurando a elasticidade e promovendo uma hidratação intensa, enquanto suaviza e tonifica a pele. Este envolvimento ajuda a combater os sinais do envelhecimento, proporcionando uma pele visivelmente mais firme, radiante e rejuvenescida. Uma verdadeira cura para a pele, que revela uma suavidade e vitalidade renovadas.

THALASSO FLOWS

Revitalize, renew, reconnect

Um dia para respirar e se reconectar. Aproveite as férias para parar, desacelerar e se cuidar. Programas de um dia de talassoterapia e rituais revitalizantes que ajudam a libertar-se das pressões da vida citadina e reconquistar o seu equilíbrio.

É o momento perfeito para se reconectar com a sua essência e renovar corpo e mente, em sintonia com a natureza.



THALASSA FLOW

199

Mergulhe no poder revitalizante do mar. Uma combinação perfeita de tratamentos para relaxar, desintoxicar e restaurar a energia. Desenhe o seu programa e escolha quatro tratamentos remineralizantes. Sinta-se leve, renovado e revigorado em apenas um dia!

BENEFÍCIOS

Remineralização, desintoxicação e vitalidade restaurada

Uma profunda sensação de leveza e renovação inspirada no oceano

CONTEÚDO

3 Hidro Marinhos + 1 Alquimia Marinha

ACTIVE FLOW

177

Reacenda a sua energia e desperte o corpo através do movimento e da água. O Active Flow combina o poder revigorante de um duche jato e de um banho marinho com uma sessão de treino personalizada para estimular a circulação, fortalecer os músculos e aumentar a vitalidade. Concebido para quem prospera em movimento, este programa deixa-o a sentir-se revigorado, energizado e totalmente reconectado com a sua força física.

BENEFÍCIOS

Circulação estimulada, ativação muscular e aumento de energia

Um corpo revitalizado e uma renovada sensação de força física

CONTEÚDO

I Duche Tonificante + I Banho Marinho Detox + I Sessão de Personal Training

DETOX FLOW

195

Um programa suave, mas eficaz, desenvolvido para limpar, reequilibrar e restaurar a harmonia. O Detox Flow combina esfoliação, massagem direcionada e um manto, desintoxicante ou anti-inflamatório, para estimular a circulação, apoiar a eliminação natural e acalmar o corpo. Esta experiência purificadora incentiva a libertação tanto a nível físico como energético, deixando uma sensação de leveza e profunda revigoração.

BENEFÍCIOS

Estimulada a eliminação de toxinas e melhora o equilíbrio corporal

Uma sensação purificada, mais leve e profundamente revitalizada

CONTEÚDO

I Pure Skin + I Manto Marinho (Detox ou Anti-inflamatório + I Massagem (25min)

ETIQUETA DO SPA

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

O Vilalara Wellness Club está aberto diariamente das 09:00 às 19:00.

RESERVAS

Faça a sua reserva antecipadamente para que possamos alinhar as suas preferências com a nossa disponibilidade. Ligue para: +351 282 320 196, extensão do quarto: 17256. Envie um e-mail para o spa: spa@vilalara.com ou visite nosso Spa, onde um dos nossos recepcionistas ficará à disposição para ajudá-lo.

CHEGADA AO SPA

Aconselhamos que chegue 15 minutos antes da hora do tratamento para que o seu check-in seja efetuado tranquilamente e para que possa relaxar antes do seu tratamento. Atrasos serão sujeitos a redução da duração dos tratamentos.

POLÍTICA DE CANCELAMENTO

Se necessitar de cancelar ou remarcar o seu tratamento, solicitamos que o faça antes das 18 horas do dia anterior. Se não for possível no dia anterior, exigimos um mínimo de 5 horas de antecedência para evitar que lhe seja cobrado 100% do tempo de tratamento.

VESTUÁRIO E OBJETOS DE VALOR

Para seu conforto convidamos a trazer vestido o roupão e chinelos do quarto. Se for experienciar a sauna, banho turco ou tratamentos de talassoterapia, o uso de fato de banho é obrigatório.

RECOMENDAÇÕES

Recomendamos que deixe os seus objetos de valor no quarto, os nossos cacifos são de número limitado e por isso não podemos garantir a sua disponibilidade a todos os nossos hóspedes. Beba bastante água para potenciar o benefício dos tratamentos.

NORMAS

Respeitar todos os colaboradores, não sendo permitidas quaisquer condutas de natureza física não desejáveis. Utilizar as instalações, mobiliário ou equipamentos disponíveis de forma responsável. Não é permitido fumar nem ingerir bebidas alcoólicas dentro do centro. Mantenha os telefones em silêncio.

CUIDADOS MÉDICOS

Se tiver algum problema de saúde, contate primeiro o seu médico para confirmar se é aconselhado o tratamento. Se estiver grávida ou haja alguma condição pré-existente ou alergia, informe a nossa equipa.

INFORMAÇÃO ADICIONAL

CUIDADOS PROFISSIONAIS DE SPA

O Vilalara Wellness Club conta com os melhores especialistas em cuidados de spa, todos devidamente credenciados. A eficácia de todos os tratamentos e o manuseio de produtos são garantidos por meio de um programa de formação contínua.

OS PRODUTOS

O Vilalara Wellness Club oferece uma ampla variedade de marcas reconhecidas internacionalmente. O seu terapeuta irá sugerir a linha de produtos mais adequada às suas necessidades. Gostaríamos de informar que os produtos adquiridos não são reembolsáveis.

VOUCHERS DE OFERTA

Escolha um pacote existente ou sinta-se livre para criar um personalizado que atenda ao seu gosto. Um voucher é o presente perfeito, tanto para os amantes do mundo do spa quanto para amigos ou familiares que merecem um cuidado especial. Navegue pelo nosso menu de tratamentos para fazer a sua escolha e encontrar o presente ideal. Os vouchers de oferta estão disponíveis na Recepção do Spa e devem ser apresentados no momento da reserva. Eles não são reembolsáveis e não podem ser trocados por dinheiro.

POLÍTICA PARA MENORES

A idade mínima para usufruir do Wellness Club é de 18 anos.

POLÍTICA PARA MENORES

Os nossos programas de bem-estar incluem um concierge dedicado ao bem-estar, disponível através de uma linha especial para o ajudar em todas as necessidades, quer se trate de alterar marcações, reservar tratamentos ou procurar recomendações de produtos. Para mais informações sobre este serviço, contacte a receção do spa.

Os programas não incluem alojamento ou refeições | Valores em euros, com IVA incluído

