

relax & enjoy

Tratamentos faciais Facial treatments

Facial personalizado 60min > € 95
Personalized Facial

Tratamento específico para cada tipo de pele. Equilibra, descongiona e repara os danos do dia-a-dia na pele.

Specific treatment for all type of skin. It balances and repairs the day-to-day damage to the skin.

Mini facial 30min > € 55

Antienvhecimento 75min > € 109
Anti-age

Cuidado específico contra os sinais visíveis de envelhecimento, rugas e flacidez cutânea.

Specific care against visible signs of ageing.

Lift quartz pro-colagénio 75min > € 109
Pro-collagen quartz lift

Tratamentos de corpo Body treatments

Detox 75min > € 95

Uma combinação de óleos essenciais de zimbro e limão, desintoxica, descongiona e estimula todos os sistemas. Excelente na diminuição da celulite e retenção de líquidos.

A combination of essential oils of juniper and lemon. It detoxifies and stimulates your body. Excellent in reducing cellulite and fluid retention.

Hanakasumi 60min > € 90

Ritual renovador e nutritivo, combinação de dupla esfoliação manual e luvas, seguido de uma massagem.

Refreshing and nourishing Ritual, combination of double manual exfoliation and gloves, followed by a massage.

Sensations orientales 60min > € 95

Protocolo inspirado em rituais orientais.

São realizadas duas massagens e uma esfoliação com pedra de argila.

Protocol inspired by Oriental rituals.

Two massages are performed and an exfoliation with clay stone.

Exfoliação de gengibre e limão 30min > € 60
Exotic lime and ginger salt glow

Ritual de exfoliação exótico para revigorar e energizar o corpo. Após uma suave escovagem são aplicados óleos quentes em todo o corpo. A pele é profundamente limpa e suavizada.

Ritual of exotic exfoliation to invigorate and energize the body. After a gentle brushing warm oils are applied throughout the body. The skin is deeply cleaned and softened.

Massagens Elemis Elemis massages

Massagem com pedras quentes 70min > € 100
Aroma stone therapy

Massagem revitalizante 60min > € 95
Spirit revivee deep tissue

Massagem de alinhamento chakras 60min > € 95
Chakra balance

Massagem anti-stress 60min > € 95
Stress away deep tissue massage

Massagens Lisvaía Lisvaía massages



Massagem localizada - costas 30min > € 50
Back massage

Drenagem linfática 60min > € 75
Body lymphatic drainage

Eficaz na eliminação de toxinas. Tratamento indicado para quem sofre de retenção de líquidos.

Effective in body toxin elimination. It is the ideal treatment for those who suffer from fluid retention.

Massagem com velas 50min > € 88
Candle massage

Massagem anti-stress com seleção de diferentes velas aromáticas.

A técnica utiliza a cera da vela derretida aplicada ainda quente sobre o corpo, proporcionando o relaxamento profundo.

Selection of different aromatic candles, combined with an anti-stress massage. The technique uses the warm candle wax applied on the body, providing deep relaxation.

Massagem relaxamento 50min > € 76
Full body relax

Acalma e relaxa, elimina tensões e ansiedade. Devolve ao corpo energia e vitalidade natural.

Calming and relaxing. It releases body tension and anxiety. It increases body's natural energy and vitality.

Massagem profunda 50min > € 89
Full body deep tissue

Massagem desportiva 50min > € 89
Sport massage

Indicada para tensão muscular, lesões e contraturas. Ajuda na flexibilidade muscular e mobilidade articular.

Indicated for muscle tension, injuries and contractures. Helps in muscle flexibility and joint mobility.

Massagem para casais 50min > € 150
Couples massage

Disfrute de um momento a dois na sala de casal, onde irão partilhar uma experiência única de puro relaxamento.

A unique moment of pure relaxation for two.

Reflexologia 50min > € 60
Reflexology

Massagem com pressão em pontos reflexos dos pés. Melhora a circulação sanguínea e reequilibra energeticamente os órgãos.

Massage with pressure on reflex points of the feet. It improves blood circulation and energetically rebalances organs.

Esfoliações corporais orgânicas Organic body scrubs

Esfoliação de mel / chocolate / laranja 30min > € 55
Honey scrub / chocolate / orange

Renovação celular que suaviza a pele, hidrata e melhora o aspecto da pele com manchas e celulite.

Cell renewal that softens the skin. It moisturizes and improves the appearance of the skin with spots and cellulite.

Mãos e pés Hand & feet

Spa manicure 60min > € 45

Limar e pintar 30min > € 20
Filling & Painting

Verniz gel 60min > € 50
Gel varnish

Remover verniz gel € 10
Gel varnish removal

Spa pedicure 75min > € 75

Spa pedicure gel 75min > € 80

Pedicure 60min > € 50

Epilação Epilation

Perna inteira 45min > € 40
Full leg

Meia perna 30min > € 30
Half leg

Virilha 30min > € 20
Bikini line

Axilas 30min > € 20
Under arm

Costas / Peito 30min > € 20
Back / Chest

Buço 15min > € 10
Upper lip

Sobrancelhas 30min > € 15
Eyebrows

Pintura sobrancelha 30min > € 15
Eye-brow tint

Pintura pestanas 30min > € 15
Eye-lash tint

relax & enjoy

Pacotes Lisvaía Lisvaía packages

Vale d'Oliveiras 90min > € 105

- Massagem com mel
- Honey massage

- Esfoliação corporal
- Body scrub

- Reflexologia
- Reflexology

Ritual Hammam 90min > € 130 Hammam ritual

- Limpeza corporal com sabão preto
- Body cleaning with black soap

- Esfoliação corporal
- Body scrub

- Envolvimento corporal
- Body wrap

- Massagem
- Massage

Ouro Gold 90min > € 130

- Esfoliação corporal com ouro
- Gold body scrub

- Massagem de ouro
- Gold massage

- Facial de ouro
- Gold Facial

Chocolate 60min > € 110

- Esfoliação com chocolate
- Chocolat scrub

- Massagem com chocolate
- Chocolat massage

Velas aromáticas 75min > € 110 Aromatic candles

- Massagem com velas
- Candle massage

- Hidratação facial
- Hydrating facial

Algarve 90min > € 125

- Massagem de laranja
- Orange massage

- Esfoliação de citrinos
- Body scrub citrus

Dias saudáveis Healthy days

Os pacotes abaixo incluem um menu de baixas calorias (menu de 3 pratos - sugestão do nosso Chef; bebidas não incluídas).

The packages below include a low-calorie menu (3 courses menu - Chef's suggestion; beverages not included).

Sport 90min > € 140

- Massagem localizada - costas
- Back Massage

- Mini facial

- Pedicure

Chakra 80min > € 150

- Massagem equilíbrio de chakras
- Chakra balance massage

- Hidratação facial
- Hydrating facial

Renovador Renew 110min > € 180

- Massagem revitalizante
- Revitalizing massage

- Esfoliação corporal
- Body scrub

- Manicure

Lisvaía (Anti-stress) 110min > € 180

- Massagem de relaxamento profunda
- Deep tissue massage

- Mini Facial

- Pedicure

Tratamentos personalizados Personalized treatments

Massagem Terapêutica 50min > € 89 Therapeutic massage

Consiste numa massagem localizada com o objectivo de recuperação gradual da zona afetada, aliviando os seus sintomas e dor.

Localized massage with the objective of gradual recovery of the affected area, relieving its symptoms and pain.

Eletroterapia 30min > € 45 Electrotherapy

Consiste no uso de correntes elétricas de baixa intensidade através de eletrodos sobre a pele, com o objectivo de aliviar a dor ou promover relaxamento, estimulação muscular localizado.

Low intensity electric current through electrodes on the skin, it will stimulate your local muscles. It will release you from pain and promote relaxation.

Vacuoterapia 30min > € 50 Vacuum therapy

Consiste numa técnica de sucção (pressão negativa) através de ventosas, que permite a mobilização do tecido subcutâneo e promove o "descolamento" da pele em relação ao músculo, que na perspectiva músculo - esquelética, pode ser utilizado para promover/aliviar contraturas, aliviar a dor melhorar a circulação sanguínea linfática local. Em cicatrizes consolidadas ao mobilizar, permite a quebra de fibroses e aderências.

Suctioning technique (negative pressure), which allows mobilization of the subcutaneous tissue and promotes the "detachment" of the skin from the muscle. Improves blood circulation and contractures.

Avaliação Postural 15min Postural Evaluation

Consiste em avaliar a postura corporal com a finalidade de prevenir e corrigir possíveis alterações posturais existentes. Avaliação de you body posture in order to prevent and correct possible posture alterations.

Esta avaliação não tem custo, ou seja na compra de tratamentos de fisioterapia está incluído.

In the purchase of any physiotherapy treatment is included the postural assessment.

Massagem Sacro-craneana 30min > € 50 Sacro-cranial massage

Consiste numa terapia manual suave, que permite avaliar e corrigir disfunções no corpo através do tratamento do sistema sacro-craneano.

A gentle manual therapy that allows the evaluation and correction of dysfunctions in the body through the treatment of the sacrocranial system.

Terapia miofascial 30min > € 55 Myofascial therapy

Consiste na aplicação de técnicas de indução miofascial com o objectivo principal de eliminar restrições faciais e restabelecer o equilíbrio global corporal, combinando pressões ligeiras mantidas, com posicionamentos específicos e estiramentos muito suaves.

Application of myofascial induction techniques will eliminate face restrictions and restore the overall body balance, combining maintained light pressures with specific positioning and very soft stretches.

Pilates Clinico Personalizado 60min > € 50 Pilates Custom Clinic

Consiste num método de exercício terapeutico que pode ser praticado pelas diferentes faixas etárias, visando a prevenção, recuperação de lesões, melhoria de posturas, entre outros.

Therapeutic exercise for different age groups, with the aim of prevent, recover of injuries and improvement of postures.

Todos os tratamentos incluem:

Toalhas e robes, área de relaxamento, uso do banho turco e uso gratuito das facilidades de Health Club: piscina interior (uso de touca obrigatório), sauna & Jacuzzi.

All treatments include:

Towels and robes, use of relaxation area, use of spa steam bath and free use of the Health Club facilities: indoor pool (swimming cap needed), sauna & Jacuzzi.

Reservas Reservations

Ext: 2254

T: +351 282 380 565

T: +351 282 380 560

E: spa@valedoliveiras.pt

Preços incluem IVA à taxa legal em vigor. De preferência, chegar 20 minutos antes do seu tratamento. A entrada a menores de 16 anos só é permitida com acompanhamento de um adulto.

VAT included in all prices. Please arrive ideally 20 minutes before your treatment. People 16 years and under must be accompanied by an adult.