

# TOQUE AROMÁTICO

## AROMATIC TOUCH

Técnica que junta massagem suave e óleos essenciais, para equilíbrio emocional, redução de stress e ansiedade, melhoria da qualidade do sono e alívio de tensões musculares.

*Technique that combines gentle massage and essential oils to promote emotional balance, reduce stress and anxiety, improve sleep quality, and relieve muscle tension.*

60 min - 80 €

# REFLEXOLOGIA + BANHO DE PÉS AROMOMÁTICO

## REFLEXOLOGY + AROMATIC FOOT BATH

Técnica que estimula pontos estratégicos nos pés com ligação a órgãos do corpo, aliada a lava-pés com óleos essenciais. Alivia tensões e melhora a circulação.

*Technique that stimulates strategic points on the feet connected to the body's organs, combined with a foot soak using essential oils. Relieves tension and improves circulation.*

45 min - 70 €

# MASSAGEM RELAXANTE

## RELAXING MASSAGE

Massagem corporal com movimentos suaves e ritmados. Fomenta o relaxamento físico e mental. Ideal para reduzir estados de stress e ansiedade e melhorar a qualidade do sono.

*Body massage with gentle, rhythmic movements. Promotes physical and mental relaxation. Ideal for reducing stress and anxiety and improving sleep quality.*

60 min - 80€

# DRENAGEM CONVENCIONAL

## CONVENTIONAL DRAINAGE

Terapia de toque suave que ativa o sistema linfático e ajuda à eliminação de toxinas e líquidos. Indicada para situações de inchaço, retenção e pós-operatório.

*Gentle touch therapy that activates the lymphatic system and helps eliminate toxins and excess fluids. Recommended for swelling, fluid retention, and post-operative recovery.*

60 min - 80 €

# MÉTODO RENATA FRANÇA

## RENATA FRANÇA METHOD

Técnica de drenagem linfática com pressões firmes e ritmo acelerado, que promove a redução do inchaço e melhora o contorno corporal.

*Lymphatic drainage technique with firm pressure and a fast-paced rhythm that helps reduce swelling and improves body contour.*

45 min - 95 €

# MASSAGEM MODELADORA

## SHAPING MASSAGE

Massagem intensa e localizada que estimula a circulação. Ideal para redefinir o contorno corporal e reduzir a celulite.

*Intense, targeted massage that stimulates circulation. Ideal for reshaping body contours and reducing cellulite.*

75 min - 120€

# SHIATSU

Massagem japonesa com pressão dos dedos em meridianos energéticos para equilibrar a energia vital, aliviando dores, fadiga e insónias.

*Japanese massage using finger pressure on energy meridians to balance vital energy, relieving pain, fatigue, and insomnia.*

60 min - 80 €

# BARRAS DE ACCESS

## ACCESS BARS

Terapia com toques em 32 pontos da cabeça, concebida para bloqueios mentais e emocionais, promovendo clareza, alívio da ansiedade e leveza emocional.

*Therapy involving gentle touches on 32 points of the head, designed to release mental and emotional blockages, promoting clarity, anxiety relief, and emotional lightness.*

60 min - 75 €

# VENTOSOTERAPIA LOCALIZADA

## LOCALIZED VENTOSOTHERAPY

Técnica com recurso a ventosas, que estimula a circulação, liberta tensões e promove o relaxamento muscular. Ideal para atenuar dores, má circulação e favorecer a recuperação física.

*Technique using cupping therapy to stimulate circulation, release tension, and promote muscle relaxation. Ideal for relieving pain, improving circulation, and supporting physical recovery.*

40 min - 60 €