

[casanovafarmhouse.com](http://casanovafarmhouse.com)

# TRATAMENTOS DE BEM-ESTAR

WELLNESS  
TREATMENTS

T. + 351 961 335 453

[reservas@casanovafarmhouse.com](mailto:reservas@casanovafarmhouse.com)



CasaNova  
FARMHOUSE

## 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 €**