

/PT

OCYAN
spa

Santa Cruz | Movement & Nature House



Aqui, o tempo desacelera e a energia renova-se.

EXPERIÊNCIAS DE *bem-estar*

Esta carta de spa foi criada para proporcionar uma experiência terapêutica e sensorial única.

Baseia-se na integração de diversas técnicas e conhecimentos provenientes de diferentes partes do mundo, aliando-os aos benefícios da aromaterapia e da fitoterapia. O objetivo é promover um momento de bem-estar físico, mental e emocional, adaptado às necessidades de cada pessoa.



Re-start Body & Mind

RELAXAMENTO | 30 MIN.

Esta massagem pretende acolher os hóspedes, convidando-os a desacelerar, proporcionando o alívio de sintomas de stress e tensões, que muitas vezes causam desconforto nas suas vidas quotidianas, através da aplicação de breves pressões ao longo de todo o corpo, a que se segue uma massagem localizada às costas, ombros, pescoço e cabeça, combinando técnicas relaxantes e revigorantes.

Este momento convida-o a estar presente e desfrutar.

preço | 45€

Slow

RELAXAMENTO | 60 MIN.

Nesta massagem, o objetivo é proporcionar um estado de relaxamento profundo dos tecidos e da mente, através de técnicas intensas, em ritmo lento, e sentindo os benefícios das pedras de origem vulcânica, aquecidas.

Sinta o poder do toque nesta massagem que dá especial atenção às zonas mais tensas e extremidades - cabeça, mãos e pés.

Um verdadeiro convite ao *slow living*.

preço | 75€

Ocyan

REVIGORANTE | 60 MIN.

Esta é a massagem de assinatura do Santa Cruz | Movement & Nature House.

Uma massagem que combina técnicas de suaves alongamentos com técnicas de deslizamentos longos e profundos ao longo de todo o corpo, inspirados nos movimentos do oceano.

Sinta o alívio da tensão física, mental e energética bem como o aumento da flexibilidade muscular e mobilidade articular.

Sinta-se revigorado.

preço | 85€

Energy

TERAPÊUTICA | 60 MIN.

Uma massagem de pressão moderada a profunda, com movimentos intensos e rítmicos, para aliviar a tensão muscular e a rigidez articular, aumentando assim a amplitude do movimento.

Combina técnicas de digitopressão com fitoterapia, através de pindas swedanas que promovem a recuperação muscular.

O relaxamento físico e mental é favorecido pela aromaterapia.

preço | 90€

Abhyanga

TERAPÊUTICA | 60 MIN.

Abhyanga é uma massagem tradicional indiana intensa, que combina movimentos profundos e vigorosos.

Uma massagem rítmica e profundamente relaxante. Facilita a circulação sanguínea e linfática, permite a eliminação de toxinas e restabelece o fluxo energético que estimula a energia vital do corpo.

Uma expansão completa da mente-corpo-espírito.

preço | 90€

Shiatsu

TERAPÊUTICA | 60 MIN.

A massagem shiatsu é uma técnica terapêutica muito eficaz, que ajuda a combater o stress físico e melhorar a postura corporal, produzindo um relaxamento profundo do corpo.

Esta massagem usa pressão em locais específicos, através dos dedos, palma das mãos ou cotovelos, de forma a aliviar pontos de tensão.

Uma massagem poderosa, utilizada como terapia auxiliar na busca pelo equilíbrio, cura e qualidade de vida.

preço | 90€

Essential

RELAXAMENTO | 60 MIN.

Um momento de bem-estar que combina movimentos suaves e contínuos com óleos essenciais, cuidadosamente selecionados, para induzir um relaxamento profundo.

Uma massagem de toque fluido e harmonioso que percorre todo o corpo, da cabeça aos pés, promovendo relaxamento e serenidade.

Um convite a desligar do mundo e reconectar-se com o essencial: o seu próprio equilíbrio interior.

preço | 70€

Motherhood

RELAXAMENTO | 60 MIN.

Esta massagem foi desenvolvida especialmente para grávidas com mais de 12 semanas de gestação.

Trata-se de uma massagem corporal relaxante, em que são executadas técnicas suaves e em posições apropriadas, para aliviar eventuais desconfortos relacionados com a gravidez, reduzindo o inchaço e promovendo o relaxamento.

Um convite para desfrutar de uma experiência de bem-estar neste momento especial.

preço | 75€



Roots

RITUAL ESCADA PÉS E REFLEXOLOGIA PODAL | 75 MIN.

Os nossos pés possuem inúmeras terminações nervosas, ligadas a diversas regiões e órgãos do nosso corpo.

O aquecimento e estimulação desses pontos pode restabelecer o equilíbrio energético do organismo de forma imediata, provocando mudanças fisiológicas no corpo à medida em que o próprio potencial de cura do organismo é estimulado. Esta combinação proporciona o alívio de muitos sintomas.

Um ritual que vai muito além dos pés e do relaxamento.

preço | 90€

Reiki

TERAPÊUTICA | 45 MIN.

A terapia de reiki tem como objetivo contribuir para a promoção da saúde física e mental, proporcionando uma sensação de relaxamento e bem-estar.

Esta terapia realiza-se através da imposição das mãos sobre a roupa que tem vestida.

Permita-se envolver por uma sensação de paz imediata.

preço | 50€

Fresh Wind

TRATAMENTO DE ROSTO | 60 MIN.

A nossa pele e o nosso rosto são também um reflexo do nosso interior.

Este tratamento é indicado para todo o tipo de pele, com o objetivo de purificar e hidratar a pele, devolvendo-lhe uma sensação de frescura, através da utilização de produtos de origem natural.

preço | 90€

Massagem de som com taças tibetanas

TERAPÊUTICA | 60 MIN.

Na massagem de som com taças tibetanas, as taças são colocadas diretamente sobre o corpo, com roupa leve e confortável, produzindo vibrações suaves e sons harmoniosos que nos permitem entrar num estado de relaxamento.

A massagem de som com taças tibetanas funciona como uma massagem serena em que se sente um bem-estar e relaxamento profundos.

preço | 110€



REGULAMENTO *spa*

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

8H00 - 20H00

HORÁRIO DE TRATAMENTOS

10H00 - 19H00

REGULAMENTO
spa

REGULAMENTO

spa

I. O acesso ao Spa é limitado a pessoas com a idade mínima de 18 anos;

II. Recomendamos o uso dos chinelos e roupão disponíveis no quarto;

III. No SPA serão disponibilizados os acessórios descartáveis necessários aos cuidados e tratamentos do corpo (toalhas, toucas e cuecas descartáveis);

IV. A reserva dos tratamentos está sujeita a disponibilidade;

V. As reservas dos tratamentos devem ser efetuadas na recepção, preferencialmente, com 12h de antecedência;

VI. O cancelamento da reserva deverá ser efetuado com pelo menos 12h de antecedência;

VII. É recomendada a comparecimento no horário agendado por forma a não comprometer o cumprimento do objetivo do tratamento;

VIII. Situações de doença ou gravidez devem ser comunicadas no momento da reserva ou ao terapeuta do SPA;

IX. Não é permitida a utilização de computadores portáteis ou telemóveis durante as sessões;

X. Agradecemos que seja mantido o silêncio e a tranquilidade necessários para usufruto do espaço e dos tratamentos;

XI. Recomendamos que os objetos de maior valor sejam guardados no cofre do quarto.



Santa Cruz

Movement & Nature House

SANTA CRUZ

Movement & Nature House

/ E-MAIL /

info@santacruznaturehouse.com

/ TELEPHONE /

+351 261 095 900

/ WHATSAPP /

+351 924 177 172

**Estrada da Praia Azul, N. 14
Silveira, Torres Vedras**

PORTUGAL



www.santacruznaturehouse.com