

/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.

A close-up photograph of a person's hand resting on a massage table. The hand is positioned over several smooth, dark, oval-shaped hot stones. The background is softly blurred, showing vertical lines that could be curtains or a wall. The overall lighting is warm and intimate.

CARTA DE
massagens

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€

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€

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€

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€

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€

Candle

TERAPÊUTICA | 60 MIN.

Uma massagem de toque quente e envolvente, realizada com velas aromáticas especialmente desenvolvidas para hidratar e suavizar a pele.

Os movimentos contínuos e ritmados promovem relaxamento muscular, enquanto os aromas delicados favorecem uma sensação de equilíbrio e bem-estar.

Uma experiência acolhedora que convida ao relaxamento profundo.

preço | 90€

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€

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€



CARTA DE
rituais

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€

A high-angle, close-up shot of a person relaxing in a hot tub. The water is dark green and filled with white, frothy bubbles. The person's head and shoulders are visible in the lower right corner, partially submerged. The hot tub is set into a wooden deck, and a white vertical blind is visible in the background. The text "REGULAMENTO" and "spa" is overlaid on the left side of the image.

REGULAMENTO
spa

REGULAMENTO

spa

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

8H00 - 23H00

HORÁRIO DE TRATAMENTOS

8H00 - 19H00

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 comparência 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 ou cacifo.



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