

SENSORIAL SPA

TERAPIAS HOLISTICAS

ACUPUNTURA JAPONESA

Uma medicina física que melhora o fluxo de oxigénio (Qi), nutrientes (Ying Qi) e sangue (Xue) através de vasos sanguíneos específicos para nutrir cada célula do corpo. Sem o fluxo sanguíneo adequado, o corpo não pode curar-se. A acupunctura faz com que os vasos sanguíneos se dilatem e o fluxo sanguíneo aumente em áreas específicas do corpo para aliviar a dor, estimular o sistema nervoso, melhorar a função dos órgãos e prevenir o envelhecimento. Em suma, a acupunctura estimula a capacidade natural do corpo para a auto-cura!

**Todos os tratamentos são personalizados com uma consulta prévia,
tendo em conta os possíveis sintomas:**

Qualquer dor aguda ou crónica; Desequilíbrios estruturais;
Problemas gastrointestinais; Transtornos ginecológicos; Condições inflamatórias.

Tratamentos específicos:

Detox; Fígado; Exaustão; Fadiga; Falta de energia;
Reforço metabólico; Anti-envelhecimento; Rejuvenescimento.

55 minutos • 90€

GUA SHA

Gua sha é uma técnica de cura da medicina tradicional do Leste Asiático, que aumenta o fluxo sanguíneo sob a pele e nos músculos. Pesquisas recentes demonstram que Gua sha produz um efeito anti-inflamatório e protetor do sistema imunitário, que persiste por dias após um único tratamento de Gua sha.

Relaxa e desintoxica o corpo e tem um efeito positivo nos músculos e nos órgãos internos, especialmente quando combinado com acupunctura.

55 minutos • 85€

ACUPUNTURA & GUA SHA

55 minutos • 85€

TERAPIA COM CRISTAIS NATURAIS

A terapia é feita com cristais de quartzo que são colocados nas mãos bem como nos centros de energia do corpo. Através deles é enviada energia curativa com Reiki pelo corpo inteiro de forma a curar e relaxar as tensões, purificando e equilibrando o corpo.

75 minutos • 90€

REIKI

O Reiki é uma técnica que canaliza a energia vital do universo no corpo, com o objetivo de ativar os seus processos naturais de cura. Melhora o bem-estar do paciente aos níveis físico, emocional e espiritual, pela libertação da energia bloqueada, equilibrando e ajustando os Chakras.

55 minutos • 85€

TERAPIA DE SHIATSU

O Shiatsu baseia-se no sistema energético dos meridianos. Os meridianos são os canais energéticos que passam ao longo do corpo. A acupuntura utiliza os mesmos. Shiatsu significa “pressão do dedo” em Japonês, e é utilizada uma combinação de técnicas com as mãos, os pés, os cotovelos e os joelhos que permitem trazer de volta a energia (chi) nas partes do corpo onde está a faltar, e de a dispersar onde está acumulada.

O principal objetivo é libertar os fluxos de energia e de criar o melhor equilíbrio possível manipulando o corpo em resposta às suas necessidades físicas e emocionais. Não é necessário creme ou de retirar o vestuário para realizar o tratamento.

Uma consulta completa e personalizada é necessária para diagnosticar os desequilíbrios externos e internos e encontrar a origem do desequilíbrio corporal.

75 minutos • 115€

TERAPIA DE BOWEN

Bowen é uma terapia não invasiva que alivia a tensão a um nível mais profundo, encorajando o corpo a curar-se e a reparar-se a si mesmo e traz de volta o equilíbrio natural.

A Terapia é feita utilizando os dedos, aplicando uma leve pressão para mover os músculos, tendões, fâscia e os ligamentos no corpo.

A pressão é feita com intervalos de dois minutos, para permitir que o corpo absorva as energias dos canais e para que reaja de acordo com o tratamento.

55 minutos • 85€

MASSAGEM INDIANA DE CABEÇA

Baseado no sistema Ayurvedic de cura, o qual já vem sendo usado na Índia por milhares de anos. Utiliza óleos naturais com a intensão de aliviar a pressão acumulada nos tecidos, músculos, ligamentos da cabeça, rosto, pescoço e ombros, usando uma vasta gama de diferentes movimentos, incluindo a aplicação de massagem profunda e compressão, onde os músculos do rosto são também manipulados e estimulados.

45 minutos • 70€

AYURVEDA FACIAL & MASSAGEM DOS PONTOS

Trata-se de um tratamento delicado, profundamente relaxante e desintoxicante que utiliza produtos naturais e/ou preparações de ervas para uma limpeza profunda. Hidrata e rejuvenesce a sua pele e ajuda a equilibrar o corpo inteiro. A tensão pode acumular-se nos músculos da nossa face devido às pressões do dia-a-dia sem nos apercebermos.

Esta é a melhor opção de relaxar a tensão acumulada.

O tratamento inclui esfoliação, massagem facial e a estimulação dos pontos “marma” para revitalizar os músculos, a textura e a aparência.

50 minutos • 80€