



SENSORIAL
SPA

TERAPIAS HOLÍSTICAS

HOLISTIC THERAPIES

REFLEXOLOGIA PODAL

FOOT REFLEXOLOGY

50 min. / € 80

É uma técnica específica de pressão que atua em pontos reflexos precisos dos pés que correspondem a todas as partes do corpo. Tendo como principal objetivo o reequilíbrio do corpo, mas também ajudar na prevenção de doenças.

It is a specific technique of pressure that acts on precise reflex points of the feet that correspond to all parts of the body. Having as its main goal the rebalancing of the body, but also help in preventing diseases.

TERAPIA DE REIKI

REIKI THERAPY

55 min. / € 85

O Reiki é uma técnica que canaliza a energia vital do universo para o corpo com o objetivo de ativar os seus processos naturais de cura, através do alinhamento dos chakras e da libertação da energia bloqueada, promovendo o bem-estar físico, emocional e espiritual.

A technique that channels universal life energy into the body aiming to activate ones' natural healing processes promoting wellness on a physical, emotional and spiritual level, clearing blocked energy and realigning and balancing the chakras.

TERAPIA DE BOWEN

BOWEN TECHNIQUE

55 min. / € 85

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, trazendo de volta o equilíbrio natural. A terapia é feita utilizando os dedos, aplicando uma leve pressão, mobilizando os músculos, tendões, fásia e os ligamentos do 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.

Bowen is a non-invasive therapy that relieves stress on a deep level, encouraging the body to heal and repair itself and bring back the natural balance. The therapy is performed by using fingers and thumbs applying gentle pressure to move across muscles, tendons, fascia and ligaments in the body, sets of moves are broken up with pauses of at least 2 minutes, this allows the body to absorb the moves, channel energy and react accordingly.

MASSAGEM INDIANA À CABEÇA

INDIAN HEAD MASSAGE

45 min. / € 70

Terapia baseada na cura Ayurvédica, uma prática utilizada na Índia há milhares de anos. Utiliza óleos naturais com o propósito de aliviar a pressão acumulada nos tecidos, músculos, ligamentos da cabeça, rosto, pescoço e ombros através de diferentes movimentos, incluindo a aplicação de massagem profunda e compressão, onde os músculos do rosto são também manipulados e estimulados.

Based on the Ayurvedic system of healing which has been practiced in India for over a thousand years. Using natural oils, the aim is to release the stress that has accumulated in the tissues, muscles and joints of the head, face, neck and shoulders using a range of different movements including application of deep kneading and compression movements over the shoulder, neck and scalp areas, pressure points on the face are also stroked and stimulated.

MASSAGEM FACIAL AYURVÉDICA E PONTOS MARMA

AYURVEDIC FACIAL & MARMA POINT MASSAGE

50 min. / € 80

Trata-se de um tratamento delicado, profundamente relaxante e desintoxicante que utiliza produtos naturais e/ou preparações de ervas que deixarão a sua pele limpa, hidratada e rejuvenescida, ajudando a equilibrar todo o corpo. A tensão pode acumular-se nos músculos do rosto devido ao stress do dia-a-dia sem nos apercebermos, sendo esta terapia uma ótima opção para relaxar a tensão acumulada. O tratamento inclui esfoliação, massagem facial e a estimulação dos pontos “marma” de forma a revitalizar a pele do rosto e a mente.

A delicate and deeply relaxing and detoxifying treatment that utilizes natural products and/or herbal preparations to deeply cleanse, hydrate & rejuvenate the skin and aims to bring about energy balance to the entire body. Tension can build up within our facial muscles from the pressures of everyday life without us realizing it, this is a great way to relax this tension. The treatment includes exfoliation, facial massage and ‘marma’ point stimulation to revitalize the muscles, complexion and psyche.

MONCHIQUE

RESORT & SPA

**DISCOVERY HOTEL
MANAGEMENT**