



# MONTEBELO SPA

## MENU DE TRATAMENTOS

Relaxe e desfrute da serenidade  
num espaço de bem-estar



# Massagens

## **RELAXANTE**

30 MIN

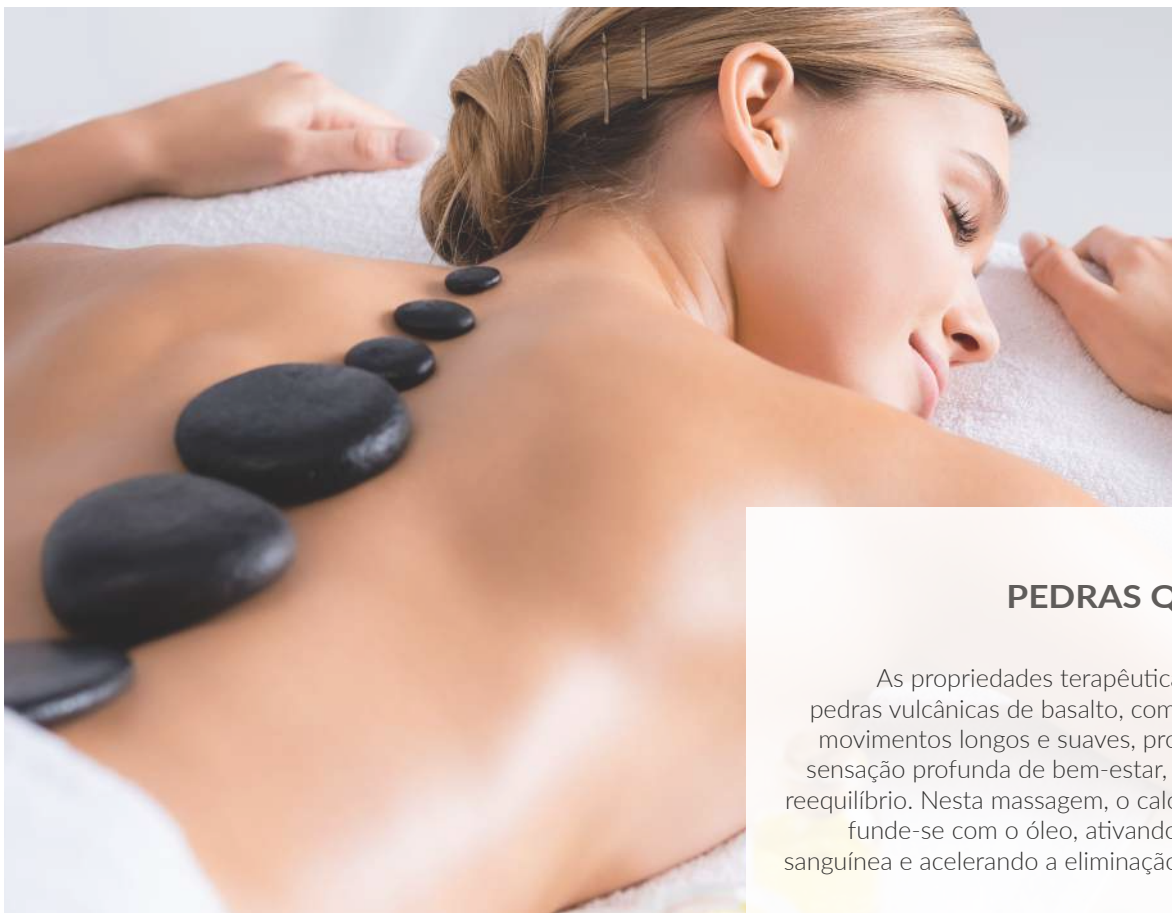
Deixe-se envolver numa experiência única, onde os movimentos são ritmados e desenhados para lhe proporcionar uma sensação de leveza e serenidade, de forma localizada ou em todo o corpo. Ideal para relaxar o corpo e a mente, o resultado é o alívio da tensão muscular e a diminuição da ansiedade e do stress.

## **RELAXOTERAPIA**

60 MIN

Bem-estar, harmonia e equilíbrio. A aplicação de óleos essenciais proporciona uma profunda sensação de relaxamento físico e mental, que promove a diminuição dos níveis de stress e de ansiedade.





## PEDRAS QUENTES

60 MIN

As propriedades terapêuticas únicas das pedras vulcânicas de basalto, combinadas com movimentos longos e suaves, promovem uma sensação profunda de bem-estar, serenidade e reequilíbrio. Nesta massagem, o calor das pedras funde-se com o óleo, ativando a circulação sanguínea e acelerando a eliminação das toxinas.

## VELAS AROMÁTICAS

60 MIN

Realizada com cera derretida aplicada ainda quente, esta massagem proporciona uma sensação única de relaxamento e redução de stress. A cera quente da vela oferece conforto e relaxa os músculos, libertando os aromas dos óleos essenciais que promovem sensação de bem-estar.

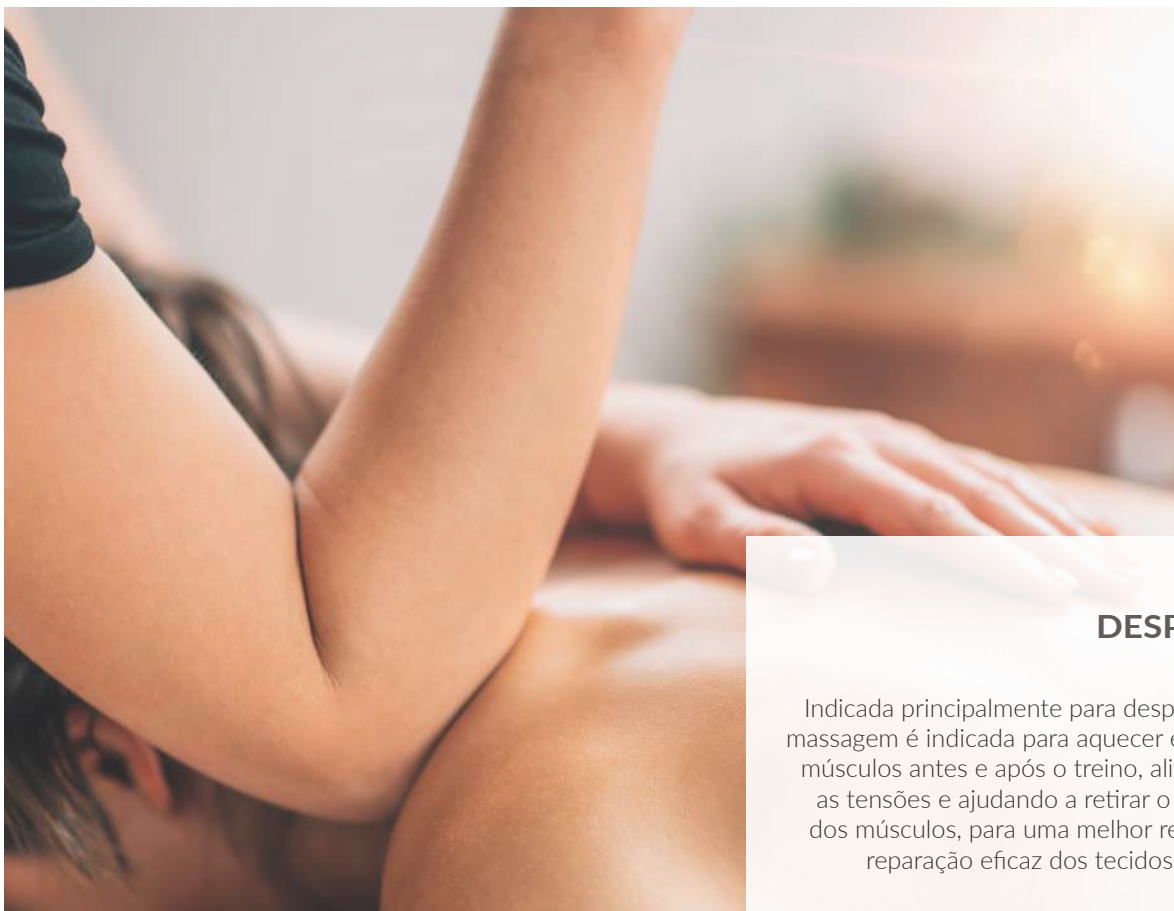
## AYURVÉDICA

90 MIN

Inspirada em técnicas antigas, esta massagem engloba todos os aspetos da saúde física, mental e espiritual. Executada no chão, com manobras profundas que aliam movimentações vigorosas e alongamentos, esta massagem sintoniza o corpo numa postura correta, ampliando a capacidade respiratória e fortalecendo o sistema imunitário, fazendo-nos permanecer continuamente em bem-estar.



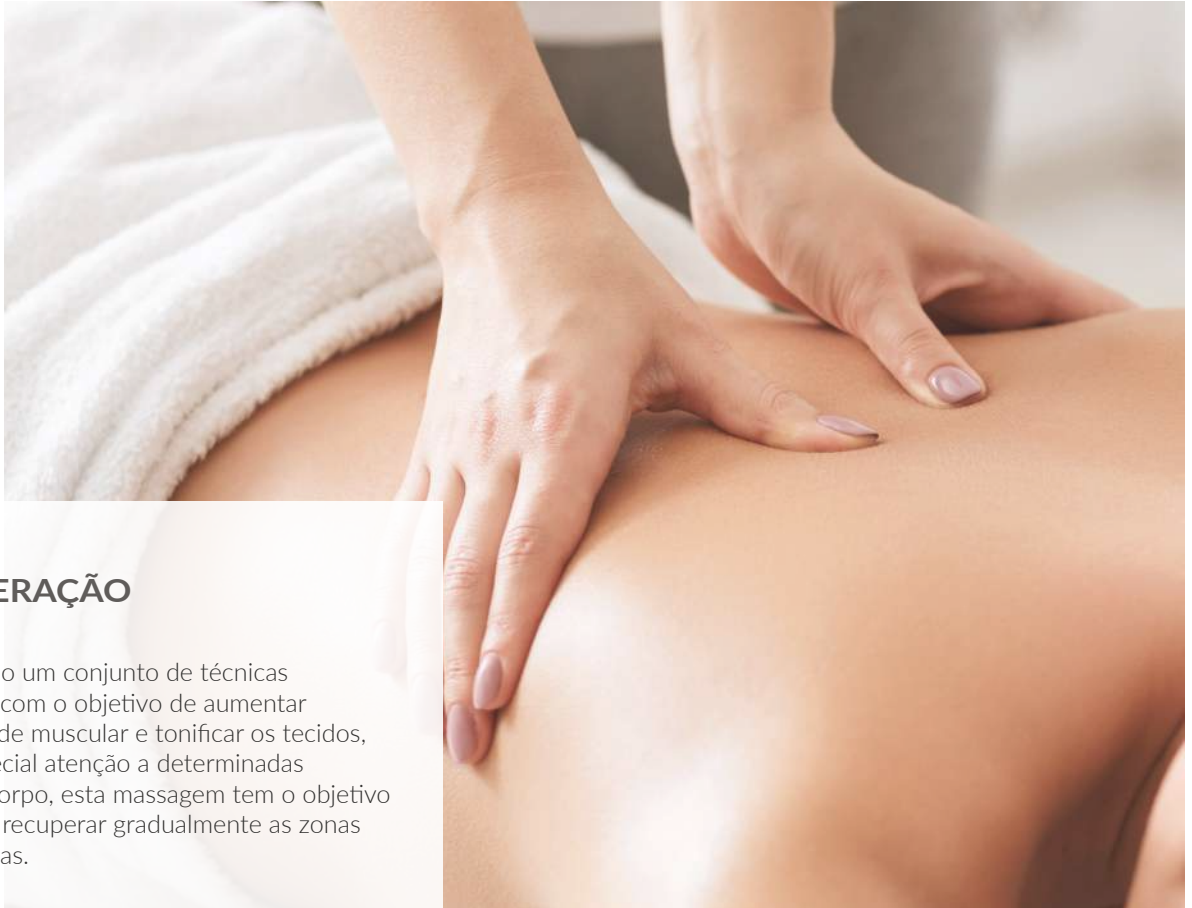




## DESPORTIVA

60 MIN

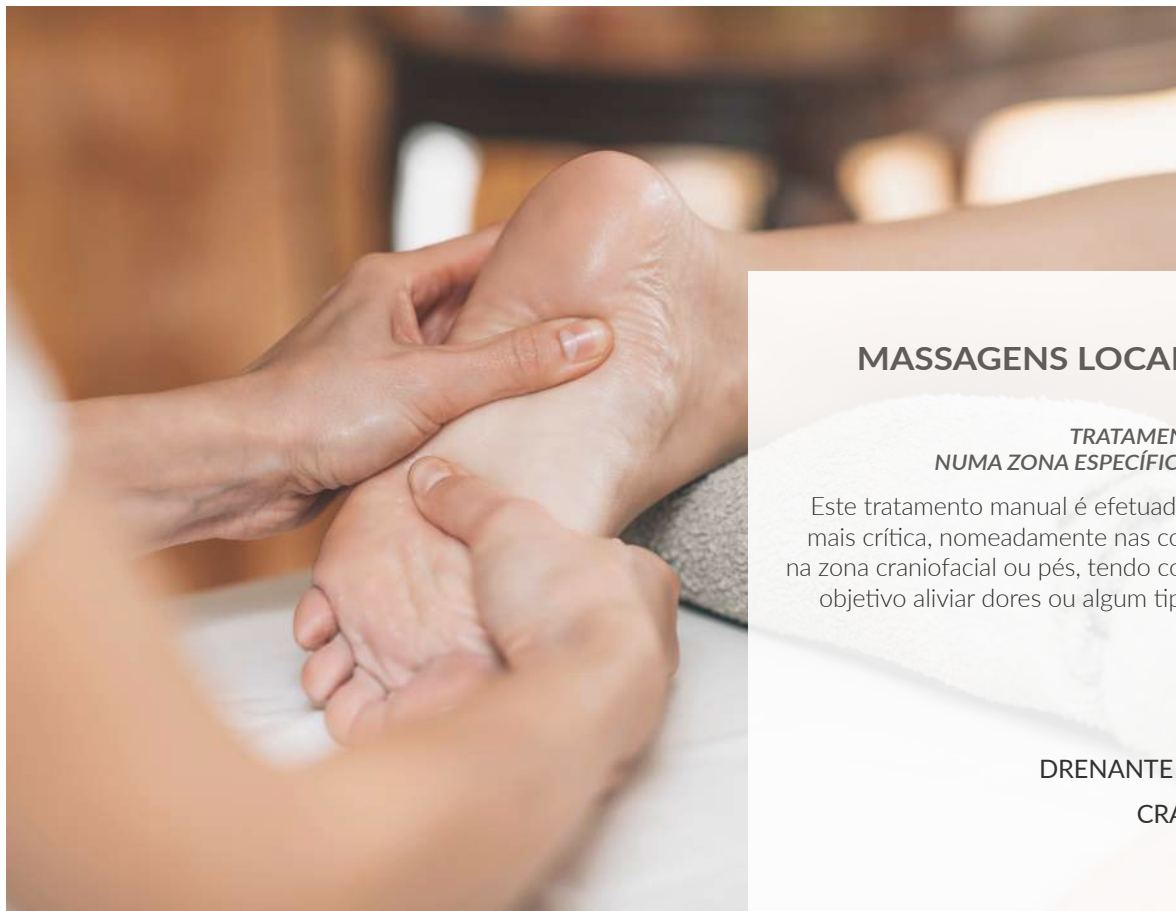
Indicada principalmente para desportistas, esta massagem é indicada para aquecer e preparar os músculos antes e após o treino, aliviando todas as tensões e ajudando a retirar o ácido láctico dos músculos, para uma melhor recuperação e reparação eficaz dos tecidos musculares..



## RECUPERAÇÃO

60 MIN

Combinando um conjunto de técnicas específicas com o objetivo de aumentar a flexibilidade muscular e tonificar os tecidos, dando especial atenção a determinadas partes do corpo, esta massagem tem o objetivo de ajudar a recuperar gradualmente as zonas mais afetadas.



## **MASSAGENS LOCALIZADAS**

**30 MIN**

***TRATAMENTO FOCADO  
NUMA ZONA ESPECÍFICA DO CORPO***

Este tratamento manual é efetuado numa zona mais crítica, nomeadamente nas costas, pernas, na zona craniofacial ou pés, tendo como principal objetivo aliviar dores ou algum tipo de tensão.

**COSTAS**

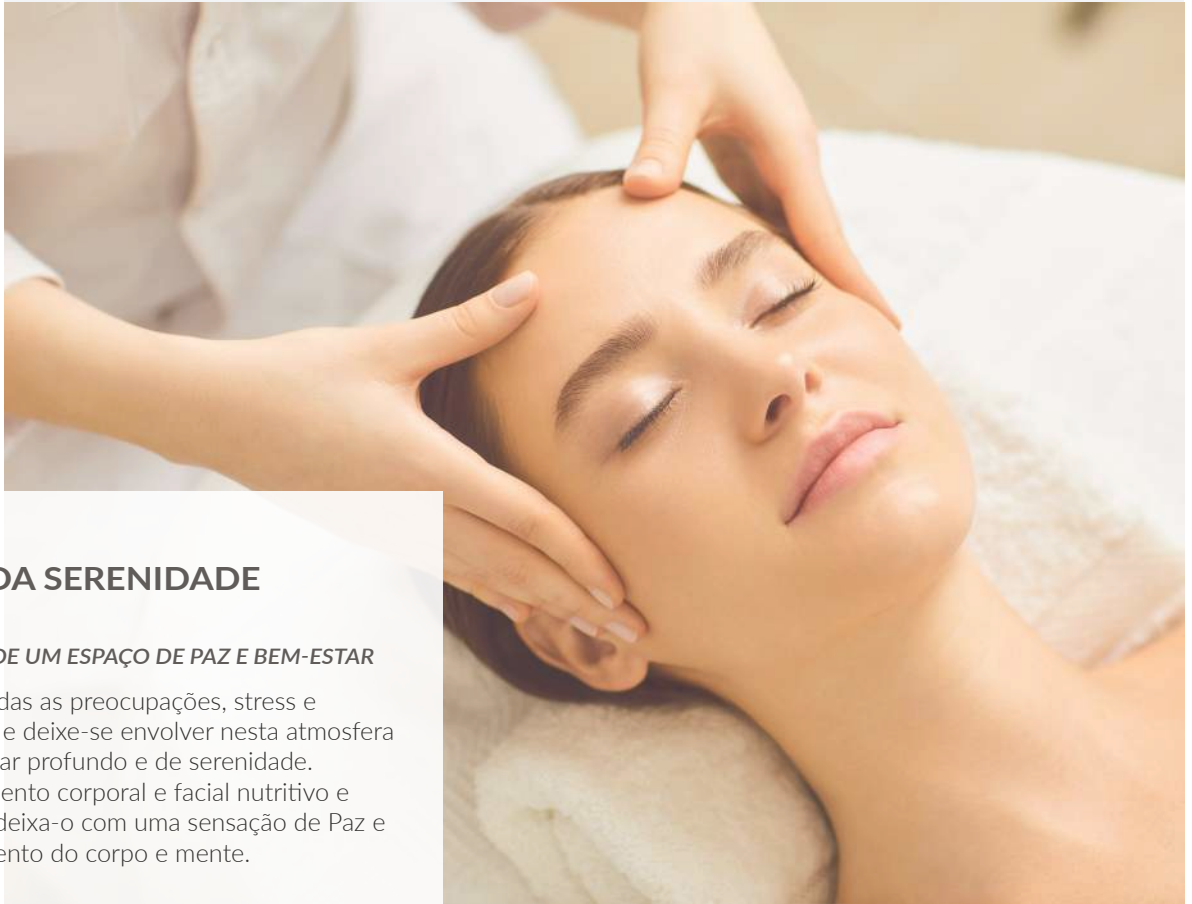
**PERNAS**

**DRENANTE DE PERNAS**

**CRANIOFACIAL**

**PÉS**

# Rituais



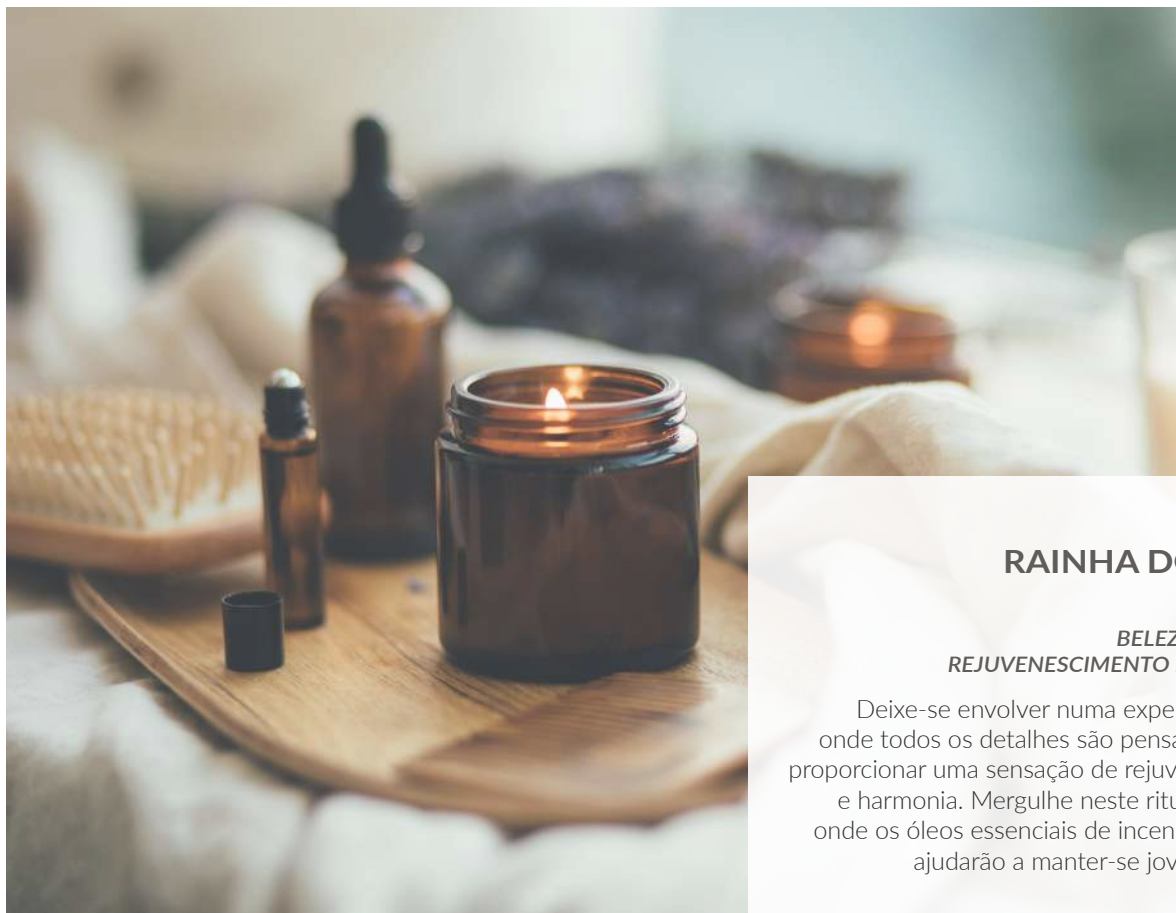
## **OÁSIS DA SERENIDADE**

90 MIN

*DESRUTE DE UM ESPAÇO DE PAZ E BEM-ESTAR*

Esqueça todas as preocupações, stress e ansiedades e deixe-se envolver nesta atmosfera de bem-estar profundo e de serenidade. Este tratamento corporal e facial nutritivo e hidratante deixa-o com uma sensação de Paz e de relaxamento do corpo e mente.





## **RAINHA DO EGITO**

90 MIN

***BELEZA, SEDUÇÃO,  
REJUVENESCIMENTO E HARMONIA***

Deixe-se envolver numa experiência única, onde todos os detalhes são pensados para lhe proporcionar uma sensação de rejuvenescimento e harmonia. Mergulhe neste ritual de beleza, onde os óleos essenciais de incenso e da mirra ajudarão a manter-se jovem e serena.



## AR SAUDÁVEL

90 MIN

*UM CUIDADO DESINTOXICANTE E DEPURATIVO*

Neste ritual de bem-estar unem-se as propriedades do envolvimento do sal do Mar Morto e a junção dos óleos, combatendo as toxinas e envelhecimento prematuro da pele, restaurando o seu brilho, luminosidade e elasticidade.





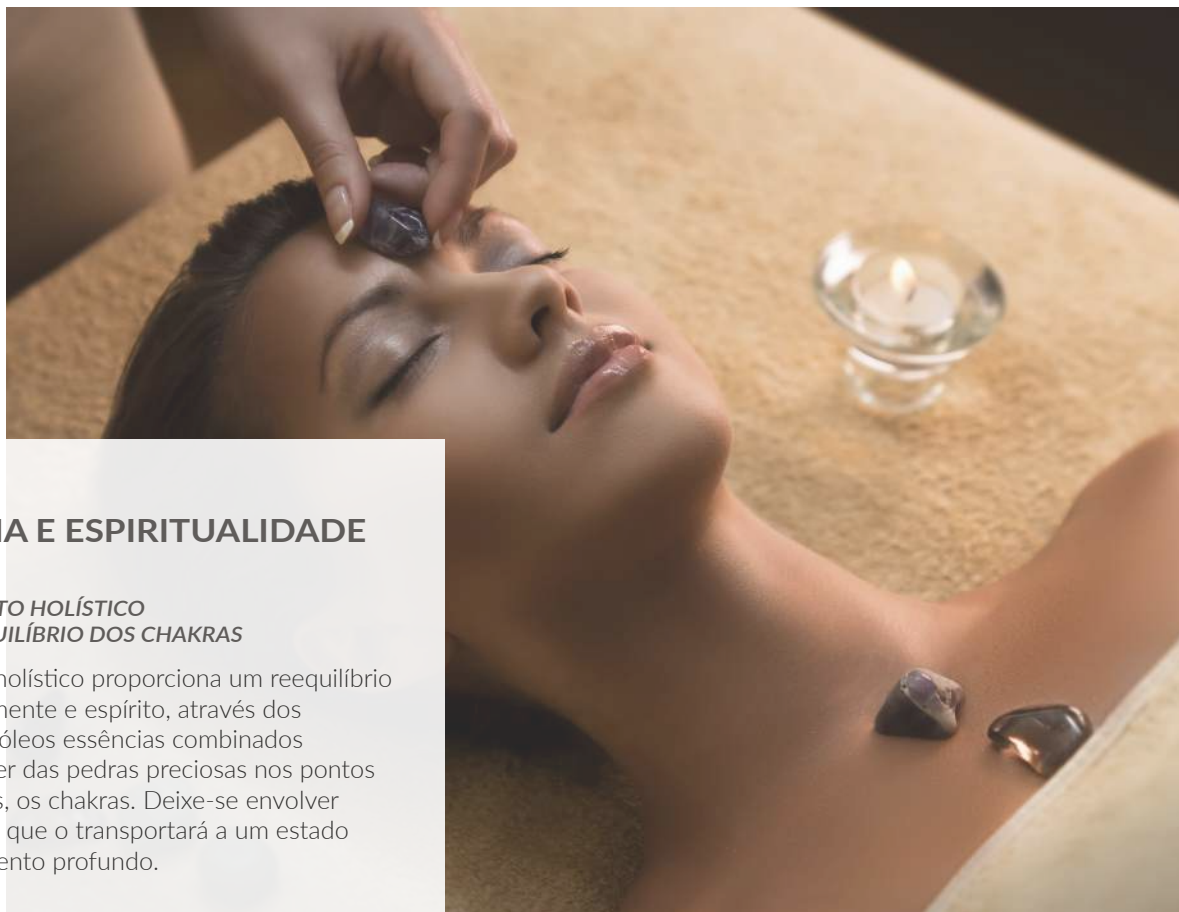
## **ALEGRIA**

120 MIN

### **TRATAMENTO VITALIZANTE E ENERGÉTICO**

A combinação do calor, do estímulo das zonas energéticas e da sinergia dos óleos essenciais proporcionam um boost de otimismo e alegria.

Este tratamento corporal e facial, composto pelas propriedades vitalizantes das frutas, proporciona uma sensação de leveza e de bem-estar generalizado.



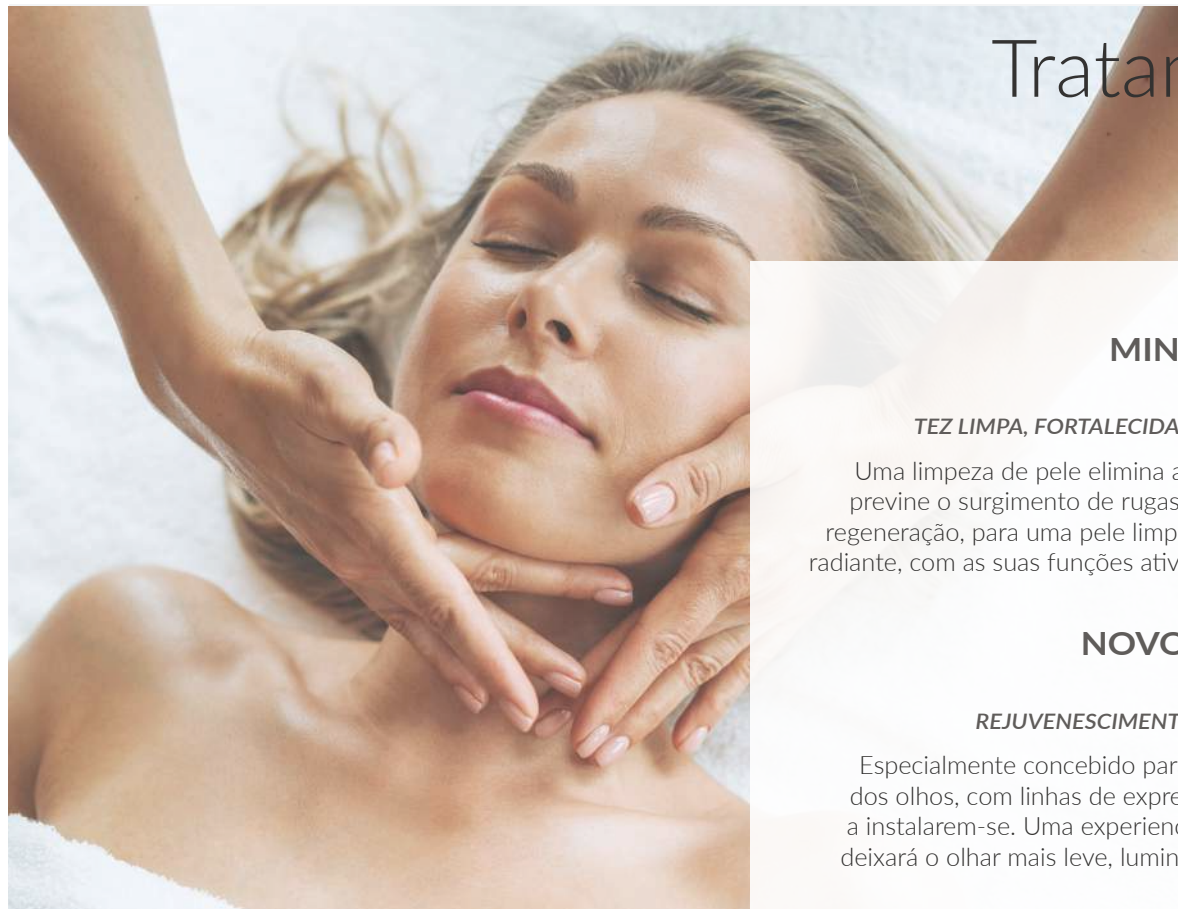
## ENERGIA E ESPIRITUALIDADE

120 MIN

*TRATAMENTO HOLÍSTICO  
PARA O EQUILÍBRIO DOS CHAKRAS*

Este ritual holístico proporciona um reequilíbrio do corpo, mente e espírito, através dos poderosos óleos essenciais combinados com o poder das pedras preciosas nos pontos energéticos, os chakras. Deixe-se envolver neste ritual que o transportará a um estado de relaxamento profundo.

# Tratamentos Faciais



## **MINI FACIAL**

30 MIN

*TEZ LIMPA, FORTALECIDA E LUMINOSA*

Uma limpeza de pele elimina as impurezas, previne o surgimento de rugas e estimula a regeneração, para uma pele limpa, saudável e radiante, com as suas funções ativas em pleno.

## **NOVO OLHAR**

60 MIN

*REJUVENESCIMENTO DO OLHAR*

Especialmente concebido para o contorno dos olhos, com linhas de expressão e rugas a instalarem-se. Uma experiência única que deixará o olhar mais leve, luminoso e jovem.



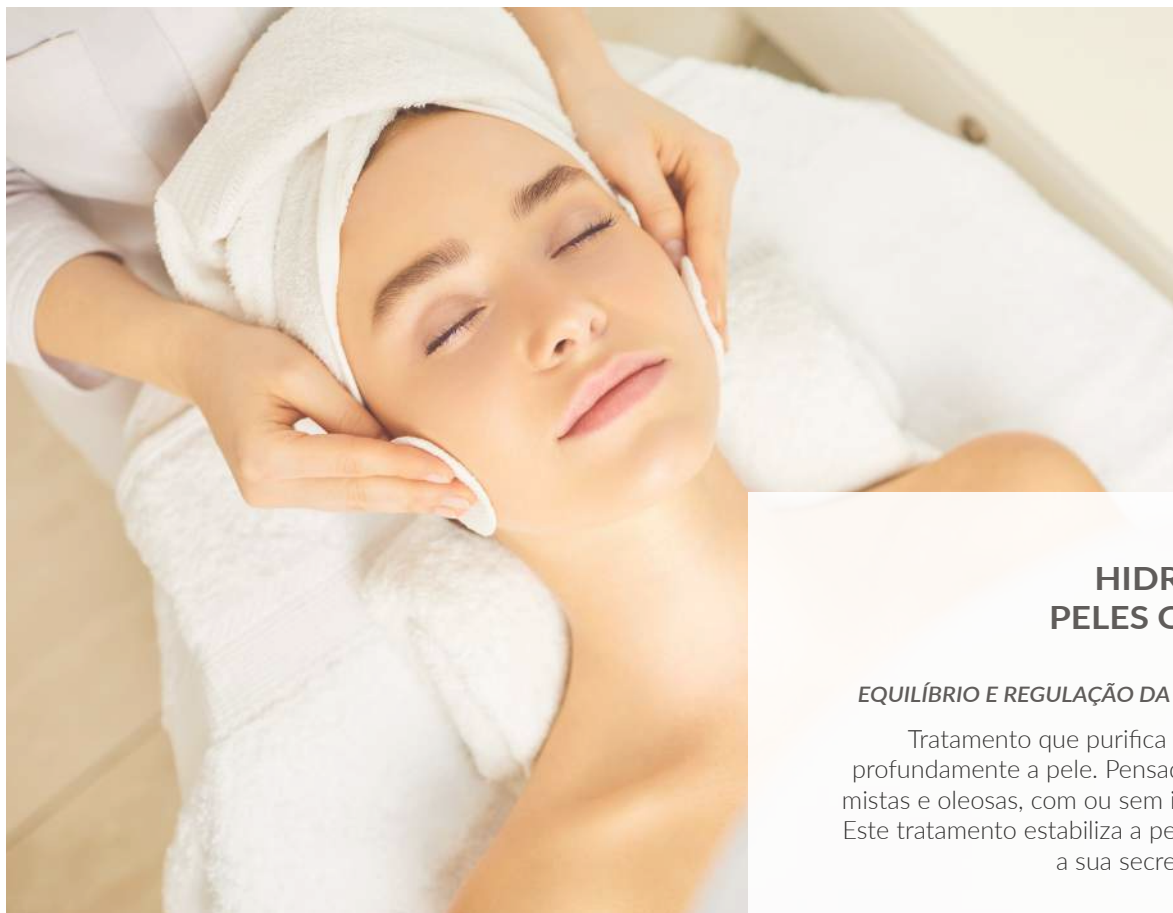


## NUTRITIVO PELES SECAS

90 MIN

*HIDRATAÇÃO PROFUNDA E NUTRIÇÃO*

Proteja a sua pele com este tratamento que combina fórmulas profundamente hidratantes e nutritivas, apaziguando as peles secas e proporcionando nutrição de longa duração com melhoria da sua elasticidade, tonalidade e luminosidade natural.



## **HIDRATANTE PELES OLEOSAS**

**90 MIN**

### ***EQUILÍBRIO E REGULAÇÃO DA HIDRATAÇÃO***

Tratamento que purifica e desintoxica profundamente a pele. Pensado para peles mistas e oleosas, com ou sem imperfeições. Este tratamento estabiliza a pele e equilibra a sua secreção sebácea.



## **CALMANTE PELES SENSÍVEIS**

90 MIN

### ***REGENERAÇÃO E PROTEÇÃO DA EPIDERME***

Tratamento que combina uma seleção de princípios ativos que suavizam e descongestionam a pele, reforçando a barreira cutânea e reduzindo a sensibilidade da pele.



## REGENERADOR PARA HOMEM

90 MIN

### *UM CUIDADO BÁSICO PARA A PELE MASCULINA*

Tratamento especificamente formulado para acalmar, descongestionar e regenerar a pele masculina. A ação do barbear regular elimina o filme hidro lipídico que protege a pele das agressões externas, sendo que este tratamento devolve a proteção necessária para a pele e oferece uma sensação de frescura e luminosidade ao rosto.



## **ANTI-IDADE**

90 MIN

**REJUVENESCIMENTO E PREVENÇÃO  
DO ENVELHECIMENTO PREMATURO**

Um poderoso tratamento de rosto desenhado para nutrir, hidratar e regenerar, devolvendo luminosidade, eliminando as toxinas oxidadas e prevenindo o envelhecimento cutâneo.



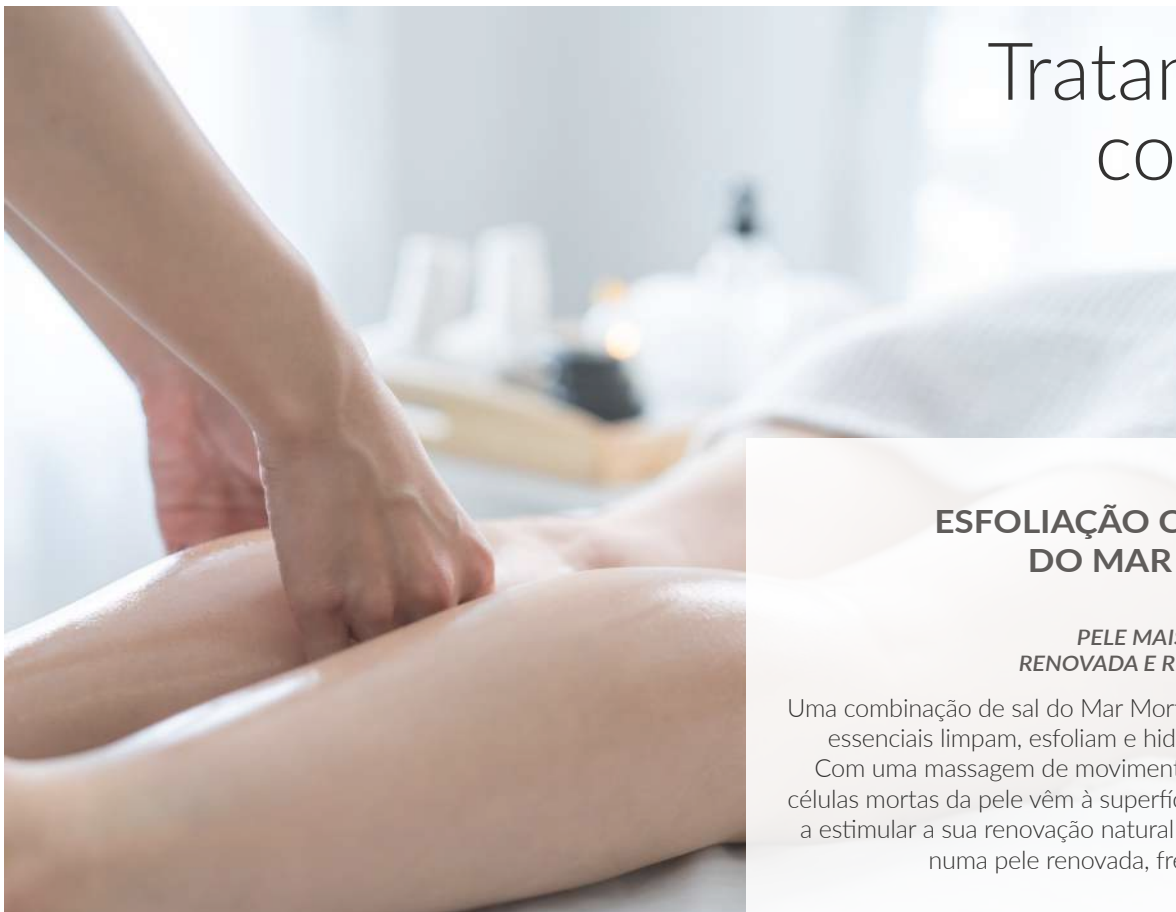
# Tratamentos corporais

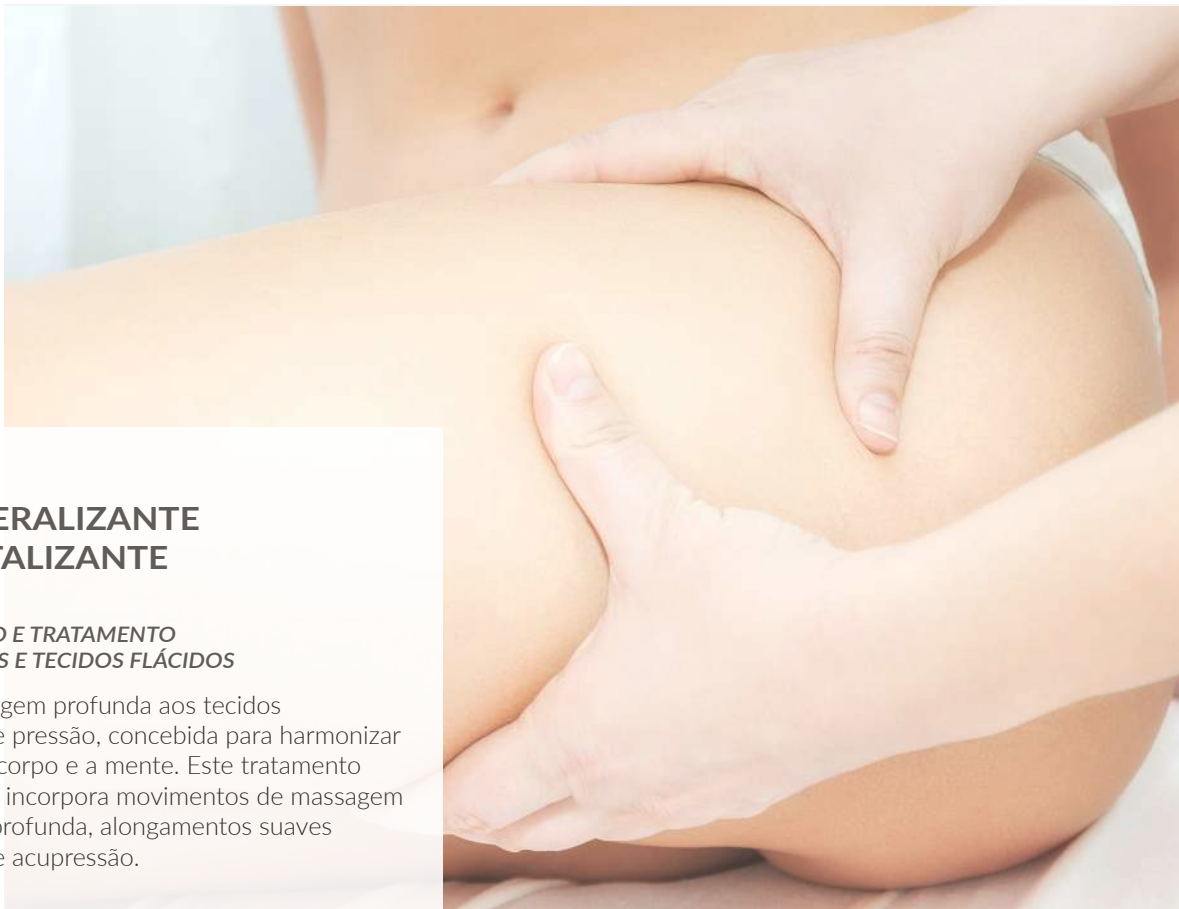
## **ESFOLIAÇÃO COM SAL DO MAR MORTO**

50 MIN

*PELE MAIS UNIFORME,  
RENOVADA E REVITALIZADA*

Uma combinação de sal do Mar Morto e de óleos essenciais limpam, esfoliam e hidratam a pele. Com uma massagem de movimentos firmes, as células mortas da pele vêm à superfície, ajudando a estimular a sua renovação natural e resultando numa pele renovada, fresca e suave.



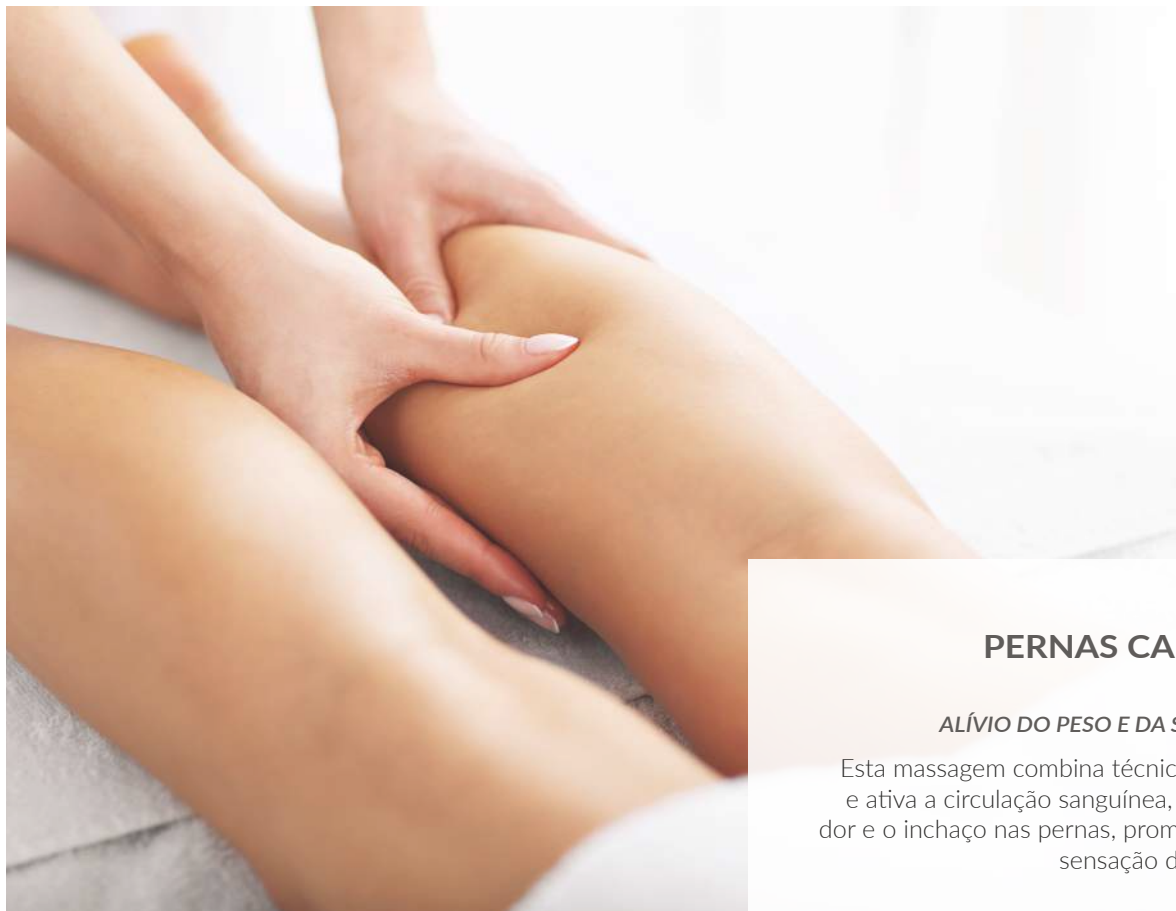


## REMINERALIZANTE E REVITALIZANTE

90 MIN

*PREVENÇÃO E TRATAMENTO  
DAS ESTRIAS E TECIDOS FLÁCIDOS*

Uma massagem profunda aos tecidos e pontos de pressão, concebida para harmonizar e relaxar o corpo e a mente. Este tratamento revigorante incorpora movimentos de massagem de fluidez profunda, alongamentos suaves e pontos de acupressão.



## **PERNAS CANSADAS**

90 MIN

### ***ALÍVIO DO PESO E DA SOBRECARGA***

Esta massagem combina técnicas drenantes e ativa a circulação sanguínea, atenuando a dor e o inchaço nas pernas, promovendo uma sensação de bem-estar.

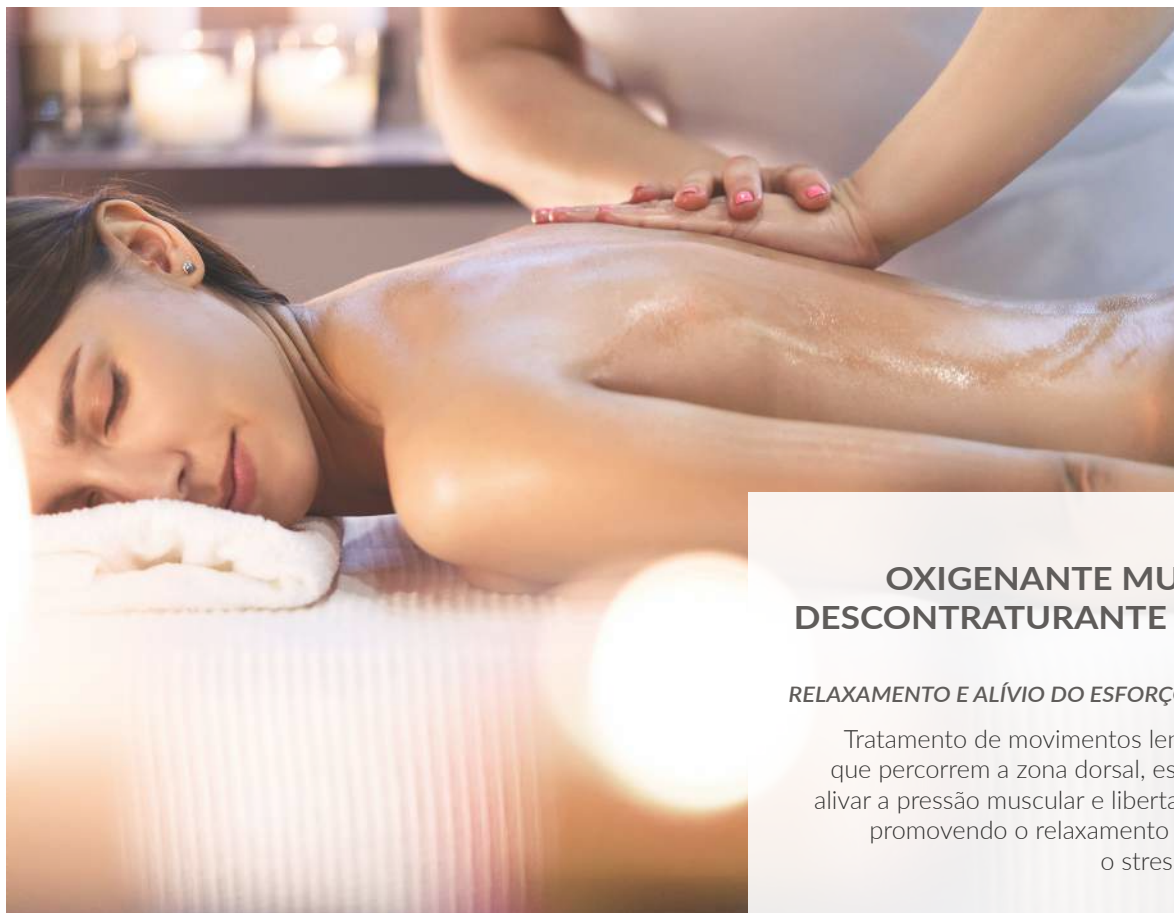


## **TERAPÊUTICO CONTRA A DOR**

90 MIN

### ***ALÍVIO DA DOR NAS ARTICULAÇÕES***

Tratamento especialmente benéfico e pensado para aliviar dores e tensões musculares, no qual os movimentos foram desenhados para relaxar e apaziguar as zonas de tensão.



## **OXIGENANTE MUSCULAR DESCONTRATURANTE DORSAL**

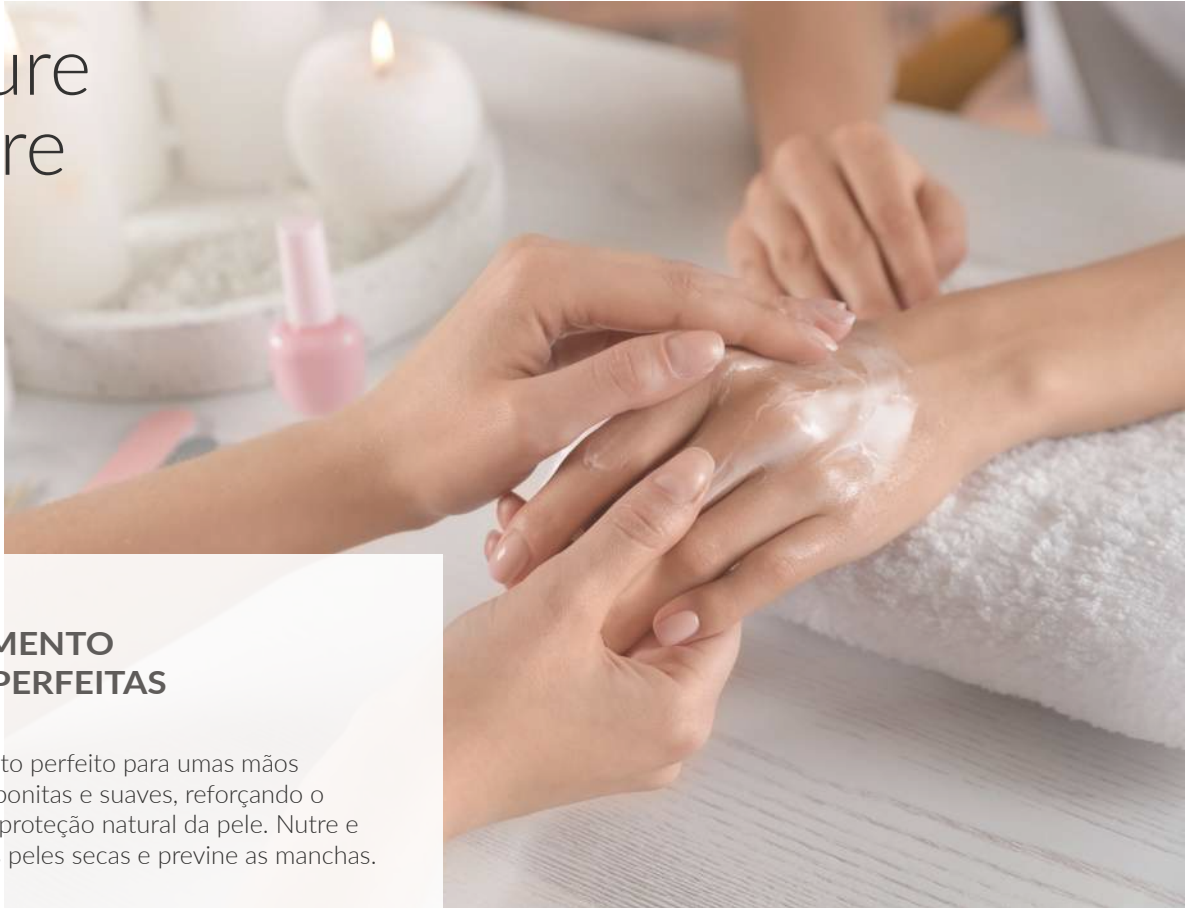
**90 MIN**

***RELAXAMENTO E ALÍVIO DO ESFORÇO MUSCULAR***

Tratamento de movimentos lentos e suaves que percorrem a zona dorsal, específico para aliviar a pressão muscular e libertar as tensões, promovendo o relaxamento e eliminando o stress acumulado.



# Manicure Pedicure



## **TRATAMENTO MÃOS PERFEITAS**

**60 MIN**

O tratamento perfeito para umas mãos saudáveis, bonitas e suaves, reforçando o sistema de proteção natural da pele. Nutre e regenera as peles secas e previne as manchas.



## **TRATAMENTO EMBELEZADOR DE PÉS**

**60 MIN**

Os pés merecem um cuidado especial e contínuo, sendo importante nutrir, hidratar, descongestionar e refrescar, para realçar a sua beleza.

# Depilação

## DEPILAÇÃO COMPLETA

Não sendo um método permanente, a depilação a cera é um método rápido e eficaz na remoção dos pelos desde a raiz. Pode ser usado em qualquer parte do corpo e com o tempo os pelos vão-se tornando cada vez mais fracos. A zona da pele depilada fica lisa e macia.

### FEMININA

**COMPLETA**  
60 MIN

**PERNA INTEIRA**  
40 MIN

**MEIA PERNA**  
30 MIN

**VIRILHAS**  
20 MIN

**BRAÇOS**  
40 MIN

**AXILAS**  
10 MIN

**SOBRANCELHAS**  
20 MIN

**BUÇO**  
10 MIN

**QUEIXO**  
10 MIN

### MASCULINA

**PERNAS**  
50 MIN

**COSTAS**  
40 MIN

**PEITO**  
40 MIN

**BRAÇOS**  
40 MIN



# Informações

## **MARCAÇÃO DE TRATAMENTOS**

Para marcação de serviços deverá realizar reserva antecipadamente com a recepção do hotel. A nossa equipa terá todo o gosto em ajudá-lo a selecionar os tratamentos que são mais apelativos e benéficos para si.

## **CONDIÇÃO MÉDICA**

Agradecemos que informe a terapeuta, no momento da marcação e antes do tratamento, nos seguintes casos: gravidez, cirurgias recentes, diabetes, problemas cardíacos ou outros.

Deverá sempre consultar um médico antes de efetuar um tratamento, pois o mesmo poderá não ser aconselhável.

## **CHEGADA**

Por favor, compareça no Spa 15 minutos antes da sua marcação, para que se prepare para o momento de relaxamento. Chegar atrasado irá privá-lo de preciosos minutos do seu Spa.

## **O QUE VESTIR**

Poderá apresentar-se já com o roupão vestido ou utilizar as nossas cabines de tratamento para trocar de roupa. Antes do tratamento será entregue um roupão e uma toalha. Todos os nossos terapeutas têm formação para drapear os atalhados, mantendo a sua total privacidade durante os tratamentos.

Não nos responsabilizamos por eventuais perdas ou furtos. Recomendamos que não traga objetos de valor.

## **PONTUALIDADE / CANCELAMENTOS**

Caso apresente um atraso superior a 10 minutos, a unidade poderá cancelar, agendar nova data ou mediante o tratamento ficará apenas reduzido ao tempo existente.

Solicitamos que nos notifique do cancelamento com 12 horas de antecedência relativamente à marcação. No caso de não comparência ou cancelamentos com antecedência inferior a 12 horas, reservamo-nos o direito de cobrar 75% do valor do tratamento.



**MONTEBELO**

HOTELS & RESORTS

*Enjoy the best*

[montebelohotels.com](https://montebelohotels.com)

— PORTUGAL · MOZAMBIQUE —