



MONTEBELO VISTA ALEGRE

ÍLHAVO · HOTEL

★★★★★

PREÇÁRIO TRATAMENTOS DE SPA

MASSAGENS

	PREÇO	DURAÇÃO
Relaxante	35€	30 min.
Relaxoterapia	65€	60 min.
Ayurvédica	80€	90 min.
Desportiva	65€	60 min.
Recuperação	65€	60 min.

MASSAGENS LOCALIZADAS

Costas	35€	30 min.
Drenantes pernas	30€	30 min.
Cabeça	30€	30 min.
Pés	25€	20 min.

RITUAIS

Oásis de Serenidade	100€	90 min.
Rainha do Egípto	100€	90 min.
Ar Saudável	135€	120 min.
Energia e Espiritualidade	185€	150 min.
Alegria	165€	120 min.

TRATAMENTOS FACIAIS

Nutritivo peles secas	70€	90 min.
Hidratante peles oleosas	70€	90 min.
Redutor / Reafirmante do duplo queixo	70€	90 min.
Calmante peles sensíveis	70€	90 min.
Regenerante / Calmante para homem	70€	90 min.
Anti-Idade	70€	90 min.
Novo Olhar	60€	60 min.

TRATAMENTOS CORPORAIS

Redutor generalizado	75€	90 min.
Redutor de gordura localizada	75€	90 min.
Anti-celulítico localizado	75€	90 min.
Remineralizante e vitalizante	75€	90 min.
Busto firme	75€	90 min.
Pernas cansadas	75€	90 min.
Terapêutico contra a dor	75€	90 min.
Oxigenante muscular desconstraturante dorsal	50€	90 min.
Mãos perfeitas	30€	60 min.
Embelezador de pés	35€	60 min.

INFORMAÇÕES

Horários

Para tratamentos de SPA deverá realizar reserva antecipadamente com a receção do hotel. Todos os tratamentos estão disponíveis entre as 10h00 e as 18h00.

Chegada ao Spa

Recomendamos que chegue 15 minutos antes da sua reserva. Poderá apresentar-se já com o roupão vestido ou utilizar as nossas cabines de tratamento para trocar de roupa.

Pontualidade / Cancelamentos

Caso apresente um atrasado superior a 10 minutos, o Montebelo Vista Alegre Spa procederá ao cancelamento ou alteração do tratamento agendado.

Circuito de Spa

O nosso circuito de SPA está disponível entre as 07h00 e as 21h00.

Preços com IVA incluído.

Preço sujeito a alteração sem aviso prévio.

Enjoy the best

montebelohotels.com
— PORTUGAL · MOZAMBIQUE —



MONTEBELO VISTA ALEGRE

ÍLHAVO · HOTEL

★★★★★

SERVIÇOS WELLNESS

MASSAGENS

Relaxante

O ritmo lento e regular desta massagem descontraí e mergulha o corpo num estado de relaxamento.

Relaxoterapia

Esta massagem é realizada através de movimentos suaves, lentos e firmes no corpo inteiro com aromaterapia, relaxando a musculatura e proporcionando alívio das tensões e stress. O objetivo principal é fazer o paciente “desligar”, dar conforto e renovar as suas energias.

Ayurvédica

A massagem Ayurvédica (Ayur significa Vida e Veda significa Conhecimento) é conhecida como a mais completa e mais antiga técnica de massagem natural, tendo sido criada há mais de 5 mil anos na Índia, onde cerca de 80% da população pratica esta técnica milenar. A massagem Ayurvédica é constituída por toques profundos e vigorosos, alongamentos e trações. Proporciona um grande relaxamento, estimulando os músculos e circulação sanguínea, libertando substâncias tóxicas presas aos tecidos e músculos do nosso corpo.

Desportiva

A Massagem Desportiva é indicada para quem pratica exercício físico, pois tem como principal objetivo a preparação muscular e o alívio de contraturas, promovendo o seu relaxamento.

Recuperação / Terapêutica

A Massagem de Recuperação ou Terapêutica implica a utilização de um conjunto de técnicas específicas orientadas para aumentar a flexibilidade muscular e tonificar os tecidos, dando especial atenção a determinadas partes do corpo. É essencialmente uma massagem localizada com o objetivo da recuperação gradual da zona afetada.

MASSAGENS LOCALIZADAS

Massagem localizada na zona mais crítica ou com mais tensão acumulada: cabeça, costas, pernas e pés. Ideal para aliviar dor ou incómodos locais nos pontos mais propensos a acumular tensão. Pode ser realizada com ou sem óleo ou com recurso a um creme anti-inflamatório.

RITUAIS

Oásis da Serenidade

Desfrute de um espaço de paz e profundo bem-estar. Existem poucos lugares no mundo onde se pode encontrar a serenidade, a paz, a beleza e a saúde. O stress é a causa mais importante do envelhecimento e da degeneração celular, sendo mesmo a raiz de numerosas patologias. Eliminar o stress é criar um espaço de saúde e bem-estar profundo, indispensável para poder continuar a viver em harmonia e a desfrutar da vida.

Este tratamento consiste na fusão de um tratamento corporal anti-stress e de um tratamento facial nutritivo e hidratante, proporcionando uma

sensação de paz e relaxamento que se transmite a todo o corpo e à mente.

Objetivos: equilibrar, hidratar, relaxar e remineralizar.

Rainha do Egito

Beleza, sedução, rejuvenescimento e harmonia. Cleópatra foi uma das mulheres mais belas e fascinantes da História. A sua beleza era em parte fruto de vários tratamentos e cuidados: massagens com óleos sagrados de incenso e mirra que rejuvenescem a pele e transmitem serenidade ao espírito, envoltórios de sais do Mar Morto e fragrâncias exóticas, banhos de águas enriquecidas com pedras preciosas e perfumes naturais. Mergulhe numa experiência de prazer que a ajudará a sentir-se como uma rainha e a manter-se jovem e bela graças ao efeito anti-idade dos óleos essenciais de incenso e de mirra.

Objetivos: nutrir, hidratar e relaxar.

Ar Saudável

Tratamento anti-tabaco, desintoxicante e depurativo. O tabaco danifica a pele, principalmente a zona do rosto e das mãos, provocando a desidratação da epiderme e a destruição das fibras elásticas da derme, contribuindo para o aparecimento de rugas e envelhecimento cutâneo prematuro, gerando a proliferação de radicais livres. Este tratamento, através da aromaterapia, ajuda a combater o excesso de toxinas, contribuindo para uma hidratação, oxigenação e desintoxicação da pele, concedendo-lhe um aspeto mais saudável e luminoso.

Objetivos: Desintoxicar, depurar, oxigenar, relaxar.

Energia e Espiritualidade

Tratamento holístico para o equilíbrio dos Chakras. Este tratamento baseia-se na Sabedoria Profunda originária no Oriente, que concebe a saúde como a harmonia entre três corpos: Físico, Energético e Mental.

Os centros energéticos deste grande sistema são os chamados Chakras: 7 vértices giratórios principais, compostos por camadas sucessivas de energia. A Energia ou Força Vital (“Qi”, “Prana”) flui pelo corpo através de uma rede de canais energéticos chamados Meridianos ou Nadis. Este ritual holístico proporciona um reequilíbrio do Corpo-Mente-Espírito através dos mais especiais óleos essenciais, combinados com o poder das pedras preciosas e aplicados nos pontos energéticos ou Chakras.

Objetivos: reequilibrar, revitalizar e harmonizar.

Alegria

Tratamento revitalizante e energético. Aceite este convite para mergulhar o seu corpo e mente num reino de perfumes estimulantes, sensações puras e texturas exclusivas para encontrar a serenidade e bem-estar geral. Tratamento facial e corporal baseado nas propriedades revitalizantes das frutas: hidrata, regenera e reequilibra a pele, tonificando e nutrindo em profundidade todo o corpo. A sinergia entre o aroma e a terapêutica dos óleos essenciais confere equilíbrio, força e clareza mental.

Objetivos: hidratar, reequilibrar, vitalizar, tonificar.

TRATAMENTOS FACIAIS

Nutritivo Peles Secas

Protocolo de trabalho para peles que precisam de uma maior hidratação e nutrição

Uma pele seca, primeiro começa a ser atípica por falta de lípidos, o que leva a uma falta de hidratação. Como consequência e a falta de tratamento, pode levar ao aparecimento de irritações, secura, descamação e os primeiros sinais de envelhecimento cutâneo, como rugas e linhas de expressão. Uma pele seca tem: carência de água, que é necessária para a oxigenação e a nutrição adequada. Podemos obter humidade para a pele do meio externo através de óleos e cremes; carência de lípidos, quando há um mau funcionamento das glândulas sebáceas e produzem um escasso nível de gordura, insuficiente para a pele.

Objetivos: hidratar e nutrir em profundidade, compensar as carências nutricionais, oxigenar, evitar a perda de água da pele, proteger a pele de agentes externos (reconstruindo a barreira cutânea).

Hidratante Peles Oleosas

Protocolo de trabalho para equilibrar a secreção sebácea

A pele oleosa caracteriza-se por possuir uma emulsão cutânea de água/óleo de onde as glândulas sebáceas mostram uma exagerada atividade. Esta secreção inicia-se durante a puberdade e a zona onde normalmente se manifesta é na região da testa, nariz e queixo, onde as glândulas sebáceas são mais numerosas e volumosas. Os fatores determinantes deste tipo de pele são muitos, entre outros: hereditários; aplicações de produtos com um grau elevado de álcool, que danificam a pele, ainda que aparentemente, eliminem a gordura na realidade excitam ainda mais as glândulas sebáceas; uma dieta rica em gordura; o stress; a fadiga.

Objetivos: hidratar, regular a secreção das glândulas sebáceas, oxigenar, evitar a perda de água da pele.

Redutor / Reafirmante do Duplo Queixo

Passo a passo que reduz a gordura localizada por baixo do queixo
Uma consequência inegável da passagem do tempo é o relaxamento da pele. A perda de nitidez dos contornos do rosto é o resultado de um desequilíbrio funcional, formado por adipócitos. A este problema, junta-se a perda de tonicidade devido à menor capacidade das células de sintetizarem os diversos elementos necessários para o bom funcionamento da pele. Tudo isto tem como resultado a rutura da curvatura do formato oval da face e o degradamento da zona do duplo queixo e pescoço.

Objetivos: reduzir e modelar, reafirmar, favorecer a oxigenação celular, hidratar.

Calmante Peles Sensíveis

Protocolo de trabalho de regeneração e proteção epidérmica
Uma pele sensível caracteriza-se pela sua alta tendência a alergias ou a irritações diante de estímulos externos ou internos, provocando uma vermelhidão variável acompanhada de uma sensação de ardor e mau estar. Classificam-se em três grupos: peles intolerantes a qualquer cosmético; peles aparentemente normais, mas que se tornam sensíveis ao contacto com certas substâncias. Os fatores mais habituais são o frio, o sol e determinados cosméticos; peles geneticamente sensíveis: eczemas, etc. Este tipo de peles necessita de produtos ricos em lípidos, que a acalmem e reparem.

Objetivos: acalmar e descongestionar, reforçar a barreira cutânea, ajudar a bloquear os mecanismos responsáveis das reações, hidratar, nutrir e oxigenar, acalmar as rosáceas, evitar a perda da água da pele, proteger a pele de agentes externos, suavizar a epiderme.

Regenerante / Calmante para Homem

Programa de cuidado básico da pele masculina

São muitos os homens que sofrem de problemas de pele sensível e irritada devido a diversos aspetos; o que se destaca é o facto de terem de se barbear diariamente, que elimina a camada hidrolipídica que protege a pele de agressões externas.

O ato de barbear exerce uma agressão sobre a pele, cujas consequências se traduzem em secura e tiranteza. Em casos mais extremos, dá-se uma sensação de comichão, sintoma de uma inflamação, contínuas picadelas que podem originar descamação e a sensação de ardor que

pode traduzir-se em feridas, eczemas e inclusive em patologias como as foliculites.

Objetivos: acalmar e descongestionar, hidratar, regenerar a epiderme, oxigenar.

Anti-idade

Tratamento rejuvenescedor e preventivo do envelhecimento precoce
A pele jovem caracteriza-se pela sua firmeza, textura e humidade natural. Com o tempo e o passar dos anos, a pele degrada-se e vão aparecendo os primeiros sinais de envelhecimento.

Este e outros fatores provocam um aumento da espessura da derme, causando um déficit de fibras, provocando as chamadas rugas de expressão.

Objetivos: regenerar os sinais de envelhecimento, ativar a microcirculação sanguínea, regenerar a epiderme, oxigenar.

Novo Olhar

Protocolo rejuvenescedor de olhos

O estado da pele e os tecidos que rodeiam os nossos olhos são elementos chave no aspeto geral do nosso rosto, especialmente suscetíveis ao desgaste diário e à passagem do tempo.

Com este tratamento podemos melhorar estes tecidos, promovendo a circulação e conferindo nutrição aos mesmos, melhorando o contorno do nosso olhar.

Objetivos: diminuir a inflamação das pálpebras, aliviar a sensação de peso, diminuir as bolsas, regenerar os tecidos.

TRATAMENTOS CORPORAIS

Redutor Generalizado

Programa de adelgaçamento global para modelar a silhueta

A celulite é um problema localizado no tecido adiposo. Os adipócitos é o centro de formação da celulite. Um desequilíbrio entre os processos de acumulação (lipogénese) e eliminação de gorduras constitui um dos fatores decisivos do aparecimento deste problema estético. Este fenómeno de armazenamento faz crescer os adipócitos que podem aumentar até 27 vezes o seu tamanho. Estas sobrecargas locais obstruem os vasos sanguíneos, retêm os líquidos e formam nódulos que conferem à pele um aspeto de "casca de laranja", sobretudo a nível de músculos, quadris e nádegas.

Objetivos: redutor de volume, anticelulítico, depurar, ativar o sistema linfático, oxigenar.

Redutor de Gordura Localizada

Programa de choque em zonas problemáticas

A obesidade é uma sobrecarga generalizada de gordura, provocada por um excesso de alimentação. As atividades física e metabólica são insuficientes em relação ao aporte nutritivo. Os únicos mecanismos que podem ser influenciados para aliviar a obesidade são aqueles que degradam e mobilizam a acumulação de gordura (lipólise), ou que previnem a formação de triglicéridos de reserva (lipogénese).

Objetivos: moldar, anticelulítico, depurar, oxigenar.

Anticelulítico Localizado

Programa de prevenção e ataque à "pele de laranja"

Este tratamento é indicado para as peles que têm um aspeto "pele de laranja", quando procuramos um efeito alisador e redutor. Hoje em dia 90% das mulheres têm "pele de laranja" que se localiza mais nos quadris, nos glúteos, na barriga, nos músculos e nos joelhos. A celulite não é só um problema estético mas também metabólico e caracterizado por uma alteração das células dos tecidos adiposos, não produzindo a drenagem adequada, inflamam-se, aumentam de tamanho e adquirem mais rigidez do que o normal, causando por compressão um problema circulatório e linfático além do problema inestético.

Objetivos: ativar o sistema linfático, melhorar a elasticidade dos tecidos, oxigenar, eliminar a pele de laranja.

Remineralizante e Vitalizante

Prevenção e tratamento de estrias ou tecidos flácidos

As estrias são o resultado da rotura das fibras elásticas da pele. Quando esta se estica, as fibras com menos elasticidade rompem-se, criando as estrias. No princípio, são de cor rosácea, depois tornam-se brancas. As estrias são mais comuns no abdómen, mas também aparecem nos músculos, nádegas, coxas, busto e braços. As causas das estrias são variadas. A pele estica para acompanhar o aumento do volume do corpo. Mas ela tem um limite. Quando se alcança esse limite, as partes mais profundas da pele rompem-se e essa rutura pode observar-se na epiderme.

Objetivos: refirmar, regenerar, hidratar e tonificar.

Busto Firme

Protocolo reafirmante e tonificante de busto

Como elemento chave na silhueta e saúde da mulher, o busto necessita de um cuidado e tonificação específicos. Este tratamento oferece-nos a possibilidade de refirmar e promover a elevação do busto. É um complemento ideal para os tratamentos modeladores da silhueta, e também um tratamento específico para quem simplesmente deseja melhorar a firmeza nesta zona tão frágil da nossa anatomia.

Objetivos: tonificar o músculo, ativar a circulação, refirmar os tecidos, oxigenar.

Pernas Cansadas

Cuidados profissionais para aliviar o peso e a sobrecarga

Os problemas circulatórios são muito frequentes nas mulheres, apesar de o homem não estar isento desses problemas. É muito importante considerar a situação das extremidades inferiores que suportam o peso do corpo. A sua disposição distante do coração influencia de forma importante o aparecimento de problemas cardíacos. O sistema venoso está dotado de uma série de válvulas que impulsionam o sangue das pernas, dos pés em direção à virilha. Diversas causas como o sedentarismo, o excesso de peso, o calçado, o uso de calças apertadas, a dieta, etc. podem produzir uma dilatação das paredes das vénulas, aumentando assim a pressão no interior do vaso capilar, o que dificulta a circulação de retorno do sangue venoso.

Objetivos: descongestionar, acalmar e refrescar, ativar a circulação de retorno do sangue venoso, ativar o sistema linfático, oxigenar.

Terapêutico Contra a Dor

Máximo de bem-estar no alívio de dores nas articulações

O esqueleto proporciona apoio e estrutura ao corpo. As articulações são as áreas onde se unem os ossos e aportam a flexibilidade ao esqueleto para o movimento. Numa articulação, os ossos não têm contacto direto, sendo que estão revestidos por cartilagem, membranas e líquido sinovial. Com o passar dos anos é irremediável aparecerem algumas doenças degenerativas. Perde-se massa óssea especialmente nas mulheres depois da menopausa, já que os ossos perdem cálcio e outros minerais. Por isso podem aparecer problemas como artroses, artrites, reumatismo ou similares, que podem provocar uma diminuição na qualidade de vida. Objetivos: oxigenar os tecidos, acalmar, relaxar.

Oxigenante Muscular Descontraturante Dorsal

Relaxamento e alívio para esforços musculares

Uma contratura muscular consiste no aumento do tonos muscular de maneira persistente e involuntária. Em alguns casos, deve-se a um excesso de trabalho de um músculo em concreto, sendo que a contratura é localizada. No caso das pessoas mais sedentárias, pode desencadear-se uma contratura a efetuar um movimento brusco ou violento ou devido a muitas horas de exercício contínuo sem a devida preparação. Outras causas são as posições estáticas durante muito tempo, a ansiedade e o stress.

Objetivos: oxigenar o tecido muscular, acalmar a zona que apresenta uma contratura, relaxamento.

Mãos Perfeitas

Tratamento natural ultra-hidratante e protetor

O tratamento perfeito para ter e manter umas mãos saudáveis, bonitas e suaves, além de reforçar o sistema de proteção natural da pele. A seguir ao rosto, as mãos são as partes do corpo mais expostas às agressões externas: lavagens frequentes, utilização de detergentes agressivos, mudanças de temperatura, tabaco, etc.

Objetivos: hidratar (unha, cutícula e pele), efeito depurativo e regenerante. Nutrir, proteger e regenerar as peles secas, gretadas e envelhecidas. Prevenir as manchas da pele.

Embelezador de Pés

Cuidados e pedicure profissional para realçar a beleza dos pés. Os nossos pés merecem um cuidado especial e contínuo, tanto para prevenir futuras moléstias como controlar possíveis malformações. Os pés sofrem continuamente com o calçado inadequado, com as mudanças climáticas, com o aumento de peso, ou com algumas moléstias acidentais ou congénitas. Entre outras infeções podemos encontrar: calosidades e gretas causadas por uma hidratação ou nutrição inadaptada, fungos, eczema, etc.

Objetivos: nutrir, regenerar, hidratar, desinfetar, descongestionar, refrescar.

INFORMAÇÕES

Horários

Para tratamentos de SPA deverá realizar reserva antecipadamente com a receção do hotel. Todos os tratamentos estão disponíveis entre as 10h e as 18h.

Chegada ao Spa

Recomendamos que chegue 15 minutos antes da sua reserva. Poderá apresentar-se já com o roupão vestido ou utilizar as nossas cabines de tratamento para trocar de roupa.

Pontualidade / Cancelamentos

Caso apresente um atrasado superior a 10 minutos, o Montebelo Vista Alegre Spa procederá ao cancelamento ou alteração do tratamento agendado.

Circuito de Spa

O nosso circuito de SPA está disponível entre as 07h00 e as 21h00.

Preços com IVA incluído.

Preço sujeito a alteração sem aviso prévio.

Enjoy the best

montebelohotels.com
— PORTUGAL · MOZAMBIQUE —