



# Praia do Sal

- SPA -

CINQ MÔNDES

PARIS



A FILOSOFIA DO SPA  
THE PHILOSOPHY OF OUR SPA

## O MELHOR DA NATUREZA

À beira-rio, na paz dos voos de flamingos, existe um outro mundo, longe do barulho e do tumulto, das obrigações e do stress. Um local para recarregar energias e aproveitar para relaxar o corpo e a mente.

Em conexão completa com a natureza da região e do mundo, o Praia do Sal SPA oferece tratamentos que aproveitam as riquezas não só dos ingredientes regionais, como dos melhores ingredientes provenientes dos cinco cantos do mundo.

O Praia do Sal SPA foi pensado para o seu bem-estar, com profissionais capazes de transmitir este conceito, oferecendo um serviço de qualidade. Deixe-se envolver pelo charme autêntico e pelas nossas tradições.

## THE BEST OF NATURE

*By the riverside, in the peace of flamingos' flights, there is another world, away from noise and turmoil, from obligations and stress. A place to recharge and enjoy, relaxing your body and mind.*

*In complete connection with the nature of the region, Praia do Sal SPA offers treatments that take advantage of the richness not only of regional ingredients, but also of the finest ingredients from the five corners of the world.*

*Praia do Sal SPA was designed for your well-being, with professionals able to transmit this concept, offering a quality service. Immerse yourself in authentic charm and our traditions*





## TRATAMENTOS PREPARATÓRIOS

Descubra os nossos tratamentos preparatórios para dar início à sua experiência de spa personalizada, tornando-a única e completa. Dispomos de esfoliantes e envolvimentos corporais que estimulam os sentidos e deixam a sua pele sedosa, macia, delicadamente perfumada mas, sobretudo, preparada para receber os benefícios da sua massagem.

### ESFOLIANTES

#### Nutritivo

Individual • 20 min • 60€

Este sublime esfoliante com **Monoï do Taiti** é inspirado na farmacopéia dos curandeiros do arquipélago da Polinésia. Este tratamento combina o alisamento com os punhos, os nós dos dedos e os movimentos ondulatórios (que lembram as ondas do mar) com as virtudes complexas do Monoï do Taiti e do Noni para unificar e refinar a textura da pele, deixando-a polida e potenciando o bronzado.

#### Revelador de Luminosidade

Individual • 20 min • 60€

Este esfoliante de **puré de papaia** é inspirado nas mulheres balinesas que utilizam a papaia como um esfoliante natural suave para revelar a luminosidade da sua pele. Este tratamento combina movimentos circulares suaves e alongamentos delicados com as virtudes da papaia, que é rica em ácidos de frutos, para limpar e refinar a textura da pele, aumentando a sua luminosidade.

## PRELIMINARY TREATMENTS

*Discover our preliminary treatments to initiate your personalised spa experience, making it unique and complete. We have scrubs and body wraps that stimulate your senses and leave your skin silky soft, delicately perfumed and, above all, ready to receive the benefits of your massage.*

### SCRUBS

#### Nourishing

Individual • 20 min • 60€

*This sublime scrub with **Tahitian Monoï** is inspired by the pharmacopoeia of healers from the Polynesia archipelago. This treatment combines smoothing using fists, knuckles and undulatory movements (resembling ocean waves) with complex virtues of Tahiti Monoï and Noni to unify and refine skin texture leaving it polished and magnifying the suntan.*

#### Brightness Booster

Individual • 20 min • 60€

*This **papaya puree** scrub is inspired by Balinese women who use papaya like a gentle natural scrub to reveal their skin's radiance. This treatment combines smoothing circular movements and gentle stretching with the virtues of papaya that is rich in fruit acids to cleanse and refine skin texture while magnifying its radiance.*

TRATAMENTOS PREPARATÓRIOS  
PRELIMINARY TREATMENTS

Tratamento Assinatura  
— Esfoliação dos Moinhos  
Individual • 60 min • 55€

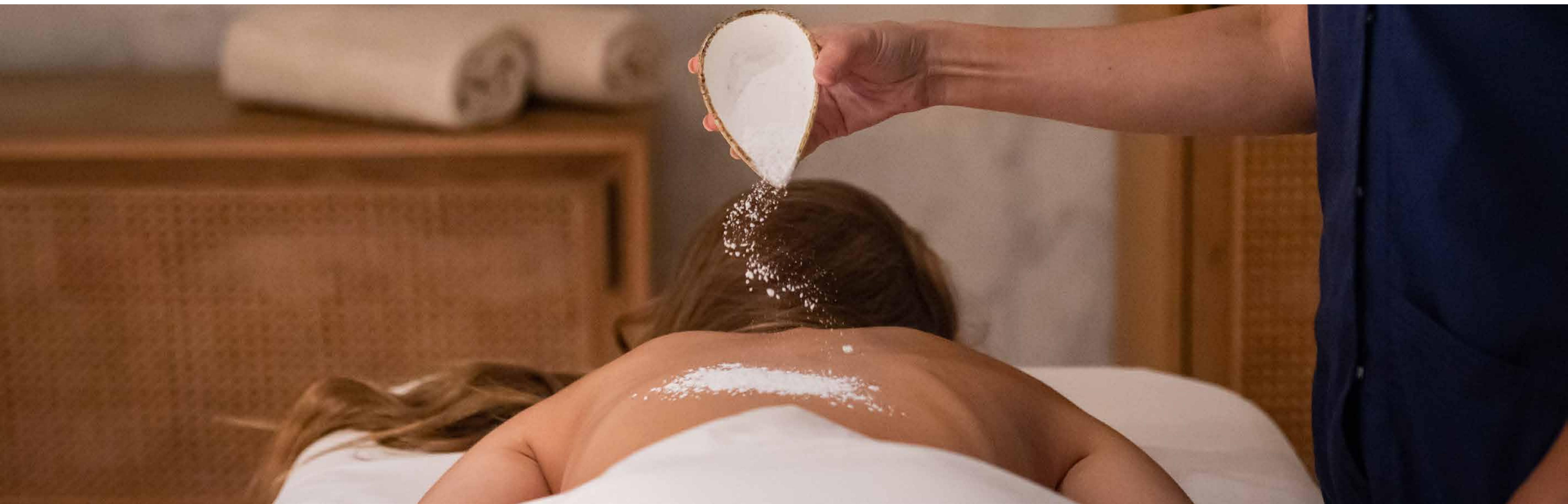
**Tratamento com Flor de Sal:** Tratamento rejuvenescedor. Consiste essencialmente numa esfoliação com sal da região e óleos essenciais, permitindo a regeneração da pele, através da remoção de células mortas e impurezas cutâneas. O benefício da ativação da circulação sanguínea trazido pela massagem, devolve à pele hidratação e tonicidade. Permite também remineralizar o corpo e estimular as defesas imunitárias.

**Tratamento com Grão de Café:** Esfoliação de grão de café moído, indicado para peles mais sensíveis, elimina as células mortas e impurezas cutâneas, deixando a pele com uma textura suave.

Signature Treatment  
— Mill Exfoliation  
Individual • 60 min • 55€

**Salt Grain treatment:** Rejuvenating treatment. It essentially consists of an exfoliation with local salt and essential oils, allowing the skin to regenerate by removing dead cells and skin impurities. This massage will stimulate the blood circulation, bringing hydration and tone back to the skin. It also helps to remineralize the body and stimulate immune defences.

**Coffee Bean Treatment:** ground coffee bean, for sensitive skin, which eliminates dead skin cells and impurities, leaving a smooth texture on the skin.





TRATAMENTOS PREPARATÓRIOS  
PRELIMINARY TREATMENTS

## ENVOLVIMENTOS

### Envolvimento Drenante

Individual • 60 min • 135€

Este tratamento inspirado na **medicina tradicional Brasileira** permite-lhe descontrair e adelgaçar a silhueta com os movimentos drenantes e desintoxicantes para corpo e mente, com a ajuda de um envolvimento corporal detox aplicado antes da massagem corporal. Este tratamento tem versões para desintoxicar, adelgaçar, oferecer leveza e descontrair, podendo ser personalizado de acordo com as suas necessidades e aconselhando-se com os nossos terapeutas.

## INVOLVEMENTS

### Drainage Wrapping

Individual • 60 min • 135€

*This treatment inspired by **traditional Brazilian medicine** will relax your body and slim your silhouette with draining and detoxifying movements for body and mind, with the help of a detox body wrap applied before the body massage. This treatment has variants for detoxifying, slimming, offering lightness and relaxation, and can be personalised according to your needs and in consultation with our therapists.*

MASSAGENS RELAXANTES  
RELAXING MESSAGES

## MASSAGENS RELAXANTES

Acompanhe-nos numa viagem em que os seus sentidos irão descobrir os benefícios de algumas das melhores massagens inspiradas nas medicinas tradicionais do mundo. Cada viagem sensorial a Bali, Índia, Norte de África e outras terras longínquas irá proporcionar um escape único do tempo e do espaço regenerando profundamente o seu corpo e mente.

A base é a verdadeira técnica de acupunctura sem utilização de agulhas em que, utilizando pressões específicas efectuadas com as pontas dos dedos durante as massagens, os nossos terapeutas irão estimular pontos do corpo para uma ação em particular. Neste caso, a de relaxamento e de sensação de calma onde também os perfumes com notas de topo o irão transportar para longe.

### Tratamento Assinatura - Massagem dos Moinhos

Individual • 30 min • 40€

Individual • 60 min • 70€

Lado a lado • 60 min • 130€

Esta massagem relaxante combinada com diferentes técnicas ancestrais que cuidam do corpo com intensidades diferentes, desde médias a mais suaves. Irá atenuar os pontos de tensão e trazer-lhe um envolvente sentimento de paz graças à aromaterapia dos óleos essenciais. A nossa massagem assinatura irá despertar em si sensações profundas de alívio de tensão.

Pack de 4 Massagens Individuais de 60 min • 225€\*

\*Oferta de Esfoliação de Sal ou Grão de Café à escolha (45 minutos)

## RELAXING MESSAGES

*The basis is the true acupuncture technique without the use of needles in which, using specific pressures made with the fingertips during the massages, our therapists will stimulate points on the body for a particular action. In this case, relaxation and a sense of calm, where top-note perfumes will also transport you away.*

*Join us on a journey where your senses will discover the benefits of some of the best massages inspired by the world's traditional medicines. Each sensory journey to Bali, India, North Africa and other distant lands will offer a unique escape from time and space that will deeply regenerate your body and mind.*

### Signature Treatment - Mills Massage

Individual • 30 min • 40€

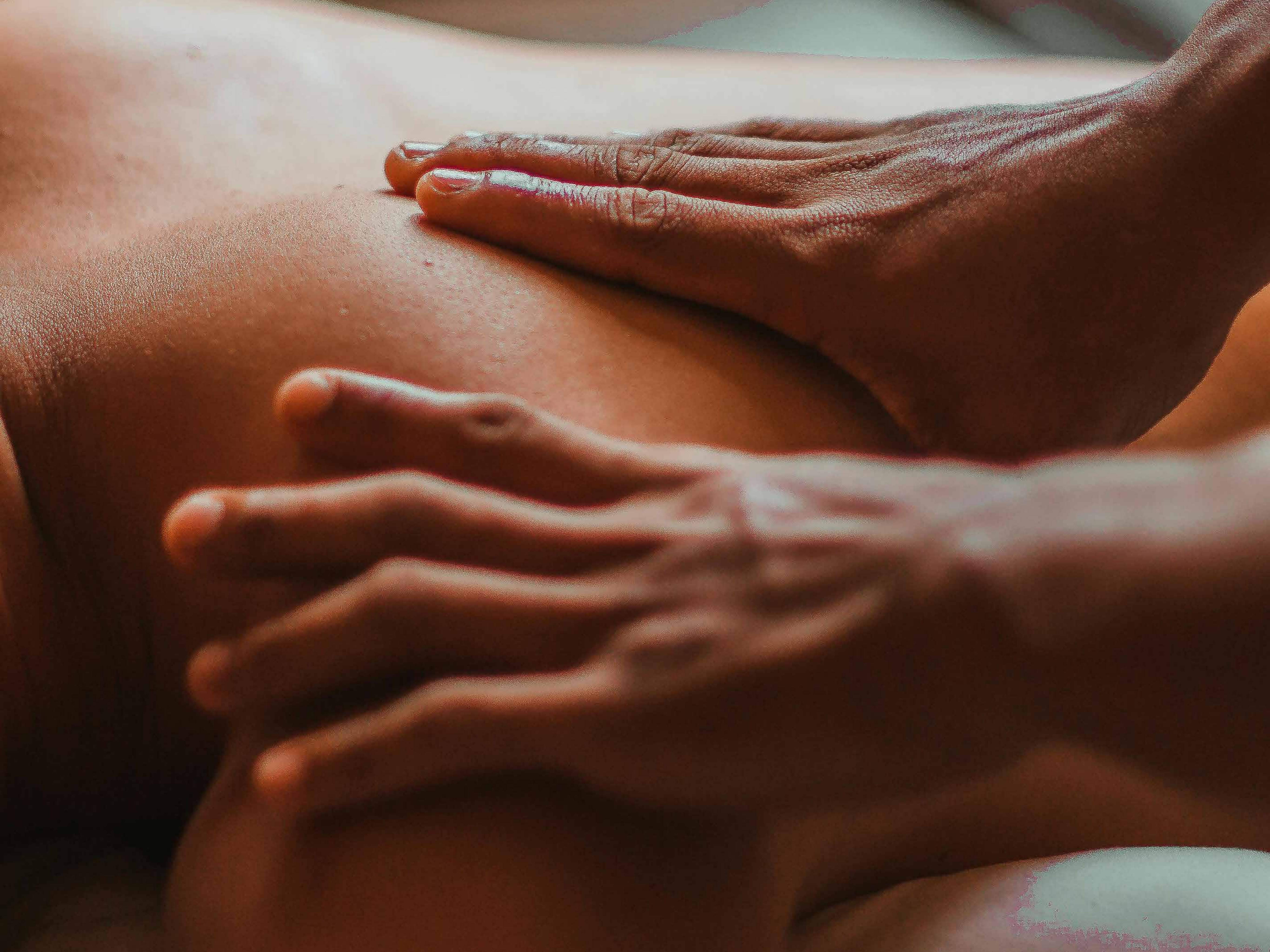
Individual • 60 min • 70€

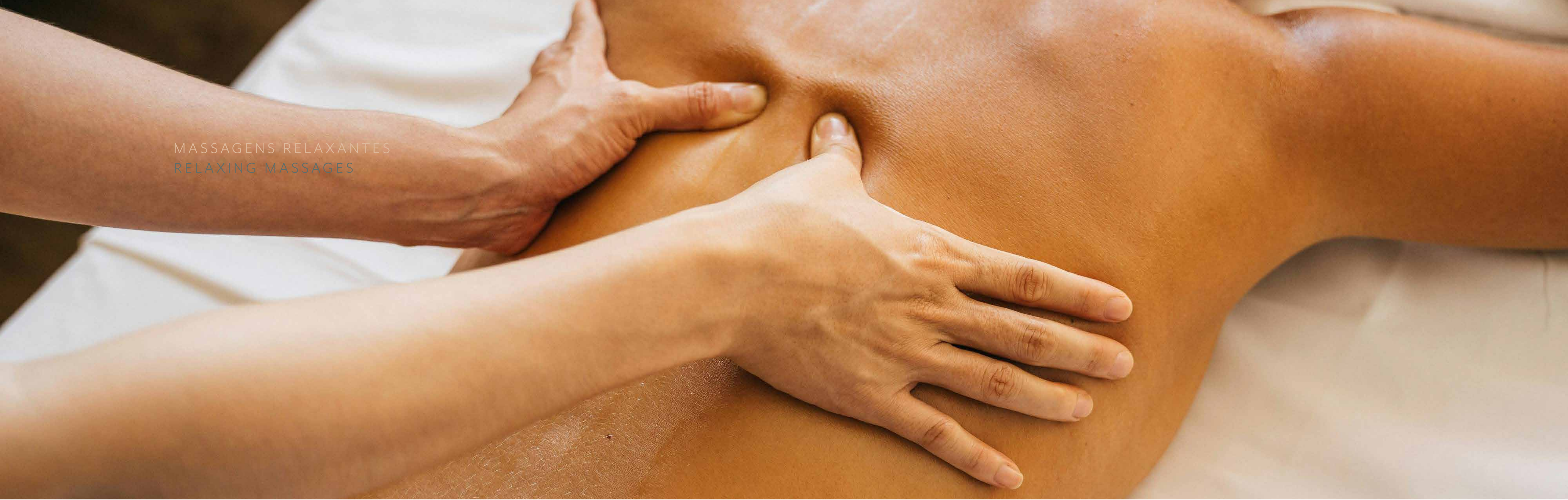
Side by side • 60 min • 130€

*This relaxing massage combines different ancestral techniques that the body with different intensities, from medium to gentle. It will ease tension points and bring you an enveloping sense of peace thanks to the aromatherapy of essential oils. Our signature massage will awaken deep feelings of tension relief within you.*

Pack of 4 Individual Massages of 60 min • 225€\*

\*Offer of Salt or Coffee Bean Exfoliation of your choice (45 minutes)





MASSAGENS RELAXANTES  
RELAXING MESSAGES

### Massagem Sensorial

Individual • 50 min • 90€

Lado a lado • 50 min • 150€

Deixe as tradições orientais levá-lo para longe com esta massagem de corpo inteiro feita com óleo de Argão aquecido. Sinta os movimentos lentos e profundos e ceda ao sentimento de bem-estar.

### Massagem Revigorante

Individual • 50 min • 100€

Lado a lado • 50 min • 160€

Aprecie as fragrâncias de baunilha e cardamomo desta massagem tonificante com óleo quente inspirada na tradição milenar **ayurvédica indiana**. A mudança de ritmo entre movimentos energéticos e de aquecimento alivia as tensões e relaxa os músculos.

### Sensory Massage

Individual • 50 min • 90€

Side by side • 50 min • 150€

*Let the oriental traditions take you away with this full body massage made with heated argan oil. Feel the slow and deep movements and surrender to the feeling of well-being.*

### Reinvigorating Massage

Individual • 50 min • 100€

Side by side • 50 min • 160€

*Enjoy the fragrances of vanilla and cardamom in this invigorating hot oil massage inspired by the ancient Indian Ayurvedic tradition. The change of pace between energizing and warming movements relieves tension and relaxes the muscles.*

MASSAGENS RELAXANTES  
RELAXING MESSAGES

**Massagem Relaxamento Profundo**

Individual • 50 min • 100€

Individual • 80 min • 135€

Lado a lado • 50 min • 160€

Esta massagem combina o óleo com Monoi do Tahiti e as virtudes nutritivas de um concentrado de Tiaré e flores brancas cujos aromas nos transportam para uma bela praia de areia branca na **Polinésia**. Uma massagem herdada dos curandeiros e inspirada na Lomi-Lomi que utiliza uma pressão profunda e movimentos longos e contínuos dos antebraços. Durante esta massagem, o terapeuta utiliza pedras vulcânicas quentes em pontos específicos para um relaxamento profundo dos músculos, mas também para um efeito drenante e desintoxicante.

**Massagem Modeladora**

Individual • 50 min • 90€

Inspirada na medicina tradicional do **Brasil**, esta massagem ajuda a libertar a acumulação de congestão e de peso nos tecidos, eliminando toxinas, para que possa viver em plenitude no seu corpo. Pode optar por várias versões: desintoxicar, adelgaçar ou descontrair. Os nossos terapeutas irão prestar-lhe assistência personalizada.

**Massagem Futura Mamã**

Individual • 50 min • 80€

Este é um tratamento verdadeiramente personalizado que funciona em diferentes fases da gravidez. Tem sido transmitido ao longo de gerações de mulheres de todo o mundo que há muito ajudam outras mulheres a acolher as mudanças do seu corpo durante a gravidez. A terapeuta efectua uma massagem com recurso a bolas de massagem com carrilhão, utilizadas nas medicinas orientais, e que estimulam as zonas reflexológicas. O bebé ouvirá os sons delicados da bola que o irão acalmar e estimular o seu desenvolvimento. Quando o bebé nascer, este som continuará a tranquilizá-lo.

**Deep Relax Massage**

Individual • 50 min • 100€

Individual • 80 min • 135€

Side by side • 50 min • 160€

*This massage combines Tahitian Monoi oil with the nourishing virtues of a concentrate of Tiaré and white flowers whose aromas transport us to a beautiful white sand beach in **Polynesia**. A massage inherited from the healers and inspired by Lomi-Lomi, it uses deep pressure and long, continuous movements of the forearms. During this massage, the therapist will use hot volcanic stones on specific points for deep relaxation of the muscles, but also for a draining and detoxifying effect.*

**Shaping Massage**

Individual • 50 min • 90€

*Inspired by traditional medicine of **Brazil**, this massage will relax your body and slim your figure with draining and detoxifying movements for body and mind. It helps to release the build-up of congestion and weight in the tissues, eliminating toxins so that you can live fully in your body. You can choose from several versions: detoxify, slim down or relax. Our therapists will provide you with personalised assistance.*

**Mum-to-be Massage**

Individual • 50 min • 80€

*This ritual is a truly personalised treatment that works at different stages of pregnancy. It has been passed down through generations of women all over the world who have long helped other women welcome the changes in their bodies during pregnancy. The therapist performs a massage using chime massage balls, used in oriental medicine, which stimulate the reflex zones. The baby will hear the delicate sounds of the ball, which will soothe him and stimulate his development. When the baby is born, this sound will continue to comfort him.*



## TRATAMENTOS ESPECÍFICOS

### Massagem Terapêutica

Individual Local • 30 min • 50€

Individual Completa • 60 min • 90€

Terapia que atua ao nível do sistema muscular, concentrando-se principalmente na coluna e nos seus efeitos sobre o sistema nervoso, aliviando os pontos de tensão e de stress. Massagem adaptada às necessidades específicas de cada cliente.

### Massagem Pedras Quentes

Individual • 60 min • 95€

Um tratamento de corpo extremamente agradável e eficaz, com um efeito desintoxicante e drenante nos tecidos devido a uma estimulação profunda do metabolismo. Proporciona um decréscimo nas dores musculares e articulações e o equilíbrio dos sistemas primários do corpo, cardiovascular, muscular e nervoso. Em resumo, um profundo estado de relaxamento e harmonia das energias emocionais, mentais e físicas.

### Drenagem Linfática

Individual • 45 min • 60€

Um sistema linfático saudável é essencial para manter os tecidos livres de excesso de água e lípidos. A drenagem linfática é uma técnica de massagem manual que ajuda a estimular o sistema linfático e a eliminar o excesso de líquidos que causam inchaço, através de movimentos suaves, lentos e repetitivos. Tratamento indicado para problemas de retenção de líquidos e de pernas inchadas.

## SPECIALISED TREATMENTS

### Deep Tissue Massage

Individual Local • 30 min • 50€

Individual Full • 60 min • 90€

*Therapy that works on the muscular system, concentrating mainly on the spine and its effects on the nervous system, relieving points of tension and stress. Massage adapted to the specific needs of each client.*

### Stone Massage

Individual • 60 min • 95€

*An extremely pleasant and effective body treatment with a detoxifying and draining effect on the tissues, due to a deep stimulation of the metabolism, a decrease in muscle and joint pain, and the balancing of the body's primary cardiovascular, muscular and nervous systems. In short, a deep state of relaxation and harmony of emotional, mental and physical energies.*

### Lymphatic Drainage

Individual • 45 min • 60€

*Lymphatic drainage is a manual massage technique that helps to stimulate the lymphatic system and eliminate excess fluids that cause swelling, through gentle, slow and repetitive movements. Treatment indicated for problems of fluid retention and swollen legs.*



TRATAMENTOS ESPECÍFICOS  
SPECIALISED TREATMENTS

### Massagem Velas Quentes

Individual • 60 min • 85€

Inspirada no Mediterrâneo, esta terapia é um cruzamento entre o Este e Oeste, combinando as técnicas de massagem Sueca e Turca. Mergulhe numa atmosfera luxuosa à medida que o óleo tépido, com um requintado aroma delicado, se funde na sua pele. Descubra a verdadeira arte de relaxamento do corpo.

### Reflexologia

Individual • 40 min • 50€

Técnica curativa holística que identifica, previne e trata desarmonias fisiológicos e emocionais através de estímulos por pressão nas terminações nervosas de pontos específicos da planta do pé. Promove a consciência do seu estado de saúde físico e emocional, melhorando o bem estar geral.

### Candle Massage

Individual • 60 min • 85€

*Inspired by the Mediterranean, this therapy is a cross between East and West, combining Swedish and Turkish massage techniques. Immerse yourself in a luxurious atmosphere as the lukewarm oil melts into your skin with an exquisite aroma. Discover the true art of body relaxation.*

### Reflexology

Individual • 40 min • 50€

*Holistic healing technique that identifies, prevents and treats physiological disorders and emotional imbalances, through stimulation by pressure on the nerve endings of specific points on the sole of the foot. It promotes awareness of your physical and emotional health status, improving general health and well-being.*



## ORNITERAPIA: UMA EXPERIÊNCIA SENSORIAL COM AS AVES

Descubra a nossa abordagem de bem-estar inspirada na natureza e no mundo das aves. Os tratamentos de orniterapia combinam técnicas de massagem e esfoliação com experiências sensoriais únicas, utilizando sons autênticos do Estuário do Tejo, aromas delicados de óleos essenciais e elementos naturais como penas e areia vulcânica. Cada ritual foi concebido para promover relaxamento profundo, atenção plena e reconexão com a natureza, transportando-o para um estado de serenidade e harmonia interior. Uma experiência única que desperta os sentidos, renova a pele e eleva o espírito, permitindo que cada momento de contemplação das aves se transforme em benefícios concretos para o corpo e a mente.

### Ritual Voo Interior Individual - 60min - 63€

Massagem de relaxamento inspirada na leveza e liberdade das aves. Combina movimentos envolventes e pressões que variam de médias a suaves, promovendo um relaxamento profundo e harmonioso. O ritual é enriquecido pelo uso delicado de um leque de penas, intensificando a sensação de leveza e a ligação com a natureza. Aromas de óleos essenciais e sons ambiente do Estuário do Tejo completam esta experiência sensorial única, concebida para libertar tensões e despertar um profundo sentimento de serenidade interior. (\*)

### Esfoliação Areia & Rio Individual - 60min - 50€

Esfoliação suave e revitalizante inspirada nas margens do Tejo, onde a terra e a água se encontram. A fusão de sal marinho fino, areia vulcânica e óleos essenciais cítricos renova a pele e desperta os sentidos, deixando-a sedosa, luminosa e revigorada. Evocando a tranquilidade das aves aquáticas que repousam junto ao rio, esta experiência convida a um estado de calma natural e de harmonia plena. (\*)

## ORNITHERAPY: A SENSORY EXPERIENCE WITH BIRDS

Discover our wellness approach inspired by nature and the world of birds. Ornithery treatments combine massage and exfoliation techniques with unique sensory experiences, incorporating authentic sounds from the Tagus Estuary, delicate essential oil aromas, and natural elements such as feathers and volcanic sand. Each ritual is designed to promote deep relaxation, mindfulness, and reconnection with nature, transporting you to a state of serenity and inner harmony. A unique experience that awakens the senses, renews the skin, and uplifts the spirit, allowing every moment of bird contemplation to transform into tangible benefits for both body and mind.

### Inner Flight Ritual Individual - 60 min - €63

A relaxation massage inspired by the lightness and freedom of birds. It combines flowing movements and varying pressures, from medium to gentle, to promote deep and harmonious relaxation. The ritual is enhanced by the delicate use of a feather fan, heightening the sensation of lightness and connection with nature. Aromatic essential oils and ambient sounds from the Tagus Estuary complete this unique sensory experience, designed to release tension and evoke a profound sense of inner serenity. (\*)

### Sand & River Exfoliation Individual - 60 min - €50

A gentle and revitalizing exfoliation inspired by the banks of the Tagus, where earth and water meet. The blend of fine sea salt, volcanic sand, and citrus essential oils renews the skin and awakens the senses, leaving it soft, radiant, and refreshed. Evoking the tranquillity of water birds resting along the river, this experience invites you to a state of natural calm and deep harmony. (\*)

## TRATAMENTOS DE ROSTO

Os nossos tratamentos de rosto irão conduzi-lo numa experiência que combina a técnica e o relaxamento total, revelando e enaltecendo a beleza do seu rosto.

### LUMINOSIDADE E HIDRATAÇÃO

A Indonésia tem uma tradição há muito estabelecida de gestos passados de geração em geração, que potenciam a luminosidade da tez e purificam a pele com uma combinação de extratos de flores e frutos tropicais.

#### Luminosidade Perfeita

Individual • 80 min • 150€

Esta **massagem de flores e frutos** é um verdadeiro aperfeiçoador e purificador da pele graças às flores e frutos tropicais ricos em aminoácidos e vitaminas, associados a uma técnica gestual que confere um relaxamento total do corpo e da mente. Inspirado num ritual de Bali, este tratamento confere à pele mais luminosidade e uma limpeza e purificação profundas para uma suavidade imediata ao toque.

## FACIAL TREATMENTS

*Our facial treatments will take you on an experience that combines technique and total relaxation, revealing and enhancing the beauty of your face.*

### RADIANCE & MOISTURISATION

*Indonesia has a long-established tradition of practices passed down from generation to generation that enhance the radiance of the complexion and purify the skin with a combination of flower and tropical fruit extracts.*

#### Perfect Brightness

Individual • 80 min • 150€

This **Balinese flower and fruit massage** is a real skin enhancer and purifier thanks to tropical flowers and fruits rich in amino acids and vitamins, combined with a relaxing gestural technique for total relaxation of body and mind. Inspired by a Bali Ritual, this treatment gives the skin greater luminosity, deep cleansing and purification for beautiful, illuminated skin that is immediately soft to the touch.



TRATAMENTOS DE ROSTO  
FACIAL TREATMENTS

### Hidratação Profunda

Individual • 50 min • 85€

Um verdadeiro convite à descontração, combinando tratamento e relaxamento profundo. Uma massagem de rosto, pescoço e ombros que irá ajudar a eliminar qualquer tensão. Inspirado nos rituais de aspersão floral balinesa, este **tratamento com cinco flores tropicais** ajuda a limpar a pele em profundidade e suavemente, ao mesmo tempo que aumenta a sua hidratação. O tratamento é dividido em várias etapas: limpeza purificante, massagem de dermapunctura, máscara específica e tratamento hidratante personalizado.

### KO BI DO

Oriunda do Japão, “Ko” significa “antiga”, “Bi” significa “beleza facial”, e “Do” significa “a ação correta”. Ko Bi Do, é uma técnica de massagem facial sofisticada inspirada nas tradições japonesas e que atua como um lifting natural que irá suavizar os traços e preencher o rosto.

### Deep Hydration

Individual • 50 min • 85€

*A true invitation to relaxation, combining treatment and deep relaxation. A face, neck and shoulder massage that will help eliminate any tension. Inspired by Balinese floral sprinkling rituals, this treatment with five tropical flowers helps to cleanse the skin deeply and gently, while increasing its moisturization. The treatment is divided into several stages: purifying cleansing, dermapuncture massage, specific mask and personalized moisturizing treatment.*

### KO BI DO

*Originally from Japan, “Ko” means “ancient”, “Bi” means “facial beauty”, and “Do” means “the right action”. Ko Bi Do is a sophisticated facial massage technique inspired by Japanese traditions and which acts as a natural facelift that will soften the features and fill out the face.*

TRATAMENTOS DE ROSTO  
FACIAL TREATMENTS

**Elixir da Juventude Imediata**

Individual • 80 min • 155€

Este tratamento facial manual antirrugas baseado no ritual ancestral japonês está associado a um complexo ativo anti-envelhecimento único. Desfrute desta abordagem holística para levantar e tonificar os seus contornos faciais e renovar eficazmente as linhas suaves e preenchidas do rosto e do decote.

**Elixir Reafirmante**

Individual • 50 min • 130€

Este lifting manual incide em profundidade sobre as rugas e as marcas de pigmentação insistindo no contorno dos olhos, na boca, no decote e nos braços. A sua pele ficará preenchida e suave, a sua tez ficará radiante e sentir-se-á plenamente relaxada mentalmente.

*Immediate Youth Elixir*

Individual • 80 min • 155€

*This manual anti-wrinkle facial treatment inspired by the ancient Japanese ritual is combined with a unique anti-ageing active complex. Enjoy this holistic approach to lifting and toning your facial contours and effectively renewing the smooth, plump lines of the face and décolleté.*

*Firming Elixir*

Individual • 50 min • 130€

*This manual lifting treatment focuses in depth on wrinkles and pigmentation marks, emphasising the eye contour, mouth, décolleté and arms. Your skin will be plumped and smooth, your complexion will be radiant and you'll feel completely relaxed in your mind.*



## RITUAIS

Experiencie momentos incomparáveis de beleza para o rosto, corpo e alma! O Praia do Sal Spa oferece-lhe uma combinação de tratamentos e de produtos Cinq Mondes® que se adaptam a todos os tipos de pele. Deixe-se guiar pelas tradicionais medicinas do mundo e os seus segredos e aromas inesquecíveis durante duas horas de puro bem-estar.

### Ritual Sublime

Individual • 80 min • 180€

Este grande ritual sublime de juventude é um tratamento anti-idade completo que se baseia num método de beleza ancestral de onde provêm gestos reconhecidos atualmente como dos mais eficazes para prolongar ou restaurar a juventude. Este ritual inclui: Massagem de relaxamento costas (20 min.) E tratamento de rosto Ko Bi Do (60 min.).

### Ritual Relaxamento a Dois

Lado a lado • 90 min • 200€

Partilhe um momento de bem-estar e um relaxamento inesquecível a dois. Este ritual é uma experiência privilegiada que irá permitir uma reconexão a dois, aproximando-os mais que nunca. Inspirado nas tradições da Índia, é um tratamento excecional que respeita os conhecimentos das grandes tradições indianas da Ayurveda para recarregar profundamente o corpo e a mente. Este ritual inclui: esfoliação de corpo (40 min.) e massagem ayurvédica (50 min.).

## RITUALS

*Experience incomparable moments of beauty for face, body and soul! Praia do Sal Spa offers you a combination of treatments and Cinq Mondes® products to suit all skin types. Let yourself be guided by the world's traditional medicines and their unforgettable secrets and aromas for two hours of pure well-being.*

### *Sublime Ritual*

*Individual • 80 min • 180€*

*This great sublime youth ritual is a complete anti-ageing treatment based on an ancient beauty method from which come gestures recognised today as among the most effective for prolonging or restoring youth. This ritual includes: back relaxing massage (20 min.), Ko Bi Do face treatment (60 min.).*

### *Relaxation Ritual for Two*

*Side by side • 90 min • 200€*

*Share a moment of well-being and unforgettable relaxation for two. This ritual is a privileged experience that will allow you to reconnect as a couple, bringing you closer than ever. Inspired by the traditions of India, it is an exceptional treatment that respects the knowledge of the great Indian traditions of Ayurveda to deeply recharge the body and mind. This ritual includes: body scrub (40 mins) and ayurvedic massage (50 min.).*



## EXPERIÊNCIAS PRAIA DO SAL

A equipa Praia do Sal Spa está sempre disponível para criar experiências personalizadas adaptadas à sua rotina diária ou a ocasiões especiais. Conheça todas as experiências que preparamos para si! Todas as experiências estão disponíveis em voucher de oferta.

### Circuito de Águas

Adultos • 25€/pessoa

Crianças 4 a 12 anos • 12.50€/pessoa

Crianças 0 a 3 anos • Grátis

Acesso à piscina interior aquecida, duches sensoriais, sauna e banho turco com duração máxima de 3 horas. Este programa inclui acesso a cacifo individual preparado à sua chegada com roupão, chinelos e toalha, garantindo assim o seu conforto. Para utilização da piscina interior, o uso de touca é obrigatório, sendo possível a aquisição na nossa receção por custo adicional.

### Afternoon Tea & Spa

Individual 2 horas • 50€

Lado a Lado 2 horas • 90€

Programa que consiste numa Massagem de Relaxamento (30 min.), seguida de um lanche servido na área de relaxamento e possibilidade de acesso ao circuito de águas com piscina interior aquecida, duches sensações, sauna e banho turco. A forma perfeita de sair da rotina! Este programa inclui acesso a cacifo individual preparado à sua chegada com roupão, chinelos e toalha, garantindo assim o seu conforto. Para utilização da piscina interior, o uso de touca é obrigatório, sendo possível a aquisição na nossa receção por custo adicional.

## PRAIA DO SAL SPA EXPERIENCES

*The Praia do Sal Spa team is always available to create personalised experiences adapted to your daily routine or special occasions. Discover all the experiences we have prepared for you! All the experiences are available as gift vouchers.*

### Acqua Circuit

Adults • 25€/person

Children 4 to 12 years • 12.50€/person

Children 0 to 3 years • Free

*Access to the heated indoor pool, sensory showers, sauna and steam bath for a maximum of 3 hours. This programme includes access to an individual locker prepared for your arrival with a bathrobe, slippers and towel, guaranteeing your comfort. For use of the indoor pool, the swimming cap is mandatory and it can be purchased from reception at an additional cost.*

### Afternoon Tea & Spa

Individual 2 hours • 50€

Side by Side 2 hours • 90€

*Programme consisting of a Relaxation Massage (30 min.), followed by a refreshment served in the relaxation area and access to the water circuit with heated indoor pool, sensation showers, sauna and steam bath. The perfect way to get out of the routine! This programme includes access to an individual locker prepared at your arrival with a bathrobe, slippers and towel, guaranteeing your comfort. For use of the indoor pool, the swimming cap is mandatory and it can be purchased from reception at an additional cost.*

EXPERIÊNCIAS PRAIA DO SAL  
PRAIA DO SAL SPA EXPERIENCES

**Spa, Eat, Repeat**

4 horas, 79€ por pessoa (mínimo 4 pessoas)

Inicie o dia da melhor forma com uma massagem de relaxamento de 30 minutos, um tratamento facial hidratante de 15 minutos e acesso ao nosso circuito de águas (piscina interior, duchas sensações, sauna e banho turco). Após um curto ritual de chá, a manhã irá terminar com um delicioso e saudável brunch, servido no nosso restaurante Omaggio. Este programa inclui acesso a cacifo individual preparado à sua chegada com touca, roupão, chinelos e toalha, garantindo assim o seu conforto. Para utilização da piscina interior, o uso de touca é obrigatório.

**TRATAMENTOS INFANTIS**

No Praia do Sal Resort Spa queremos garantir que todos os elementos da família têm oportunidade de desfrutar de momentos relaxantes e memórias inestimáveis. Para tal, criamos uma oferta de tratamentos infantis que não irá desiludir!

**Pequenos Heróis**

Individual • 30 min • 40€

Convidamos os nossos pequenos super-heróis a experienciarem uma massagem de corpo inteiro com um óleo mágico que os irá relaxar, promovendo uma pausa nas aventuras diárias! Este será um momento único e memorável que promove o bem-estar e a boa disposição das crianças.

**Bons Sonhos**

Individual • 20 min • 30€

Sabia que os nossos terapeutas podem dar uma ajuda na hora da sesta ou na preparação para uma noite de sono serena? A nossa massagem de pedras quentes infantil, focada nas costas, irá promover o relaxamento profundo para que toda a família desfrute de uma noite tranquila.

*Spa, Eat, Repeat*

*4 hours, 79€ per person (minimum 4 people)*

*Start the day in the best possible way with a 30-minute relaxing massage, a 15-minute moisturising facial and access to our water circuit (indoor pool, sensation showers, sauna and Turkish bath). After a short tea ritual, the morning will end with a delicious and healthy brunch, served in our Omaggio restaurant. This programme includes access to an individual locker prepared on your arrival with a shower cap, bathrobe, slippers and towel, guaranteeing your comfort. For use of the indoor pool, the swimming cap is mandatory.*

*KIDS TREATMENTS*

*At Praia do Sal Resort Spa, we want to ensure that everyone in the family has the opportunity to enjoy relaxing moments and priceless memories. To this end, we have created a range of children's treatments that will not disappoint!*

*Little Heroes*

*Individual • 30 min • 40€*

*We invite our little superheroes to experience a full body massage with a magical oil that will relax them and give them a break from their daily adventures! This will be a unique and memorable moment that promotes the child's well-being and good mood.*

*Sweet Dreams*

*Individual • 20 min • 30€*

*Did you know that our therapists can help you at nap time or in preparation for a peaceful night's sleep? Our back-focused hot stone massage for children will promote deep relaxation so that the whole family can enjoy a peaceful night's sleep.*

EXPERIÊNCIAS PRAIA DO SAL  
PRAIA DO SAL SPA EXPERIENCES

**Pedi Mani**

Mini Manicure • 15 min • 10€

Mini Pedicure • 15 min • 10€

Mani Pedi Pack • 25 min • 15€

Para um momento de diversão, temos disponível um serviço de manicure e pedicure infantil em que a criança poderá escolher entre uma variedade de cores para embelezar as suas unhas. Estes tratamentos incluem ainda uma hidratação para pele delicada.

*Pedi Mani*

*Mini Manicure • 15 min • 10€*

*Mini Pedicure • 15 min • 10€*

*Mani Pedi Pack • 25 min • 15€*

*For a moment of fun, we have a children's manicure and pedicure service in which the child can choose from a variety of colours to embellish their nails. These treatments also include moisturising for delicate skin.*



