



SLEEP & NATURE

HOTEL & SPA

MASSAGENS

MASSAGES

DEEP RELAX

50 MIN 70€ · 85 MIN 100€

Esta massagem é adaptada às necessidades do cliente. Ajustamos as zonas a tratar, a pressão, os movimentos e a duração, de acordo com a sua preferência.

This massage is adapted to the client's needs. We adjust the areas to be treated, the pressure, the movements and the duration, according to your preference.

DETOX MASSAGE

50 MIN 70€

Esta massagem tem como principal objetivo estimular o seu sistema linfático, ajudando a eliminar as toxinas acumuladas no seu corpo.

This massage aims to stimulate your lymphatic system, helping to eliminate the toxins accumulated in your body.

CRANIAL MASSAGE

20 MIN 35€

Uma massagem com um conjunto de técnicas suaves com o propósito de relaxar e melhorar o funcionamento do sistema craniano e do sistema nervoso central.

A massage with a set of gentle techniques with the purpose of relaxing and improving the functioning of the cranial system and the central nervous system.

SLEEP RITUAL

85 MIN 120€

Este tratamento inclui o ritual do escalda-pés com sal de Epsom e plantas com propriedades tranquilizantes, a prática meditativa de aquietar a mente e uma massagem corporal com movimentos lentos e suaves.

This treatment includes the ritual of the foot bath with Epsom salt and plants with calming properties, the meditative practice of quieting the mind, and a body massage with slow and gentle movements.

THERAPEUTIC MASSAGE

60 MIN 110€

WITH TIBETAN SINGING BOWLS

PETER HESS METHOD

Um dos principais objetivos desta massagem é equilibrar o corpo físico, mental, emocional e, ao mesmo tempo, proporcionar um estado de consciência meditativa.

One of the main objectives of this massage is to balance the physical, mental, emotional body and at the same time provide a state of meditative awareness.

TERAPIAS

DISPONÍVEIS POR MARCAÇÃO

THERAPIES AVAILABLE

BY APPOINTMENT

STRETCHING AND POSTURAL

20 MIN 35€

TRAINING

Um conjunto de exercícios e alongamentos para melhorar a postura, fortalecer os músculos e realinhar o corpo no geral.

A set of exercises and stretches to improve posture, strengthen muscles and realign the body in general.

MEDITATION

30 MIN 35€

Uma prática ancestral que ajuda essencialmente a aquietar a mente e a desenvolver a capacidade de concentração.

A practice that essentially helps to quiet the mind and develop the ability to concentrate.

YOGA

Um momento para abrandar e olhar para dentro. O Yoga é uma prática milenar que tem como objetivos purificar o corpo, aquietar a mente e desenvolver a consciência individual e global através da observação profunda.

A time to slow down and look within. Yoga is an ancient practice that aims to purify the body, quiet the mind and develop individual and global awareness through deep observation.

60 MIN 50€ - 1 PESSOA / 1 PERSON
60 MIN 75€ - 2 PESSOAS / 2 PEOPLE
MAIS DE 2 PESSOAS - PREÇO SOB CONSULTA
MORE THAN 2 PEOPLE - PRICE UPON REQUEST

YOGA NIDRA

Também conhecido como Sono Yogi é uma prática que convida o relaxamento total e a reconexão interior.

Also known as Yogic Sleep is a practice that invites total relaxation and inner reconnection.

60 MIN 50€ - 1 PESSOA / 1 PERSON
60 MIN 75€ - 2 PESSOAS / 2 PEOPLE
MAIS DE 2 PESSOAS - PREÇO SOB CONSULTA
MORE THAN 2 PEOPLE - PRICE UPON REQUEST

FOREST BATHING

Estar em contacto com a Natureza é reparador. Ative o seu corpo sensível, respire ar puro e abraque. Esta terapia é uma oportunidade para caminhar lentamente e em silêncio e estar no momento presente. Ligue-se profundamente à natureza, à sua linguagem e sinta um verdadeiro sentido de pertença.

Being in contact with Nature is restorative. Activate your sensitive body, breathe fresh air and slow down. This therapy is an opportunity to walk slowly and quietly and be in the present moment. Connect deeply with nature, its language and feel a true sense of belonging.

60 MIN 50€ - 1 PESSOA / 1 PERSON
60 MIN 75€ - 2 PESSOAS / 2 PEOPLE
MAIS DE 2 PESSOAS - PREÇO SOB CONSULTA
MORE THAN 2 PEOPLE - PRICE UPON REQUEST

SELF CARE STARTS

WITH BODY CARE

FOOT BATH RITUAL

30 MIN 30€

O Escalda Pés é um ritual ancestral utilizado em várias tradições e civilizações com o intuito de purificar e relaxar o corpo, mente e espírito. Uma prática que consiste em imergir os pés na água com uma mistura de sais herbais com propriedades terapêuticas e relaxantes. O ritual termina com uma massagem aos pés para promover um relaxamento global, recuperar o equilíbrio energético, melhorar a circulação e aliviar o stress.

Foot Bath is an ancestral ritual used in several traditions and civilizations in order to purify and relax the body, mind and spirit.

A practice that consists of immersing feet in water with herbal salts with therapeutic and relaxing properties.

The ritual ends with a foot massage to promote global relaxation, restore energy balance, improve circulation and relieve stress.

TERAPIAS ESPECIALIZADAS

SPECIALIZED THERAPIES

PRE NATAL MASSAGE

50 MIN 70€

A partir das 14 semanas a futura mãe pode usufruir em segurança desta massagem totalmente adaptada às suas necessidades.

From 14 weeks onwards, the expectant mother can safely enjoy this massage, fully adapted to her needs.

POSTPARTUM MASSAGE

50 MIN 70€

A massagem é uma das formas mais seguras de promover o relaxamento e bem-estar no período de pós-parto.

Massage is one of the safest ways to promote relaxation and well-being in the postpartum period.

ZEN MESSAGE FOR CHILDREN

30 MIN 35€

Em total harmonia e conforto, a criança pode beneficiar de um agradável momento relaxante que proporcionará um corpo, mente e espírito sereno e focado.

In total harmony and comfort, the child is able to benefit from a pleasant relaxing moment that will give a serene and focused body, mind and spirit.

FOR BETTER LIVING

CONTACTE-NOS PARA MAIS

INFORMAÇÕES CONTACT US FOR MORE

INFORMATION Telephone: +351 266 009 970

Email: res@sleepandnature.com

MONTE DO VAGAR, LAVRE

ALENTEJO 7050-463 PORTUGAL

SLEEPANDNATURE.PT