



RITUAIS DE ROSTO FACE RITUALS	3
RITUAIS DE MASSAGEM MASSAGE RITUALS	9
RITUAIS DE CASAL COUPLES RITUALS	17
TRATAMENTOS DETOX BODY DETOX TREATMENTS	19
PACOTES SPA SPA PACKAGES	21
RITUAIS PARA ADOLESCENTES TEENS RITUALS	27
TRATAMENTOS TREATMENTS	29
ESFOLIAÇÕES SCRUBS	31
ESSENCIAIS ESSENTIALS	33
ETIQUETA SPA SPA ETIQUETTE	37
POLÍTICA CANCELAMENTO CANCELATION POLICY	39





PRO-COLLAGEN AGE DEFY

Trata especificamente rugas e rímulas com benefícios clinicamente comprovados* que desafiam o envelhecimento da pele, ajuda a reduzir as rugas em 94% e aumenta a firmeza da pele em 57%. Combinando uma técnica de massagem *lifting* associada ao poder dos ingredientes profissionais de antienvelhecimento desde a alga Padina Pavonica ao Coral Vermelho, que irão maximizar a eficácia do tratamento, deixando a sua pele firme e com uma aparência jovem.

It specifically treats fine lines and wrinkles with clinically proven benefits* that defy skin aging, that helps to reduce wrinkles by 94% and increases the firmness of the skin by 57%. Combined with a lifting massage technique associated with the power of professional anti-aging ingredients from Padina Pavonica seaweed to Red Coral, will maximize the effectiveness of the treatment, leaving your skin firm with a youthful appearance.

***Testes clínicos independentes** | Independent clinical tests

€ 120 ⌚ 60min 👤

SENSITIVE SKIN SMOOTHER

Esta facial foi especialmente desenvolvida para peles delicadas e sensíveis. As combinações de várias técnicas de massagem apaziguantes ajudam a reduzir o aparecimento da vermelhidão e a proteger dos stresses diários. A textura e os níveis de hidratação ficam visivelmente restaurados, a pele fica a sentir-se absolutamente apaziguada, reconfortada e calma.

This facial was specially developed for delicate and sensitive skin. The combinations of various soothing massage techniques will help to reduce the appearance of redness and protect against daily stresses. Texture and moisture levels are visibly restored, the skin is left feeling absolutely soothed, comforted and calm.

€ 110 ⌚ 60min 👤



ANTI-BLEMISH MALTY & CALM

Uma revelação para peles oleosas, congestionadas ou hormonais. Este tratamento facial matificante ajuda a combater a oleosidade e os brilhos da sua pele. A massagem intuitiva ajudará a restaurar a microcirculação da pele, deixando-a com um aspeto mate e desintoxicada.

A revelation for oily, congested, or hormonal skin. This mattifying facial treatment helps to fight oiliness and shine on your skin. Intuitive massage will help to restore the skin's microcirculation giving a matt appearance to your skin.

€ 110 ⌚ 60min 👤

SUPERFOOD PRO-RADIANCE

Um estímulo nutricional rico em superalimento e minerais essenciais desenvolvidos para devolver à pele stressada e baça ativos energizastes e desintoxicantes. Clinicamente comprovados* que deixa a pele com mais volume, luminosa e resplandecente com um aspeto saudável.

A nutritional stimulus rich in superfoods and essential minerals designed to restore energizing and detoxifying actives to stressed and dull skin. Clinically proven* that leaves skin with more volume, luminous and glowing with a healthy look.

*Testes clínicos independentes | Independent clinical tests

€ 110 ⌚ 60min



HIGH PERFORMANCE SKIN ENERGISER

O tratamento facial intensivo para o envelhecimento, pele desidratada e olhos cansados, concebido para conciliar as exigências de um estilo de vida agitado. Maximiza a regeneração celular, descongestiona a pele, ajudando na redução de poros bloqueados ao mesmo tempo que acelera a sua recuperação. A ação rápida dos seus ingredientes ativos irá reduzir a sensibilidade e proporcionar uma defesa duradoura contra a poluição diária, deixando a pele limpa e desintoxicada.

Recomendado: 12h entre tratamentos

This intensive facial treatment for aging, dehydrated skin, and tired eyes, designed to meet the demands of a busy lifestyle. Maximizes cell regeneration, decongests the skin, helping to reduce blocked pores while speeding up its recovery. The quick action of its active ingredients will reduce sensitivity and provide a long-lasting defense against daily pollution, leaving your skin clean and detoxified.

Recommend: 12 hours between treatments

€ 120 ⌚ 60min 👤





HOLISTIC PEDRAS QUENTES | HOLISTIC HOT STONES

O segredo das pedras de origem vulcânica aquecidas e dos óleos essenciais prometem transportá-lo numa viagem ao Oriente longínquo, onde desde sempre se acreditou no poder curativo das mesmas. O calor das pedras difunde-se lentamente ao mesmo tempo que são utilizadas técnicas de massagem ancestrais, que trabalham em profundidade os músculos, chegando às áreas de tensão.

The secret of heated volcanic stones and essential oils will transport you on a journey to the Orient, where they believe in their healing power. The heat of the stones slowly diffuses through, while ancestral massage techniques are used to work muscles deeply into the muscles, reaching the areas of tension.

€ 120 ⌚ 90min 👤

BACKSWING PEDRAS QUENTES | HOT STONES

As costas são o local de maior acumulação de tensão muscular, por isso, criámos para si uma relaxante massagem às costas, pescoço e ombros, com a combinação de Pedras Quentes e óleos aromatizados aquecidos, que proporcionam sensações únicas de relaxamento e bem-estar.

The back is always where muscle tension accumulates the most, so we created for you a relaxing back, neck, and shoulder massage, with a combination of hot stones and heated scented oils, which provide unique sensations of relaxation and well-being.

€ 80 ⌚ 60min 👤





TECIDO PROFUNDO | DEEP TISSUE

Esta massagem tem como objetivo atingir o tecido conjuntivo do corpo, e não apenas os músculos da superfície. Para a realização deste tratamento, é utilizada uma variedade de técnicas para penetrar profundamente nos músculos e na fáscia, soltando-os e libertando-os da tensão muscular.

This massage aims to target the body's connective tissue, and not just the muscles on the surface. To carry out this treatment, a variety of techniques are used to penetrate deeply into the muscles and fascia, releasing them from the muscle tension.

€ 110 ⌚ 90min | € 80 ⌚ 60min 👤

DE-STRESS

Restabelece o equilíbrio do corpo e da mente através da conjugação de uma massagem suave e relaxante, combinada com óleos essenciais que irão promover a melhoria da circulação sanguínea. Ajuda a remover as toxinas acumuladas e alivia o stress do dia a dia.

Restores the balance of body and mind through a combination of a gentle and relaxing massage, combined with essential oils that will improve the blood circulation. Helps to remove the accumulated toxins and relieve the daily stress.

€ 70 ⌚ 60min 👤





MOTHER TO BE

Este seu percurso de 9 meses é uma experiência única e nós queremos fazer parte dela. Desenvolvemos este tratamento com as mais seguras técnicas de massagem que irão ajudar na redução da tensão muscular das costas, braços, pernas e pés, assegurando uma sensação de leveza e bem-estar, garantindo a segurança do seu bebê.

This nine-month journey is an unique experience for you and we want to be part of it. So, we developed this treatment with safe massage techniques that will help to relieve muscle tension on your back, arms, legs and feet, ensuring you a feeling of lightness and wellness, being totally safe for your child.

A partir das 14 semanas de gestação | After 14 weeks of pregnancy

€ 80 60min



MASSAGEM ÀS COSTAS | BACK MASSAGE

A sinergia dos óleos essenciais aliados a uma massagem com técnicas específicas proporcionar-lhe-ão uma sensação de bem-estar e relaxamento profundo, aliviando as zonas de maior tensão muscular.

The synergy of essential oils allied to specific massage techniques will provide you a feeling of well-being and deep relaxation, relieving the areas of increased muscle tension.

€ 75 ⌚ 60min | € 50 ⌚ 30min 👤

MASSAGEM ÀS PERNAS | LEG MASSAGE

O poder relaxante dos óleos essenciais combinados com um gel refrescante irão proporcionar um efeito de leveza imediato nas suas pernas. (Aconselhada para o tratamento de pés e pernas cansados).

The relaxing power of essential oils combined with a refreshing gel will provide an immediate effect of lightness in your legs. (This massage is recommended to treat your feet and tired legs.)

€ 55 ⌚ 45min 👤





IN LOVE RITUAL

Aproveite para relaxar com a sua cara-metade num ritual pensado para dois. Inicia com uma massagem de corpo inteiro com óleos essenciais, seguindo-se de uma facial indicada para o tipo de pele de cada um, alcançando assim a sinergia perfeita e o equilíbrio entre corpo e mente.

Enjoy this moment with your other half in a ritual for two. It starts with a full body massage using essential oils, followed by a facial tailor made to your type of skin, achieving the perfect synergy and balance between body and mind.

€ 280 ⌚ 120min 👤👤

RITUAL A DOIS | COUPLES RITUAL

Surpreenda a sua cara-metade com uma apaixonante massagem de aromaterapia a dois para reencontrar o equilíbrio natural entre o corpo e a mente.

Surprise your loved one with a passionate aromatherapy massage for two and recover the natural balance between body and mind.

€ 170 ⌚ 60min 👤👤



TARGETED TONING TIGHTER

Redefina a sua silhueta com um tratamento que trabalha os níveis mais profundos, de modo a limpar e purificar o seu organismo. Uma combinação poderosa de massagem e argila desintoxicante para uma tonificação específica e tensora nas ancas, coxas, abdómen e parte de trás dos braços. Clinicamente comprovado* que reduz o aspeto da celulite após apenas um tratamento. Na parte superior do abdómen e na zona das coxas são aplicadas técnicas de massagem que irão estimular a circulação, a drenagem de líquidos e a limpeza do cólon contribuindo assim para a desintoxicação do corpo.

Redefine your silhouette with a treatment that works at the deepest levels to cleanse and purify your body. A powerful blend of massage and detoxifying clay for specific toning and tightening on the hips, thighs, abdomen and back of the arms. Clinically proven* to reduce the appearance of cellulite after just one treatment. In the upper abdomen and thighs, massage techniques are applied that will stimulate circulation, fluid drainage and colon cleansing, thus contributing to the body's detoxification.

Escolha um tratamento localizado | Choose a localized treatment:

Braços | Arms

Ancas & Coxas | Hips & Thighs

Abdómen | Abdomen

***Testes clínicos independentes** | Independent clinical tests

€ 150 ⌚ 90min | € 60 ⌚ 30min 👤

THOUSAND FLOWER DETOX WRAP

Este envolvimento desintoxicante rico em nutrientes, que usa Turfa Nórdica como uma máscara de corpo inteiro e o bálsamo nutritivo de Âmbar, encoraja uma pele super saudável e poderosa desintoxicação. Ajuda a estimular o processo de eliminação e a restaurar o equilíbrio para a deixar completamente revigorada.

This nutrient-rich detox wrap that uses Nordic Peat as a full-body mask and nourishing Amber balm encourages super healthy skin and powerful detox. It helps to stimulate the process of elimination and restore balance to leave you completely refreshed.

€ 90 ⌚ 60min 👤



TRATAMENTOS DETOX | BODY DETOX





BODY AND MIND RITUAL

Ritual completo da cabeça aos pés. Uma esfoliação à base de Sal do Mar Morto, seguido de um envolvimento de algas marinhas, enquanto envolvido receba uma limpeza de rosto e terminamos com uma massagem de corpo inteiro com óleo essencial de Zimbro e Erva-doce do Mar. Para uma desintoxicação total do corpo e da mente.

Complete ritual from head to toe. An exfoliation based on Dead Sea Salt, followed by a seaweed wrap, while wrapped receive a mini facial and finish with a full body massage with Juniper essential oil and Sea Fennel. For a total detoxification of body and mind.

€ 200 ⌚ 150min 👤

ABSOLUTE SPA RITUAL

A sublime combinação de um tratamento de rosto adequado ao seu tipo de pele com o poderoso efeito de uma massagem de tecido profundo de corpo inteiro com óleos essenciais, alcançando assim a sinergia perfeita e o equilíbrio entre corpo e mente.

A sublime combination of a face treatment suitable for your type of skin and the powerful effect of a full body deep tissue massage with essential oils, thus achieving the perfect synergy and balance between body and mind.

Para Ela | For Her

€ 170 ⌚ 120min 👤





MOTHER-TO-BE FACE & BODY RITUAL

Desenvolvemos este tratamento com as mais seguras técnicas de massagem que irão ajudar na redução da tensão muscular das costas, braços, pernas e pés, combinado com uma facial que trata suavemente quaisquer efeitos visíveis das alterações hormonais na pele, assegurando uma sensação de leveza e bem-estar, garantindo a segurança do seu bebé.

We developed this treatment with the safest massage techniques that will help reduce muscle tension in the back, arms, legs, and feet, combined with a facial that gently treats any visible effects of hormonal changes on the skin, ensuring a feeling of lightness and well-being, ensuring the safety of your baby.

A partir das 14 semanas de gestação | After 14 weeks of pregnancy

€ 165 ⌚ 120 min 👤



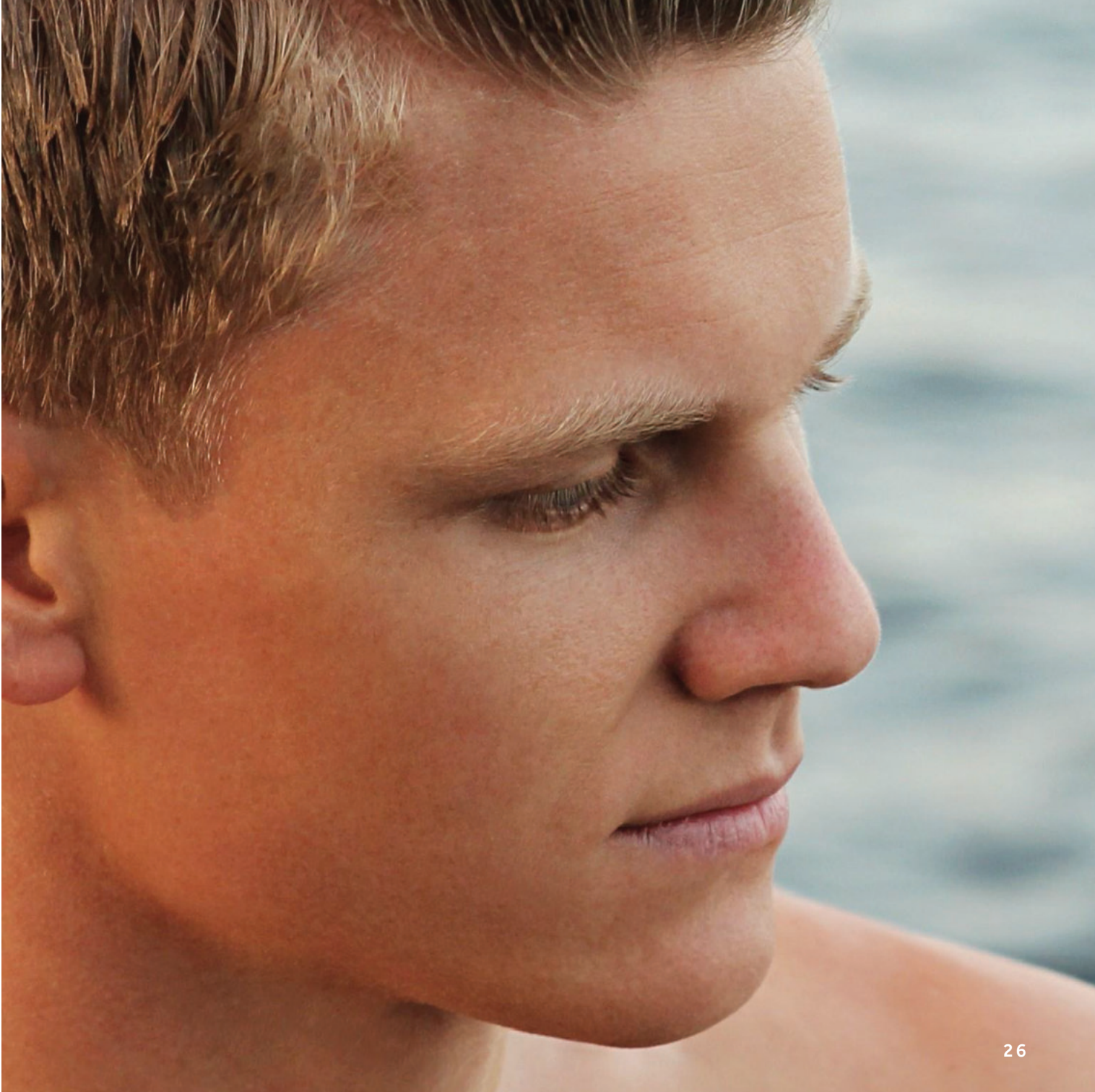
PACOTES SPA | SPA PACKAGES

TOTAL TIME OUT

Massagem de corpo inteiro de tecido profundo, onde são utilizados óleos essenciais especialmente desenvolvidos para a tensão muscular, seguida de um tratamento facial adequado ao seu tipo de pele, para a deixar visivelmente limpa e cuidada.

Relax with a full body deep tissue massage, where we will be using essential oils specially developed for muscle tension, followed by a facial suitable for your skin type, leaving it visibly clean and cared for.

€ 170 ⌚ 120min 👤





PARAÍSO PARA MÃE E FILHA | MOTHER & DAUGHTER MASSAGE

A arte de saber relaxar é um presente maravilhoso, venha então compartilhá-lo com a sua filha. Mostre-lhe como usar a prática antiga de cura da massagem que não só livra a mente, mas também o corpo do stress.

The art of knowing how to relax is a wonderful gift, so share it with your daughter. Show her the ancient healing practice of massage not only frees the mind but also the body from stress.

€ 140 ⌚ 60min 👤👤

PARAÍSO PARA PAI E FILHO | FATHER & SON MASSAGE

Tal pai tal filho... disfrute de algum tempo com o seu filho. Venham relaxar com uma massagem de corpo inteiro e digam adeus aquela tensão muscular.

Like father like son ... enjoy some time with your son. Relax with a full body massage and say goodbye to that muscular tension.

€ 140 ⌚ 60min 👤👤





FACIAIS ESPECÍFICAS | SKIN SPECIFIC FACIALS

Adequada às suas necessidades, o poder da natureza aliado às mais variadas técnicas de massagem, oxigenará a sua pele e criará um equilíbrio perfeito entre o corpo e a mente.

- Fruit Active Glow** - para peles baças e desvitalizadas;
- Herbal Repair Facial** - para peles combinadas e oleosas;
- Exotic Moisture Dew** - para peles secas e sensíveis.

Recomendado: 1 tratamento cada 2 semanas

Suited to your needs, the power of nature combined with specific massage techniques, will bring oxygen to your skin and lead you to a perfect balance of Body and Mind.

- Fruit Active Glow - brings glow to a devitalized skin;
- Herbal Repair Facial - for mixed and oily skin;
- Exotic Moisture Dew - for sensitive skin.

Recommended: 1 treatment every 2 weeks

€ 90 50min 

OUTROS TRATAMENTOS | OTHER TREATMENTS

Os nossos adolescentes podem fazer outros tratamentos, desde que os pais assim o autorizem.
Our teenagers can do any treatment of their choice if they have their parents' permission.

Nota: Consideram-se para este efeito os adolescentes entre os 7 e os 16 anos.
Note: We consider teenagers between 7 and 16 years old.



INTENSELY CLEANSING SALT SCRUB - LIME & GINGER OR FRANGIPANI*

O exotismo de uma esfoliação para revigorar e energizar o seu corpo. O sal perfumado à sua escolha irá eliminar suavemente as células mortas da pele, encorajando a regeneração de novas células, deixando a sua pele lisa e hidratada.

This is an exotic exfoliation ritual to invigorate and energize your body. The scented salt of your choice will gently remove dead skin cells, encouraging the regeneration of new cells, leaving your skin smooth and hydrated.

***A partir das 14 semanas de gestação** | After 14 weeks of pregnancy

€ 60 40min 





MÃOS E PÉS | HANDS & FEET

Pedicure Deluxe Deluxe Pedicure*	€ 55
Manicure Deluxe Deluxe Manicure*	€ 45
Pintura de Unhas Nails Paint*	€ 15
*Verniz de Gel (aplicação extra) Gel Polish add on	€ 25

DEPILAÇÃO | WAXING

Costas e Peito Back and Chest*	€ 40
Costas ou Peito Back or Chest	€ 25
Perna Inteira Full Leg	€ 35
Meia Perna Half Leg	€ 25
Virilhas Profundas Brazilian Wax	€ 30
Virilhas Bikini Wax	€ 20
Braço Half Arm	€ 15
Axilas Under Arm	€ 12
Contorno de Sobrancelhas Shaping Eyebrows	€ 10
Buço ou Queixo Upper lip or Chin	€ 8

*Notas: No caso dos senhores o valor apresentado pode sofrer alterações.
*Notes: For gentleman the price may suffer changes.



SELEÇÃO DE TRATAMENTOS | TREATMENTS SELECTION

A receção do Kalyan Spa encontra-se ao seu dispor para qualquer esclarecimento referente aos tratamentos. Estamos aptos a desenvolver programas de tratamento especialmente adaptados às suas necessidades.

The reception of the Kalyan Spa is at your disposal for any clarification concerning the treatments. We can develop programs specifically adjusted to your needs.

MARCAÇÃO DE TRATAMENTOS | TREATMENT BOOKING

Aconselhamos que efetue as suas marcações com 2 dias de antecedência, na receção do Spa.

The treatments must be previously booked with 2 days in advance at the Spa reception.

CONDIÇÃO MÉDICA | MEDICAL CONDITION

Para sua segurança, se sofrer de algum tipo de doença, estiver a tomar medicação ou estiver grávida deverá mencioná-lo na sua ficha de cliente e informar a sua terapeuta. Poderemos ajudá-lo a selecionar o tratamento indicado para si.

If you suffer from any kind of illness, if you are under any medication or if you are pregnant, please advise the Kalyan Spa staff. Some treatments may not be advisable, let us help you choose the best treatment for you.

PRIMEIRA VISITA | FIRST VISIT

Recomendamos a chegada 10 minutos antes do tratamento marcado, assim terá a possibilidade de se apresentar e começar a relaxar. Aos senhores com marcações para tratamentos faciais, sugerimos a barba feita para maior conforto e otimização dos resultados do tratamento.

We recommend arriving 10 minutes before the scheduled treatment, so you will be able to present yourself and begin to relax. To gentlemen with facial appointments, we recommend shaving for greater comfort and optimal results.



O QUE VESTIR | WHAT TO WEAR

Para a utilização da zona de relaxamento e salas de tratamento, o Spa providenciará roupões e chinelos enquanto desfruta da sua experiência. Sempre que desejar teremos cacifos onde poderá guardar os seus pertences. Caso pretenda usufruir da Zona de Águas, aconselhamos o uso de vestuário adequado, touca (obrigatória e disponível para venda na receção do Health Club) e chinelos de borracha.

For the use of the relaxation area and treatment rooms, the Spa will provide robes and slippers while you enjoy the experience. If you wish to store your belongings, we have lockers at your disposal. If you wish to enjoy the Indoor Pool, Jacuzzi or Turkish bath, we recommend you use swimwear, hair cap (mandatory for the swimming pool and available at the Fitness area) and rubber slippers.

IDADE MÍNIMA | MINIMUM AGE

Os nossos adolescentes podem fazer outros tratamentos, desde que os pais assim o autorizem, a presença dos pais/tutor é obrigatória aquando da marcação dos mesmos.
Nota: Consideram-se para este efeito os adolescentes entre os 7 e os 16 anos.

Our teenagers can do any treatment of their choice, if they have their parents' permission, the presence of the parents/ guardian is mandatory for the reservation of Spa treatments.
Note: We consider teens between 7 and 16 years old.

PONTUALIDADE | SCHEDULE

Aconselhamos que chegue 10 minutos antes do seu tratamento. O atraso na chegada poderá limitar a sua experiência.

We advise you to check in 10 minutes prior to your treatment. A delay may limit your experience.

USO DE TELÉMOVEIS | MOBILE PHONES

O Spa é uma zona de bem-estar, por isso o silêncio é vital. Assim sendo, agradecemos que desligue o seu telemóvel à entrada do Spa. Informamos que é proibido o uso de telemóveis na zona de tratamento.

The Spa is a wellness area, so silence is crucial. We kindly request you disconnect your mobile phone entering the Spa and inform that it is strictly forbidden the use of mobile phones in the treatment areas.



SILÊNCIO | SILENCE

A sua permanência no Spa é uma experiência relaxante. Por favor, reduza o ruído e conversação.

Going to a Spa is a relaxing experience. Please be as silent as possible in the treatment areas.

AS SUAS PREFERÊNCIAS | YOUR PREFERENCES

Alguns aspetos dos tratamentos podem ser ajustados às suas preferências: nível da luz, música ou nível de pressão da massagem. Se tiver alguma questão não hesite, a terapeuta terá todo o gosto em clarificar alguma dúvida que possa ter. Durante os tratamentos corporais, as terapeutas asseguram sempre o seu nível de conforto tapando as áreas do seu corpo que não são alvo de tratamento.

Some aspects of the treatments can be adjusted to your preferences: lights, music or even the pressure of your massage. If you have any doubts do not hesitate to question the therapist. During body treatments the therapist always makes sure to keep you comfortable by covering all the body areas that are not involved in the treatment.

ZONA DE ÁGUAS | HOTEL FACILITIES

Poderá usufruir da piscina interior, jacuzzi e banho turco sempre que tenha uma marcação de tratamentos faciais ou corporais no Kalyan Spa (exceto tratamentos essenciais). Contudo a sua utilização encontra-se sujeita a disponibilidade, tendo um custo adicional por pessoa. Por favor, contacte a receção do Spa para mais informações.

You may use the indoor swimming pool, Jacuzzi, and Turkish bath if you have a facial or body treatment booked in the Kalyan Spa (this does not include Essential Treatments). However, this use is subject to availability, and has an additional cost per person. Please contact the Spa reception for more information.

VOUCHERS DE OFERTA | GIFT VOUCHERS

Ofereça uma experiência única e memorável. Dispomos de vários tipos de vouchers de oferta.

Offer your loved ones a unique and memorable experience. We have available several types of vouchers.



POLÍTICA DE CANCELAMENTO | CANCELLATION POLICY

Em caso de cancelamento, os valores cobrados são:

- Num período inferior a 8h - 50% do valor do serviço reservado
- Falta de comparecimento - 100% do valor do serviço reservado
- Cancelamento de reservas efetuadas para o próprio dia – 50% do valor do serviço reservado

In case of cancellation, the amounts charged are:

- In a period of less than 8h - 50% of the value of the service booked
- No-show - 100% of the value of the service booked
- Cancellation of reservations made for the same day – 50% of the value of the service booked





T: (+351) 262 905 191
spa@marriott-pdr.pt
www.marriott-pdr.pt

