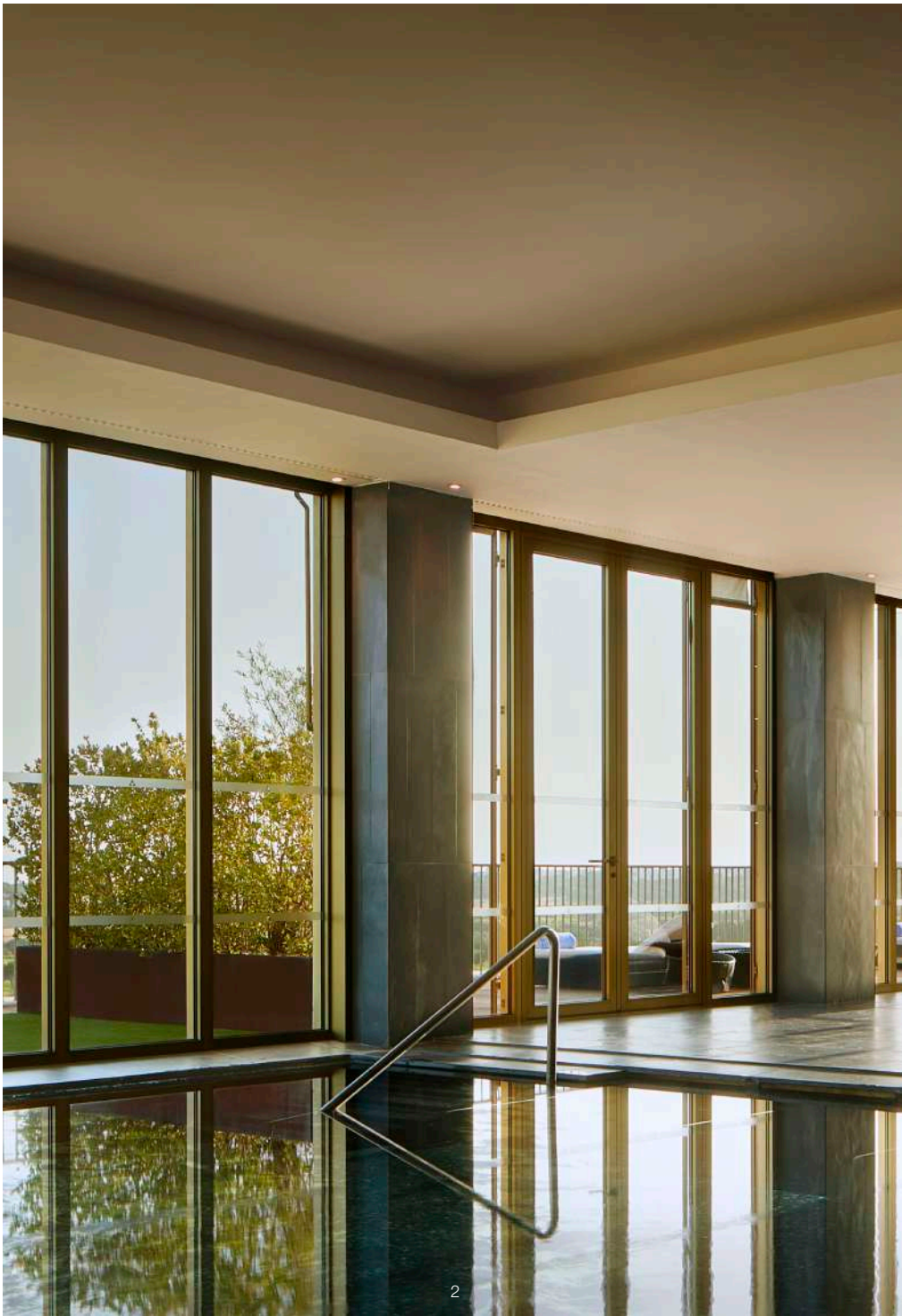


VIAGENS DE BEM-ESTAR E  
TRANQUILIDADE

JOURNEYS INTO  
WELLBEING AND SERENITY



ANANTARA  
SPA



## ASCENDA A UM OÁSIS DE PURO BEM-ESTAR.

Relaxe num refúgio sofisticado de tranquilidade, perfumado por fragrâncias locais e aromas exóticos. Deixe-se conquistar pela beleza natural da paisagem circundante e magníficas vistas sobre os campos de golfe. Eleve o seu bem-estar no Anantara Spa com terapias mediterrânicas ancestrais influenciadas pelas culturas árabes e mouriscas, combinadas na perfeição com rituais holísticos de Ayurveda e exóticos tratamentos asiáticos.

Conhecimentos milenares aplicados na busca incessante da beleza, tranquilidade e bem-estar geral, onde cada circuito é personalizado por terapeutas altamente qualificados, incorporando os mais exuberantes elixires.

A essência da filosofia Anantara - “sem fim” - que deriva do antigo Sânscrito, está expressa nos nossos Spas, reconhecidos mundialmente como verdadeiros santuários onde, através da antiga herança de bem-estar holístico e beleza natural, se homenageia a natureza e cultura locais.

Embarque numa viagem de bem-estar inteiramente personalizada e rodeada da exclusividade e detalhes únicos do Anantara Spa. Deixe que os aromas frescos e as essências algarvias complementem terapias inovadoras e contemporâneas que nutrem o corpo, a mente e o espírito para um novo e privilegiado sentido de equilíbrio.

NO ANANTARA SPA AS MELHORES VIAGENS SENTEM-SE,  
NÃO SE CONTAM...

## ASCEND TO AN OASIS OF COMPLETE WELLBEING.

Relax in a fragrant haven of exotic essential oils and sumptuous calm. Soothe your mind with lush golf green views. At Anantara Spa Vilamoura, award-winning spa luxury draws on the healing traditions of the world's richest wellness cultures.

Feel renewed by centuries-old Mediterranean therapies influenced by a rich Arabic and Moorish heritage, and now perfectly combined with holistic Ayurveda rituals and exotic Asian treatments. Advanced spa wisdom nurtures dynamic results for sleek, vibrant beauty and intrinsic wellness. Each journey is tailored by the pampered touch of highly skilled therapists. Personally, prescribed treatments incorporate lavish elixirs to restore radiance, relaxation and wellbeing. Signature experiences, unique to Anantara, elevate spa exclusivity.

The essence of our Anantara philosophy, 'without end', stems from ancient Sanskrit and is richly expressed at our tranquil spa sanctuaries through the ancient heritage of holistic wellness and natural beauty, with distinct tributes to local topographic and cultural landscape. Embark on a wellness journey distinct to southern Portugal, tailored precisely to your needs with signature comforts. Let the fresh aromas of Algarve essences complement contemporary innovative therapies and guide mind, body and spirit into a privileged awakening.

AT ANANTARA SPA, THE GREATEST JOURNEYS ARE FELT, NOT TOLD...

## EXPERIÊNCIAS DE ASSINATURA

Resultado da experiência mundial do Anantara Spa combinada com os ingredientes genuínos e tradições de bem-estar do Algarve, a nossa seleção de rituais e terapias holísticas únicas promovem benefícios efetivos e duradouros no corpo, mente e alma.

### MASSAGEM DE ASSINATURA ANANTARA

(60/90 minutos)

A combinação de técnicas orientais e ocidentais com a experiência Anantara, aliada a movimentos localizados e a uma mistura de óleos essenciais única vai estimular a circulação e promover o relaxamento profundo dos músculos, ao mesmo tempo que restaura o fluxo de energia para um bem-estar supremo.

### MASSAGEM PARA GOLFISTAS ANANTARA

(60/90 minutos)

Liberte a tensão muscular na parte superior do corpo, em particular, nos ombros, braços, omoplatas e zona lombar com uma massagem de óleo terapêutico, especialmente adequada para aliviar a fadiga. Relaxe com uma sequência de alongamentos clássicos e técnicas calmantes para o corpo.

### RITUAL AL-GHARB

(110 minutos)

Inspirado pelas magníficas paisagens do Algarve, deixe-se conquistar por este ritual de desintoxicação e rejuvenescimento que começa com uma esfoliação corporal seguida de um doce e aromático envolvimento de laranja. Para terminar, a massagem de óleo de lavanda vai acalmar os sentidos e aliviar alguma tensão subjacente.

## SIGNATURE EXPERIENCES

Drawing on the world class expertise of our team and the finest Algarve indigenous ingredients and wellness traditions, our collection of signature experiences blend highly specialized rituals with powerful, long lasting benefits for body, mind and soul.

### ANANTARA SIGNATURE MASSAGE

(60/90 minutes)

Combining revered eastern and western techniques with Anantara's expertise, purpose designed movements and a signature oil blend stimulate the circulation and deeply relax muscles, to restore energy flow for supreme wellbeing.

### ANANTARA GOLFER MASSAGE

(60/90 minutes)

Release muscle tightness in the shoulders, upper arms, scapula, upper body sides and lower back in a therapeutic oil massage specially designed to complement tee time. Relieve fatigue and unwind with a blend of classic stretching and body soothing techniques.

### AL-GHARB RITUAL

(110 minutes)

Inspired by the Algarve's vibrant history, this journey indulges with ancient healing traditions and coastal essences. Be spoiled with a detoxifying and rejuvenating ritual beginning with a body scrub followed by a sweet orange body wrap. An energising massage featuring soothing lavender oil calms the senses while relieving underlying aches.



## VIAGENS SPA

Viagens cuidadosamente desenhadas para o suplantar os limites do espaço e do tempo. Desfrute de terapias únicas, inspiradas no destino, e rituais, especialmente criados a pensar no seu bem-estar.

### VIAGEM A SIÃO

(110 minutos)

Redescubra a sua força interior através desta requintada viagem sensorial à Tailândia. Desconecte-se e deixe-se transportar para um mundo de serenidade e bem-estar através do aroma e do calor de uma Massagem Tailandesa com Pindas. Termine a sua viagem com um banho de vapor aromático.

### VIAGEM AO ALGARVE

(90 minutos)

Descubra uma viagem pelas fragrâncias e ingredientes locais. Uma esfoliação corporal onde a combinação da flor de sal e dos refrescantes aromas cítricos deixará a sua pele purificada e agradavelmente perfumada. Complete a sua experiência de bem-estar com uma relaxante massagem com azeite rico em antioxidantes que irá nutrir e regenerar a sua pele.

### RITUAL PRODIGE DES OCÉANS

(120 minutos)

O ritual Prodige des Océans convida a uma experiência excepcional em que os produtos e conhecimento mais exclusivos se fundem em puro luxo. Inicie com uma massagem corporal relaxante seguida de um tratamento de rosto inspirado em técnicas ancestrais japonesas para suavizar rugas e restaurar a firmeza e elasticidade da pele.

### ROMANCE NO ANANTARA

(110 minutos)

Uma experiência de bem-estar romântica verdadeiramente relaxante e estimulante. Comece por um luxuoso ritual de pés, seguido de uma esfoliação corporal rejuvenescedora. Desperte os sentidos e deixe o amor florescer com uma massagem relaxante de aromaterapia realizada lado a lado.

## SPA JOURNEYS

Carefully crafted to bring you a luxurious choice of extended experiences, these special journeys are designed to help you escape the limits of space and time. Indulge in unique destination-inspired therapies and exclusive rituals, all created with your supreme wellbeing in mind.

### JOURNEY TO SIAM

(110 minutes)

Rediscover your inner strength and vigour with an exquisite journey from Thailand. Harness the opportunity to disconnect and travel with a Thai Herbal Compress Massage, where the heat and fragrance will transport you to a world of serenity and wellbeing. Finish your journey with an aromatic steam bath.

### ALGARVE JOURNEY

(90 minutes)

Indulge into a journey of local fragrances and ingredients. This perfect body scrub combining salt flower and refreshing citrus aromas will renew your skin, leaving it fragrantly restored. Complete your wellbeing experience with a relaxing olive oil massage rich in antioxidants to help nourish and regenerate your skin.

### PRODIGE DES OCÉANS RITUAL

(120 minutes)

The Prodige des Océans ritual invites you to experience an exceptional moment in which high-quality products and technical expertise are combined with pure luxury. Experience the ultimate relaxing moment with a full body massage, followed by a facial modeling inspired in a Japanese ancestral technique to visibly smooth wrinkles and restore the firmness and elasticity of the skin.

### ROMANCE AT ANANTARA

(110 minutes)

Enjoy a truly romantic getaway to nourish, relax and bond. Start with a lush feet ritual followed by a rejuvenating body exfoliation. Let love blossom with a relaxing aromatherapy massage, performed side by side, to awaken all your senses.

## TRATAMENTOS DE BEM-ESTAR AYURVEDA

Experimente o bem-estar holístico destes tratamentos de Ayurveda, uma ciência de cura natural com mais de 5,000 anos. Proveniente da Índia, este sistema ancestral promove a saúde e vitalidade através da procura do equilíbrio completo entre o corpo, a mente e a alma.

### UDWARTHANA (45 minutos)

Massagem aplicada a seco, com utilização de pó de ervas que atua como uma esfoliação natural para remover as células mortas e toxinas, estimulando a circulação venosa e linfática, para uma aparência renovada.

### MARMA ABHYANGA (60 minutos)

Esta massagem única concentra-se nos pontos Marmas, e na energia de cura através dos meridianos. Desde os pés até à cabeça, com movimentos ritmados, ativam-se todos os pontos Marma para alcançar a saúde e o equilíbrio.

### SHIRODHARA (30 minutos)

Shirodhara, “Shiro” (cabeça) e “Dhara” (fluxo) trata-se da aplicação terapêutica de um fluxo contínuo de óleo morno vertendo sobre a testa. Este tratamento completa a experiência curativa entre a mente, o corpo e o espírito, melhora a circulação no cérebro, a memória e nutre o cabelo e o couro cabeludo, ao mesmo tempo que ajuda a acalmar as emoções e a aliviar as tensões do corpo.

## WELLNESS TREATMENTS AYURVEDA

Experience holistic wellbeing through the 5,000 years old science of Ayurvedic natural healing. Originally from India, this trusted ancient system promotes health and vitality by realizing the balance between body, mind and soul.

### UDWARTHANA (45 minutes)

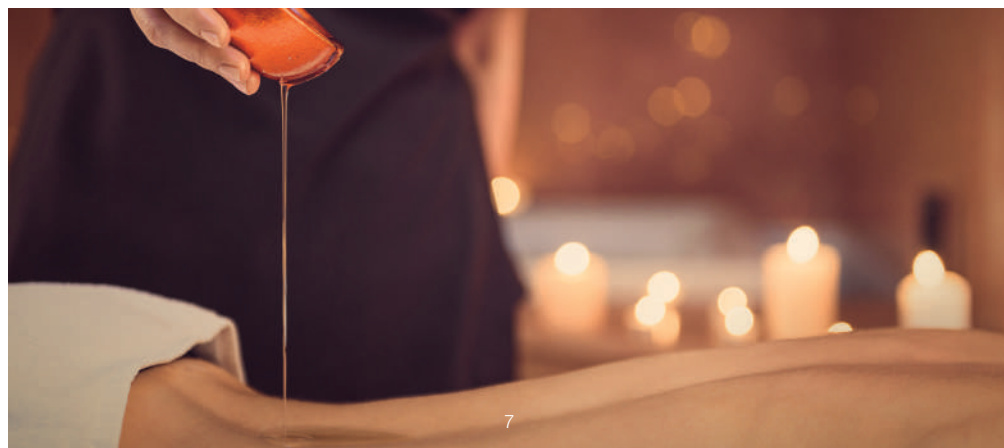
This dry massage using herbal powder acts as a natural scrub, which increases overall circulation to the skin and removes dead cells, resulting in a renewed appearance.

### MARMA ABHYANGA (60 minutes)

This unique massage focuses on the Marmas, and the healing energy through the meridians. The therapist draws attention to each of the main Marmas from the feet up to the base of the head, stimulating through rhythm and pressure to achieve health and balance.

### SHIRODHARA (30 minutes)

“Shiro” (head) and “Dhara” (flow) come together in Shirodhara, the practice of applying a continuous flow of warm oil to the forehead. This therapy profoundly coordinates and calms the mind, body and spirit, enhances circulation to the brain, improves memory and nourishes the hair and scalp, while releasing stress and tension.



### **MASSAGEM INDIANA À CABEÇA**

(45 minutos)

Com base nos princípios Ayurvédicos esta massagem combina técnicas de pontos de pressão com óleo de coco que nutre em profundidade o couro cabeludo, induzindo a uma profunda sensação de equilíbrio e tranquilidade.

### **TERAPIA DE GENGIBRE**

(45 minutos)

Recupere a sua energia vital com uma das plantas medicinais mais antigas e populares do mundo oriental, o gengibre, que apresenta excelentes benefícios para os rins e bexiga, drenagem de líquidos acumulados e eliminação de toxinas, além de uma sensação de puro relaxamento.

### **REFLEXOLOGIA**

(45 minutos)

A Reflexologia é uma prática milenar que utiliza a digitopressão, baseada no princípio de que todas as partes do corpo, glândulas e órgãos estão refletidos nos nossos pés. Ao estimular as zonas correspondentes, ajuda a libertar a tensão e a aumentar a circulação sanguínea estabelecendo o equilíbrio e funcionamento de todo o corpo.

### **REIKI**

(45 minutos)

O Reiki é um sistema de cura natural ancestral. O terapeuta coloca as mãos levemente sobre o corpo que visa a realinhar o fluxo de energia vital, proporcionando o equilíbrio e uma sensação de bem-estar.

### **INDIAN HEAD MASSAGE**

(45 minutes)

Based on ancient Ayurvedic principles, this soothing yet revitalizing massage combines pressure point techniques and coconut oil to relieve tension on the head and neck. By restoring balance and tranquility, this treatment can help to relieve insomnia, chronic headaches, migraines and sinusitis.

### **GINGER THERAPY**

(45 minutes)

Recover your vital energy with one of the oldest and most popular medicinal plants in the eastern world, the ginger, with exceptional benefits for kidneys and bladder, drainage of accumulated fluids and elimination of toxins, as well as a feeling of pure relaxation.

### **REFLEXOLOGY**

(45 minutes)

Reflexology is a millenarian treatment that uses a technique of pressure, based on the principles that all parts of body, glands and organs are reected in our feet. By stimulating the corresponding zones, it helps relieve tension and increase blood circulation, establishing the balance and function of the whole body.

### **REIKI**

(45 minutes)

Reiki is an ancient system of natural healing. A practitioner places hands lightly on over the body which aims to realign the flow of vital energy, bringing the energetic balance and a general sense of wellbeing.





## MASSAGENS

### MOMENTO A DOIS

(60/90 minutos)

Relaxe e usufrua da companhia da sua cara-metade neste especial momento a dois. O toque da massagem e uma combinação única de óleos essenciais criam o ambiente perfeito para um momento especial de pura felicidade.

### MASSAGEM PROFUNDA

(60/90 minutos)

Uma massagem com movimentos profundos que atuam nas fibras musculares aliviando a tensão e a dor, de forma a libertar as contraturas e stress muscular, tal como a rigidez nos ombros, pescoço e dores lombares. Ideal para combater um ritmo de vida agitado.

### MASSAGEM TRADICIONAL TAILANDESA

(60/90 minutos)

Praticada ao longo de gerações, a massagem tailandesa é conhecida como o "Yoga passivo", pois oferece um treino transcendente. Esta massagem combina alongamentos musculares e acupressão para libertar a tensão muscular e aumentar a sua flexibilidade.

### MASSAGEM TAILANDESA COM PINDAS

(60/90 minutos)

Uma fantástica massagem corporal com técnicas lomi lomi e pindas quentes de alecrim, sândalo, lavanda e laranja que permitem um relaxamento total do seu corpo e ajudam a melhorar o fluxo de energia, aliviando a tensão muscular.

### MASSAGEM AROMÁTICA COM PEDRAS QUENTES

(90 minutos)

O calor penetrante das pedras vulcânicas de basalto associadas aos óleos essenciais e puros, é excelente para reduzir a tensão muscular acumulada, promovendo uma sensação profunda de harmonia, reequilíbrio e bem-estar.

## MASSAGES

### MOMENT FOR TWO

(60/90 minutes)

Relax and enjoy the company of your beloved in this special moment for two. The touch of the massage and a unique combination of essential oils create the perfect atmosphere for a special moment of pure happiness.

### DEEP TISSUE MASSAGE

(60/90 minutes)

This vigorous yet relaxing remedy, comprising classic massage strokes, works deeply into the muscles to stretch fibres and release tension. Banish soreness and welcome healthy circulation.

### TRADITIONAL THAI MASSAGE

(60/90 minutes)

Practiced throughout generations, Thai massage is known as 'passive yoga', as it offers a transcendent workout. Allow pressure point and stretching movements to release tension and increase flexibility.

### THAI HERBAL COMPRESS

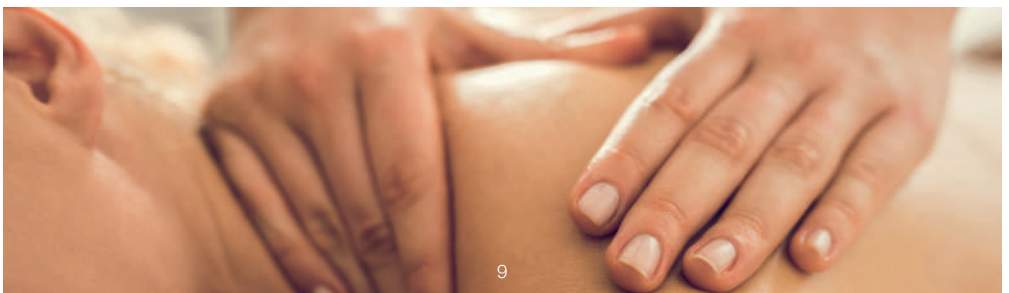
(60/90 minutes)

This body massage implements Hawaiian lomi lomi strokes and a compress of rosemary, sandalwood, lavender and orange to detoxify and improve aches and energy flow.

### AROMA STONE MASSAGE

(90 minutes)

This indulgent massage incorporates the penetrating warmth of pure essential oils, smoothed over the entire body and accompanied by natural heated volcanic stones to release built up stress.



### MASSAGEM REFORÇO IMUNOLÓGICO

(50 minutos)

Uma massagem personalizada, onde a sinergia dos óleos essenciais com propriedades antibacterianas ajuda a promover o bem-estar e a fortalecer o sistema imunitário.

### MASSAGEM LINFÁTICA

(30/60 minutos)

A drenagem linfática manual consiste numa técnica de massagem que estimula o sistema linfático, induzindo a eliminação dos excessos de líquidos e toxinas do organismo, criando uma sensação de bem-estar geral.

### MASSAGEM DETOX

(50 minutos)

Um tratamento especializado para estimular a circulação e o sistema linfático, com especial atenção nas zonas das ancas e das coxas. Inclui esfoliação a seco, ventosas de silicone e uma vigorosa massagem para ajudar na eliminação de toxinas.

### PRÉ-NATAL

(60 minutos)

Massagem pré-natal suave, mas ao mesmo tempo terapêutica, concentrando-se nas necessidades especiais da futura mãe, com todas as mudanças que o corpo passa durante a gravidez. Relaxamento profundo partilhado pela mamã e bebé. Apenas a partir dos 3 meses.

### IMMUNE BOOSTER MASSAGE

(50 minutos)

A tailor-made massage, where the special synergy of essential oils with antibacterial properties help to promote your wellbeing and stimulate the immune system.

### LYMPHATIC MASSAGE

(30/60 minutos)

The lymphatic system is key in helping rid the body of toxins that can cause illness. This full body massage stimulates the lymphatic system to encourage detoxification, reduce water retention and achieve a healthy feeling of wellbeing.

### DETOX MASSAGE

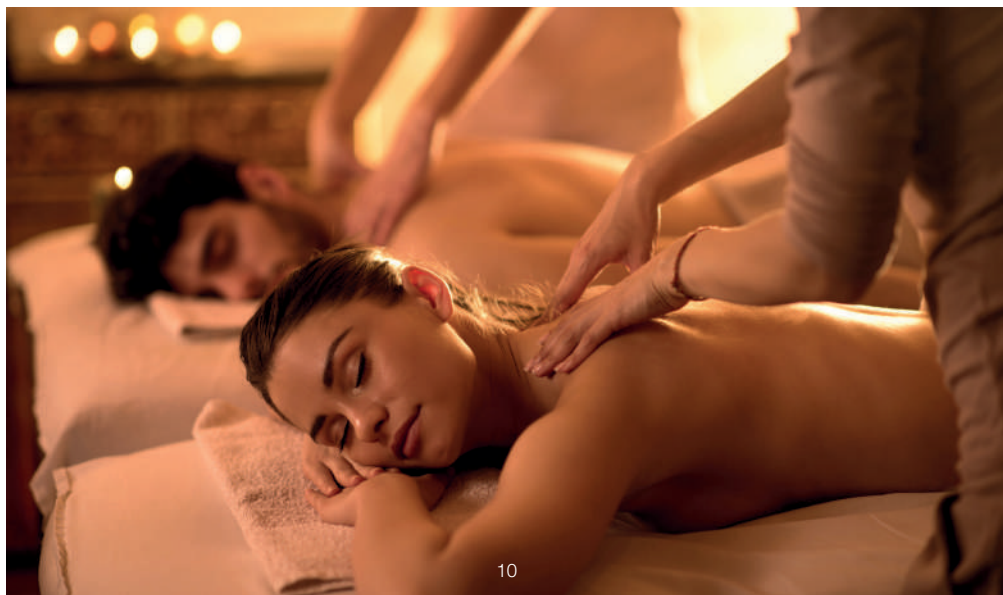
(50 minutos)

A specialised treatment to stimulate the circulation and lymphatic systems, concentrating on the hip and thigh areas. Involves dry brushing, silicone cups and a vigorous detoxifying massage to aid in the elimination of toxins.

### MOTHER-TO-BE

(60 minutos)

This prenatal massage is gentle yet therapeutic, focusing on the special needs of the mother-to-be as her body goes through the changes of pregnancy. Both mother and baby share in the benefits as stress melts away. Only from 3 months on.



## TRATAMENTOS CORPORAIS

Cuide-se da cabeça aos pés com os tratamentos corporais do Anantara Spa. Uma experiência rejuvenescedora que usa uma seleção de esfoliações, envoltimentos e tratamentos corporais para alcançar uma pele purificada, revitalizada e nutrida.

### ESFOLIAÇÃO DE CAFÉ E CITRINOS (30 minutos)

Uma esfoliação altamente eficaz para desintoxicar o corpo e a pele, com café orgânico puro e citrinos para estimular a circulação e remover as toxinas, deixando o corpo mais leve e a pele radiante.

### ESFOLIAÇÃO CORPORAL EXÓTICA (40 minutos)

Uma esfoliação corporal intensa inspirada nas tradições Maohi à base de areia branca de Bora-Bora, sal marinho e casca de coco. Contém óleos de Monoi e Jojoba para deixar a pele macia e aveludada. Enriquecido com fragrância intensa de baunilha para uma sensação imediata de exotismo.

### RITUAL HIDRATANTE (60 minutos)

Um ritual que cuida das peles secas a muito secas num envolvimento de bem-estar. Nutre intensamente e restaura a sensação de conforto deixando a pele suave e aveludada.

### RITUAL DETOX (75 minutos)

Volte atrás no tempo e liberte as toxinas com um tratamento de corpo purificante à base de ingredientes naturais como as algas e argila verde. Sinta a vitalidade regressar à sua pele com uma esfoliação e envolvimento corporal desintoxicante.

### VICHY – TERAPIA DE CHUVA PURIFICANTE (60 minutos)

Num ambiente relaxante, o calor suave de um duche Vichy prepara a pele para uma esfoliação profunda, seguida de uma massagem com óleos naturais que limpam e restauram a hidratação natural da pele.

## BODY TREATMENTS

Spoil yourself from head to toe with Anantara's legendary body foundations. A rejuvenating experience using a selection of scrubs, wraps and body pampering treatments to make you feel puried, refreshed and revitalised.

### COFFEE & CITRUS BODY SCRUB (30 minutes)

Highly effective way to detoxify your body and skin with pure organic coffee & citrus to flush out toxins, leave the body light and improve circulation.

### EXOTIC BODY SCRUB (40 minutes)

An intense body exfoliation inspired by Maohi traditions with Bora Bora sand, sea salt and coconut shell to gently exfoliate the body. It contains Monoi and jojoba oils to leave the skin feeling soft and velvety. Enriched with an intense vanilla fragrance to provide an instant exotic getaway.

### HYDRATING BODY RITUAL (60 minutes)

A ritual to deeply nourish dry to very dry skins, soothing the feeling of tightness and discomfort and restoring the smoothness.

### DETOX RITUAL (75 minutes)

Turn back the clock and release harmful toxins in a purifying full body treatment. Algae and green clay ingredients targeted at detoxifying and oxygenating the body provide visible and long-lasting results.

### VICHY – PURIFYING RAIN THERAPY (60 minutes)

In a relaxing environment, the gentle warmth of a Vichy rain shower prepares the skin for deep exfoliation, followed by a massage with natural oils to restore moisture and cleanse the skin.

## TERAPIAS FACIAIS

### TRATAMENTO OXIGENANTE VIP O2 (60 minutos)

Com uma fórmula única da Biologique Recherche, o VIP O2 é a chave deste luxuoso facial oxigenante, anti-idade e anti-polluição. Restaura o equilíbrio natural deixando a pele revitalizada e radiante.

### TRATAMENTO BIOSENSIBLE (60 minutos)

Desenhado especialmente para peles sensíveis e frágeis, este tratamento ajuda a reparar, estabilizar e proteger até as peles mais sensíveis, para uma estrutura de pele mais suave e nutrida. Proporciona um alívio e reequilíbrio imediatos, resultando numa menor sensibilidade e numa epiderme mais forte.

### TRATAMENTO CAVIAR INTEGRAL (80 minutos)

Recomendado para peles desvitalizadas, desidratadas e menos tonificadas, o tratamento facial Soin Collagène Caviar oferece um momento de puro luxo. As propriedades regeneradoras e antioxidantes do caviar são o segredo para a beleza e juventude da sua pele, abrandando o processo de envelhecimento. Este tratamento irá suavizar as rugas e deixar a sua pele revitalizada, firme e nutrida.

## FACIAL THERAPIES

### SOIN OXIGÉNANT VIP O2 (60 minutes)

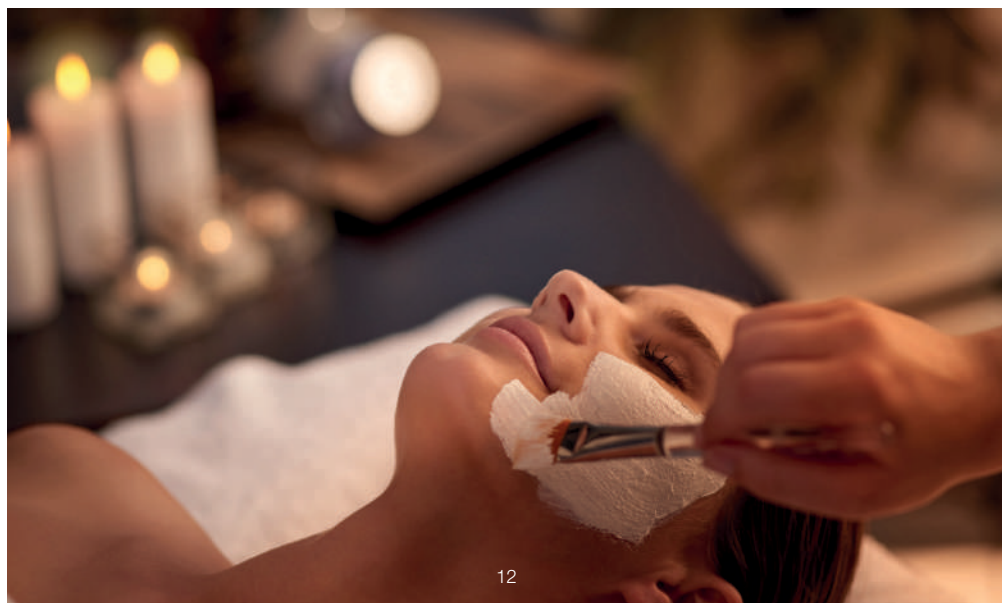
With a unique formula of Biologique Recherche, the VIP O2 is the key of this luxurious oxygenating, anti-ageing and anti-pollution facial. It restores the natural balance, leaving the skin revitalized and radiant.

### SOIN BIOSENSIBLE (60 minutes)

Specifically designed for sensitive and fragile skin, this treatment helps repair, stabilize and protect even the most sensitive of skins. Your skin's structure will be soothed and nourished, resulting in reduced sensitivity and a stronger epidermis, providing immediate relief and rebalance.

### SOIN COLLAGÈNE CAVIAR (80 minutes)

Recommended for devitalized, dehydrated, less toned skin, soin collagène caviar offers a moment of pure luxury. Caviar's regenerating and antioxidant properties are the secret to beauty and youth, slowing the ageing process. This complete treatment is guaranteed to soften wrinkles and leave your skin revived, firm and supple.



### FACIAL HYALU-PROCOLAGÉNIO

(80 minutos)

O primeiro tratamento ruga-a ruga da Thalgo que combina o ácido hialurônico e o pro-colagênio marinho com os Roller Boosters, para dar um impulso e corrigir os sinais de envelhecimento. Este tratamento facial vai ajudar a efetivamente a combater as marcas do tempo, mantendo o brilho e a elasticidade da sua pele.

### FACIAL HIDRATAÇÃO INTENSA

(60 minutos)

Específico para peles secas, sensíveis e desidratadas, restaura a elasticidade e a luminosidade da sua pele, hidrata e proporciona uma sensação de frescura e leveza.

### FACIAL PURIFICANTE

(60 minutos)

Indicado para peles mistas e oleosas, este tratamento ajuda a limpar profundamente a pele, regulando o seu funcionamento normal e evitando a formação de impurezas.

### HYALU-PROCOLLAGÈNE FACIAL

(80 minutos)

The first Thalgo wrinkle-by-wrinkle treatment combining hyaluronic acids and marine pro-collagen using Roller Boosters, to correct the signs of ageing. This facial will effectively help you waive fine lines and wrinkles instantly, keeping your skin's healthy glow.

### DEEP HYDRATING FACIAL

(60 minutos)

Designed for dry, sensitive and dehydrated skin, it restores elasticity and luminosity and moisturises your skin, leaving it feeling fresh and light.

### PURIFYING FACIAL

(60 minutos)

Designed for oily and problematic skin, this treatment helps to deeply clean the skin, allowing it to return to its normal function and preventing the formation of blemishes.





## TRATAMENTOS COMPLEMENTARES

### MASSAGEM COSTAS E OMBROS

(30 minutos)

Uma massagem terapêutica concentrada nas costas, pescoço e ombros. Este tratamento visa relaxar e aliviar a tensão nas áreas do corpo onde os músculos sofrem mais agressões.

### FACIAL EXPRESS

(30 minutos)

Um tratamento facial rápido e refrescante que limpa, tonifica, exfolia e hidrata a pele. Pode ser combinado com outros tratamentos.

### MASSAGEM NOS PÉS

(30 minutos)

Os pontos reflexos dos pés estão ligados a todos os órgãos e glândulas, através da aplicação de pressão digital irá permitir estimular e ajudar a restaurar o equilíbrio do corpo e um relaxamento profundo.

### MASSAGEM À CABEÇA

(30 minutos)

Uma massagem profundamente relaxante na cabeça, ombros e pescoço que usa técnicas de digitopressão para aliviar tensões e induzir a uma intensa sensação de calma.

## PICK & MIX

### BACK & SHOULDER MASSAGE

(30 minutes)

This classic touch of luxury uses fingers, elbows and special oils to work out tensions and remove symptoms of everyday stress.

### EXPRESS FACIAL

(30 minutes)

Fast, refreshing facial, a quick pick me up facial that cleanses, tones, exfoliates and moisturizes your skin. Can be combined with other treatments as an add-on.

### FOOT MASSAGE

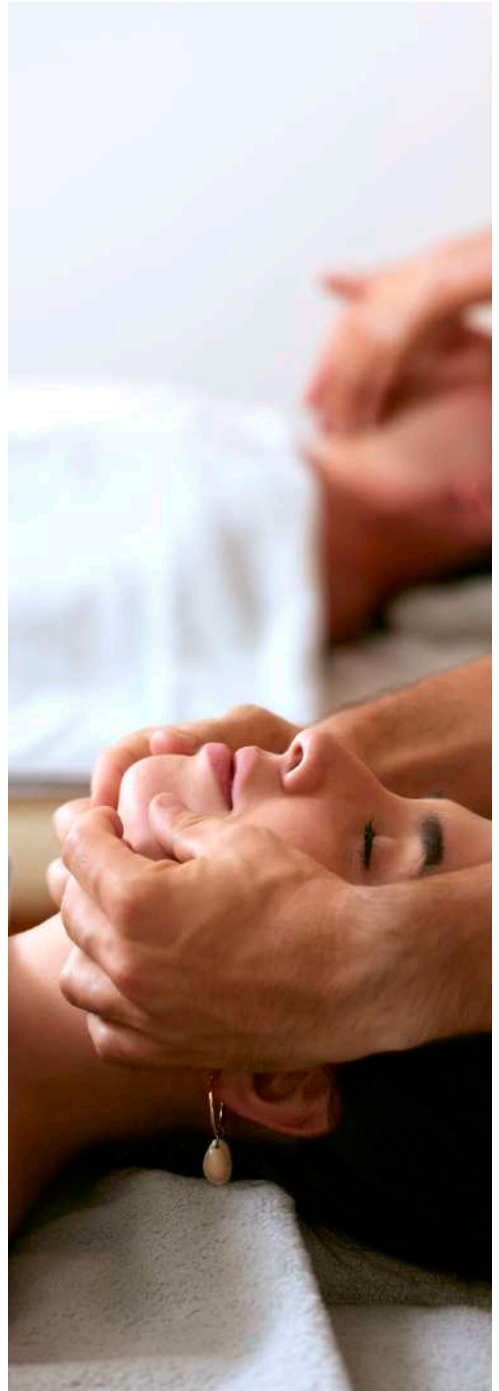
(30 minutes)

Experience holistic balance and deep relaxation. This splendid treatment provides remarkable physical renewal with specific thumb, finger and hand techniques applied to various reflex points on the feet, stimulating corresponding organs in the body.

### HEAD MASSAGE

(30 minutes)

A deeply relaxing massage of head, neck and shoulders using techniques of acupressure to ease tension and induce a deep sense of calm.



## CUIDADO DAS MÃOS E PÉS

### SPA MANICURE

(60 minutos)

Tratamento de mãos e unhas com esfoliação, aplicação de máscara nutritiva e massagem suave, antes da aplicação do verniz.

### SPA PEDICURE

(75 minutos)

Um ritual de pés com um banho relaxante aromático para começar, seguido de uma esfoliação e máscara nutritiva e regeneradora. Uma massagem suave e a aplicação de verniz concluem a sua pedicure.

### LIMAR & PINTAR

(30 minutos)

Um tratamento expresso de unhas. Para quando só precisa de limar e pintar, garantindo que as suas unhas fiquem cuidadas.

## HAND & FOOT CARE

### SPA MANICURE

(60 minutes)

Treat your hands and nails to a sequence of soaking, filing, buffing, a nourishing mask, and gentle massage before an immaculate paint nish.

### SPA PEDICURE

(75 minutes)

Soothe and soften your feet in an aromatic foot soak, then enjoy toes that are clipped, filed and buffed to perfection. A foot mask replenishes vital moisture and a massage deeply relaxes, before an immaculate paint finish concludes this lavish beauty ritual.

### EXPRESS NAIL CARE

(30 minutes)

Let us prettify your fingers and toes with our express nail treatment. When you need a quick cut, file and paint, we'll make sure your nails are taken care of.





## FITNESS E BEM-ESTAR

### YOGA

(55 minutos)

Concentrando-se na respiração e no relaxamento, o Yoga melhora a sua flexibilidade, tonifica o corpo e ajuda a concentrar a mente para um melhor equilíbrio físico e mental.

### PILATES

(55 minutos)

Pilates procura potenciar o movimento humano através da correta ativação do core, flexibilidade e eficiência muscular.

### TREINO PERSONALIZADO

(55 minutos)

Os nossos personal trainers são especializados em transformação corporal, treino de força e combinação de planos personalizados com técnicas dinâmicas.

### ALONGAMENTOS COM ACOMPANHAMENTO PERSONALIZADO

(30 minutos)

Aumente a flexibilidade, melhore a amplitude de movimento e encurte o tempo de recuperação com a assistência personalizada do seu instrutor.

### LIBERTAÇÃO MIOFASCIAL

(30 minutos)

Liberte a tensão, liberte o seu sistema e potencie os seus músculos de forma mais eficiente através de uma série guiada de exercícios de compressão e deslizamento fascial.

## WELLNESS & FITNESS

### YOGA

(55 minutos)

Focusing on deep breathing and relaxation, yoga will improve your flexibility, focus your mind and tone your body, achieving the ultimate in mind and body balance.

### PILATES

(55 minutos)

Pilates emphasizes the balanced development of the body through core strength, flexibility and awareness to support efficient and graceful movements.

### PERSONAL TRAINING

(55 minutos)

Our trainers are specialized in body transformation, strength and building the suitable movement foundation for each client individually.

### SUPPORTED STRETCHING

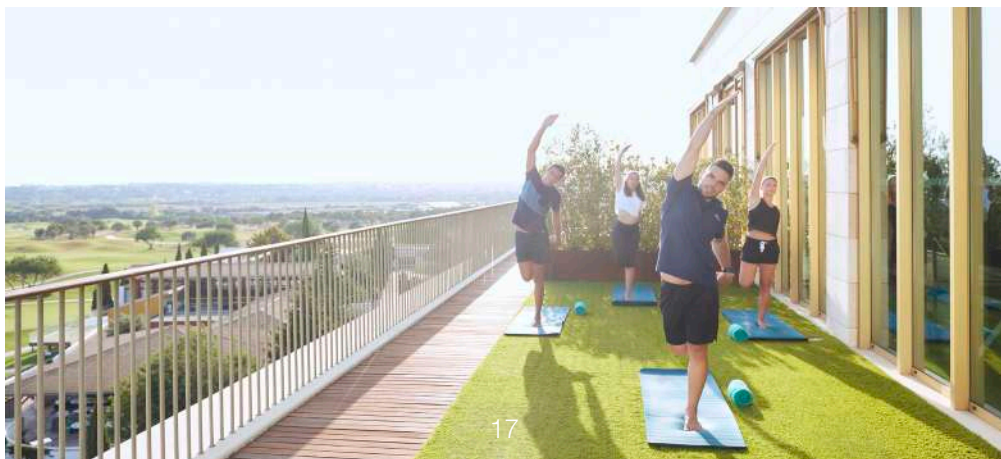
(30 minutos)

Increase flexibility, improve range of motion and shorten recovery time with the personalized assistance of your instructor.

### MYOFASCIAL RELEASE

(30 minutos)

Release tension, flush your system and fuel your muscles more efficiently through a guided series of foam-rolling exercises.



## ETIQUETA

- Chegue 15 minutos antes do seu tratamento para preencher o formulário de avaliação e aproveite o tempo para relaxar no nosso ambiente tranquilo;
- Para que todos os hóspedes usufruam de uma atmosfera relaxante, por favor, compreenda que o Spa não é adequado para crianças pequenas e bebês;
- O acesso ao Spa é reservado apenas para pessoas com mais de 18 anos;
- Recomendamos que deixe todas as jóias no seu quarto antes de dar entrada no Spa;
- Todos os tratamentos serão cobrados no seu quarto e irão constar na sua conta aquando o check-out;
- Caso pretenda cancelar a sua marcação, por favor faça-o com, pelo menos, 12 horas de antecedência do seu tratamento e 24 horas para as aulas de fitness. Caso contrário será cobrada uma taxa de 50%. No caso de não comparência, será cobrado 100% do valor do tratamento;
- Recomendamos que evite a exposição solar após os tratamentos de aromaterapia e faciais.
- Para os homens, recomendamos que a barba seja feita antes de todos os tratamentos faciais para garantir que os resultados máximos sejam alcançados;
- Fumar e o uso de telemóveis não é permitido dentro do Spa;
- No caso de atraso do cliente, o tempo do tratamento poderá ter de ser reduzido, mediante disponibilidade.
- No entanto, todos os esforços serão feitos para fornecer o tempo de tratamento completo;
- Os clientes com tensão alta, doenças cardíacas, alergias, grávidas ou outras condições médicas são aconselhados a consultar um médico antes de se submeterem a quaisquer tratamentos;
- Por favor, informe os rececionistas do Spa sobre qualquer condição médica existente.

## ETIQUETTE

- Please arrive 15 minutes prior to your treatment in order to complete your health assessment form and take time to relax in our tranquil surroundings;
- Please note that the spa is unsuitable for small children and babies, as we try to ensure that all our guests equally benefit from the atmosphere;
- Children under the age of 18 are not allowed to use the spa facilities. Spa access is reserved for individuals over 18 years old;
- We recommend that you leave all jewellery in your room before coming to the spa;
- All treatments will be charged to your room and appear on your bill at check-out;
- If you would like to cancel your appointment, please do so at least 12 hours prior to the treatment and 24 hours for the fitness class, otherwise a 50% charge will be incurred. In the case of no-shows, 100% of the appointment will be charged;
- We recommend that you do not sunbathe after aromatherapy and facial treatments;
- For men, please shave prior to all facial treatments to ensure that maximum results are achieved;
- Smoking and the use of mobile phones is not permitted in the spa;
- Should you arrive late for your appointment, the treatment time may have to be reduced depending on availability. Every effort will be made to provide you with the full treatment time;
- Guests with high blood pressure, heart conditions, allergies, who are pregnant, or have any other medical conditions, are advised to consult a doctor before undergoing any treatments;
- Please notify the spa receptionists of any existing medical conditions.

## PREÇÁRIO DE TRATAMENTOS | TREATMENT PRICE LIST

	MINUTOS   MINUTES	EUR
<b>EXPERIÊNCIAS DE ASSINATURA   SIGNATURE EXPERIENCES</b>		
Massagem de Assinatura Anantara   Anantara Signature Massage	60/90	100/140
Massagem para Golfistas Anantara   Anantara Golfer Massage	60/90	110/145
Ritual Al-Gharb   Al-Gharb Ritual	110	185
<b>VIAGENS ANANTARA SPA   SPA JOURNEYS</b>		
Viagem a Sião   Journey to Siam	110	175
Viagem ao Algarve   Algarve Journey	90	165
Ritual Prodige des Océans   Prodige des Océans Ritual	120	220
Romance no Anantara   Romance at Anantara	110	310
<b>TRATAMENTOS DE BEM-ESTAR   WELLNESS TREATMENTS</b>		
<i>Ayurveda</i>		
Udwarthana	45	99
Marma Abhyanga	60	135
Shirodhara	30	89
Massagem Indiana à Cabeça   Indian Head Massage	45	88
Terapia de Gengibre   Ginger Therapy	45	95
Reflexologia   Reflexology	45	99
Reiki	45	95
<b>MASSAGENS   MESSAGES</b>		
Momento a Dois   Moment for Two	60/90	210/280
Massagem Profunda   Deep Tissue Massage	60/90	115/149
Massagem Tradicional Tailandesa   Traditional Thai Massage	60/90	115/149
Massagem Tailandesa com Pindas   Thai Herbal Compress	60/90	115/149
Massagem Aromática com Pedras Quentes   Aroma Stone Massage	90	149
Massagem Reforço Imunológico   Immune Booster Massage	50	99
Massagem Linfática   Lymphatic Massage	30/60	65/120
Massagem Detox   Detox Massage	50	115
Pré-Natal   Mother-To-Be	60	105
<b>TRATAMENTOS CORPO   BODY TREATMENTS</b>		
Esfoliação de Café   Coffee Body Scrub	30	60
Esfoliação Corporal Exótica   Exotic Body Scrub	40	79
Ritual Hidratante   Hydrating Body Ritual	60	120
Ritual Detox   Detox Ritual	75	149
Vichy - Terapia da Chuva Purificante   Vichy - Purifying Rain Therapy	60	130
<b>TERAPIAS FACIAIS   FACIAL THERAPIES</b>		
Facial Oxigenante VIP O2   Soin Oxygénant VIP O2	60	130
Tratamento Biosensível   Soin Biosensible	60	135
Tratamento Caviar Integral   Soin Collagène Caviar	80	180
Facial Hyalu-procolagénio   Hyalu-procollagène Facial	80	165
Facial Hidratação Profunda   Deep Hydration Facial	60	130
Facial Purificante   Purifying Facial	60	125
<b>TRATAMENTOS COMPLEMENTARES   PICK &amp; MIX</b>		
Massagem Costas e Ombros   Back & Shoulder Massage	30	60
Facial Expresso   Express Facial	30	75
Massagem aos Pés   Foot Massage	30	59
Massagem à Cabeça   Head Massage	30	59
<b>CUIDADO DAS MÃOS E PÉS   HAND &amp; FOOT CARE</b>		
Spa Manicure	60	65
Spa Pedicure	75	79
Limar e Pintar   Express Nail Care	30	40
<b>FITNESS E BEM-ESTAR   WELLNESS &amp; FITNESS</b>		
Yoga	55	70
Pilates	55	70
Treino Personalizado   Personal Training	55	70
Alongamentos com Acompanhamento Personalizado   Supported Stretching	30	45
Libertação Miofascial   Myofascial Release	30	50



Anantara Vilamoura Algarve Resort  
Av dos Descobrimentos nº 0, 8125-309 Vilamoura, Portugal  
T +351 289 317 000 E [spa.vilamoura@anantara-hotels.com](mailto:spa.vilamoura@anantara-hotels.com)  
[anantara.com](http://anantara.com)