



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 árabe e mourisca, 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 culturas 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 refined tranquility. Soothe your mind with lush golf green views. At award-winning Anantara Spa, luxury draws on the healing traditions of wellness cultures from around the world. Feel renewed by centuries-old Mediterranean therapies influenced by a rich Arabic and Moorish heritage, perfectly combined with holistic Ayurveda rituals and exotic Asian treatments.

Advanced spa wisdom leads to vibrant beauty and holistic wellness and each journey is tailored by highly skilled therapists. Personalised, prescribed treatments incorporate exuberant elixirs to restore radiance, relaxation, and wellbeing.

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 unique tributes to local topographies and cultural landscapes. 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 to a blissful awakening.

AT ANANTARA SPA, THE GREATEST  
JOURNEYS ARE EXPERIENCED...



## EXPERIÊNCIAS DE ASSINATURA

Resultado da experiência mundial do Anantara Spa com os melhores ingredientes indígenas e as tradições de bem-estar do Algarve, a nossa seleção de rituais e terapias holísticas únicas misturam o luxuoso mimo com benefícios poderosos e duradouros para o corpo, mente e alma.

## 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 blends highly specialist rituals and luxurious pampering with powerful, long-lasting benefits for body, mind, and soul.

## MASSAGEM DE ASSINATURA ANANTARA

60/90 minutos

A combinação de técnicas orientais e ocidentais com a perícia do Anantara, aliada a movimentos localizados e à nossa mistura de óleos essenciais, 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.

## ANANTARA SIGNATURE MASSAGE

60/90 minutes

Combining revered eastern and western techniques with Anantara's expertise, purpose-designed movements, and our signature oil blend will stimulate circulation and deeply relax the muscles while restoring energy flow for supreme wellbeing.

## MASSAGEM ANANTARA PARA GOLFISTAS

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 mimar 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.

## ANANTARA GOLFER MASSAGE

60/90 minutes

Release muscle tightness in the shoulders, upper arms, scapula, upper body sides, and lower back with 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 magnificent landscapes, this journey combines ancient healing traditions and coastal essences. Indulge in 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

Cuidadosamente trabalhadas para lhe oferecer uma luxuosa seleção de experiências prolongadas, estas viagens especiais são concebidas para o ajudar a escapar aos limites do espaço e do tempo. Deixe-se levar por terapias originais inspiradas no seu destino com rituais exclusivos, todos criados com o seu supremo bem-estar em mente.

## SPA JOURNEYS

Carefully curated to bring you a luxurious choice of extended experiences, these special journeys 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.

## VIAGEM ROMÂNTICA

100 minutos

Desfrute de uma escapadela 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.

## ROMANTIC JOURNEY

100 minutes

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

## VIAGEM AO ALGARVE

90 minutos

Entregue-se a esta viagem através das fragrâncias e produtos locais. Uma esfoliação corporal onde a combinação entre a flor de sal e os refrescantes aromas cítricos irão deixar a sua pele purificada e agradavelmente perfumada. Complete a sua experiência de bem-estar com uma relaxante massagem onde o óleo de oliva rico em antioxidantes irá nutrir, regenerar e proteger a sua pele.

## ALGARVE JOURNEY

90 minutes

Embark on a journey through local fragrances and products. The combination of salt flower and refreshing citrus aromas in a body scrub will renew your skin, leaving it fragrantly restored. Complete your wellbeing experience with a relaxing olive oil massage rich in antioxidants that will nourish, regenerate and protect your skin.

## RITUAL PRODIGE DES OCEANS

120 minutos

O ritual Prodige des Oceans convida-o a uma experiência excepcional em que os produtos de alta qualidade e a expertise técnica, se combinam em puro luxo. Mime-se com uma massagem corporal relaxante, seguida de um tratamento de rosto inspirado nas técnicas ancestrais japonesas para suavizar as rugas e restaurar a firmeza e a elasticidade da pele.

## PRODIGE DES OCEANS RITUAL

120 minutes

High-quality products and technical expertise combine with pure luxury in this indulgent experience. A full-body massage is followed by a face modelling experience inspired by a Japanese ancestral technique to visibly smooth wrinkles, and restore firmness and elasticity to the skin.





## TRATAMENTOS FACIAIS BY BIOLOGIQUE RECHERCHE

## FACIAL THERAPIES BY BIOLOGIQUE RECHERCHE

### TRATAMENTO SECONDE PEAU

60 minutos

Uma revolução no mundo da beleza, este tratamento regenerador intenso e lifting utiliza uma máscara com 80% de ácido hialurônico para resultados espetaculares. A pele recupera a sua juventude graças a um verdadeiro combate contra os sinais de envelhecimento.

### SECONDE PEAU TREATMENT

60 minutes

A revolution in the world of beauty, this regenerating and lifting treatment features a mask with 80% hyaluronic acid for spectacular results. The skin regains its youthful appearance as the active ingredients fight against the signs of ageing.

### TRATAMENTO OXIGENANTE VIP 02

60 minutos

Com uma fórmula única da Biologique Recherche, o Booster VIP 02 é a chave deste luxuoso facial oxigenante, anti-idade e antipoluição. Restaura o equilíbrio natural deixando a pele revitalizada e radiante.

### SOIN OXIGENANT VIP 02

60 minutes

With the unique formula of Biologique Recherche, the Booster VIP 02 is the key to this luxurious oxygenating, anti-ageing, and antipollution facial. It restores the natural balance, leaving the skin revitalised and radiant.

## REFORÇO RESTRUTURANTE E SUAUZANTE

60 minutos

Um tratamento exclusivo e único que estimula o sistema de defesa natural da pele para a manter jovem e nutrida. A combinação dos princípios ativos com a técnica de massagem modeladora, renova e unifica o seu rosto. Um tratamento facial luxuoso que deixa a sua pele visivelmente rejuvenescida, hidratada e com um brilho natural.

## TRATAMENTO CAVIAR INTEGRAL

75 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 PERSONALIZADO

60 minutos

Ajudamos a escolher o tratamento que melhor se adequa ao seu tipo de pele. O tratamento será personalizado de acordo com as suas necessidades naquele momento.

## BOOSTER RESTRUCTURANT & LISSANT FACIAL

60 minutes

This exclusive, unique treatment stimulates the skin's natural defence system to maintain and nourish its youth. The combination of contouring, sculpting movements and active ingredients renews and unifies the face. Indulge in a luxurious facial treatment that leaves your skin visibly rejuvenated, hydrated, and with a natural glow.

## SOIN COLLAGÈNE CAVIAR

75 minutes

Recommended for devitalised, 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. This complete treatment is guaranteed to soften wrinkles and leave your skin revitalised, firm and supple.

## PERSONALIZED FACIAL

60 minutes

Let our expert therapists design the treatment that best suits your skin type. The whole experience is personalised according to your skin needs.



## TRATAMENTOS FACIAIS BY THALGO

## FACIAL THERAPIES BY THALGO

### FACIAL HYALU-PROCOLAGÉNIO

75 minutos

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

### HYALU-PROCOLLAGÈNE FACIAL

75 minutes

The first wrinkle-by-wrinkle treatment by Thalgo combines hyaluronic acids and marine pro-collagen with Roller Boosters to improve and correct the signs of ageing. This facial will effectively help you combat fine lines and wrinkles in an instant, keeping your skin's healthy glow.



## LIFTING FACIAL COM SILÍCIO

75 minutos

Inspirado pela inteligência marinha e ao serviço da beleza, a Thalgo criou um tratamento de rosto ideal para peles maduras. Experimente este luxuoso facial anti envelhecimento, que rejuvenesce, combate as rugas e tem um efeito lifting comprovado.

## HIDRATAÇÃO FACIAL INTENSA

60 minutos

Específico para peles secas, sensíveis e desidratadas, restaura a elasticidade e a luminosidade da sua pele, hidratando e proporcionando 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.

## FACIAL EXPRESSO

30 minutos

Cuidado básico para tratar as peles baças, cansadas e eliminar as proteínas oxidadas. Oferece uma luminosidade excepcional e duradoura, indispensável para a saúde e beleza da pele.

## SILICIUM FACE-LIFT TREATMENT

75 minutes

Inspired by marine intelligence, Thalgo has created an ideal face treatment for mature skin. Experience this luxurious anti-ageing facial, that rejuvenates, targets deep wrinkles, and has a proven lifting effect.

## DEEP HYDRATING FACIAL

60 minutes

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

## PURIFYING FACIAL

60 minutes

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

## EXPRESS FACIAL

30 minutes

Basic care for dull and tired skin this effective and efficient facial eliminates oxidised proteins for exceptional and lasting luminosity, imperative for the health and beauty of the skin.



## MASSAGENS

### MOMENTO A DOIS

60/90 minutos

Relaxe e usufrua da companhia da sua cara-metade neste momento especial a dois. O toque da massagem, em conjunto com os óleos essenciais, marca o tom para aquele momento único de pura felicidade.

### MASSAGEM PROFUNDA

60/90 minutos

Uma massagem com movimentos profundos que atuam nas fibras musculares, aliviando a tensão e a dor. Liberte-se das contraturas e do stress muscular, tal como a rigidez nos ombros, pescoço e dores lombares. Ideal para quem tem um ritmo de vida agitado.

### MASSAGEM DE RELAXAMENTO

60/90 minutos

Massagem de relaxamento com movimentos lentos e envolventes, perfeita para aliviar stress e ansiedade, deixando-o(a) preparado(a) para um sono profundo e reparador.

## MASSAGES

### MOMENT FOR TWO

60/90 minutes

Relax and enjoy time together on this exquisite couple's journey. Surrender to bliss with a special massage and essential oils carefully selected to lend a touch of magic.

### 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. Ideal for those with a fast-paced lifestyle.

### RELAX MASSAGE

60/90 minutes

With slow and enveloping movements, this massage is perfect for relieving stress and anxiety, leaving you prepared for your deepest sleep ever.

## 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.

## AROMA HOT STONE MASSAGE

90 minutes

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





## 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.

## TRADITIONAL THAI MASSAGE

60/90 minutes

Practised and refined over generations, Thai massage is known as “passive Yoga” and offers a transcendent workout. Let your therapist do all the work while you enjoy the health benefits. 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 the body, relieve aches and stimulate energy flow.



## MASSAGEM LINFÁTICA

30/60 minutos

O sistema linfático é essencial em ajudar o corpo a livrar-se de toxinas que causam doenças. Esta massagem estimula o sistema linfático e induz a eliminação dos excessos de líquidos e toxinas, criando uma sensação de bem-estar saudável.

## LYMPHATIC MASSAGE

30/60 minutes

The lymphatic system is essential in clearing toxins that can cause illness. This full-body massage stimulates the lymphatic system to encourage detoxification, reduce water retention, and create a feeling of healthy wellbeing.

## MASSAGEM FUTURA MAMÃ

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.

## MOTHER-TO-BE MASSAGE

60 minutes

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

## MASSAGEM COSTAS E OMBROS

30/45 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.

## BACK & SHOULDER MASSAGE

30/45 minutes

This tailor-made back, neck, and shoulder massage uses special oils to relieve tension and remove symptoms of everyday stress.



## TRATAMENTOS DE BEM-ESTAR

### 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.

### SHIRODHARA

45 minutos

Shirodhara, “Shiro” (cabeça) e “Dhara” (fluxo) trata-se da aplicação terapêutica de um fluxo contínuo de óleo quente na fronte, por períodos de tempo específicos. Este tratamento vai completar a experiência curativa entre a mente, o corpo e o espírito, melhorando a circulação no cérebro, a memória e nutrindo o cabelo e o couro cabeludo, ao mesmo tempo que ajuda a acalmar as emoções e a aliviar as tensões do corpo.

## WELLNESS TREATMENTS

### UDWARTHANA

45 minutes

This dry massage features herbal powder as a natural scrub to increase overall circulation to the skin and remove dead cells, resulting in a renewed appearance.

### SHIRODHARA

45 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, enhancing circulation to the brain, improving memory, and nourishing the hair and scalp while releasing stress and tension.

## MASSAGEM INDIANA À CABEÇA

30/45 minutos

Com base em princípios Ayurvédicos antigos, esta massagem calmante mas revitalizante, combina técnicas de pontos de pressão e óleo de coco para aliviar a tensão na cabeça e pescoço. Ao restaurar o equilíbrio e a tranquilidade, este tratamento pode ajudar a aliviar insónia, dores de cabeça crónicas, enxaquecas, e sinusite.

## REFLEXOLOGIA

45 minutos

Reflexologia, uma prática milenar que utiliza técnicas de pressão, baseia-se 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 antigo sistema de cura natural. O/A terapeuta coloca as mãos levemente sobre o corpo, realinhando o fluxo de energia vital, proporcionando equilíbrio e uma sensação de bem-estar.

## INDIAN HEAD MASSAGE

30/45 minutes

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

## REFLEXOLOGY

45 minutes

Reflexology is a millenarian treatment that uses a pressure technique based on the principle that all parts of the body, glands, and organs are reflected in our feet. By stimulating the corresponding zones, this treatment helps to 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 his/her hands lightly on the body and realigns the flow of vital energy, creating an energetic balance and a general sense of wellbeing.



## TRATAMENTOS CORPORAIS

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

## BODY TREATMENTS

Spoil yourself from head to toe with Anantara's legendary body foundations. Surrender to rejuvenating experiences, including scrubs, wraps, and body pampering treatments, to leave you feeling purified, refreshed and revitalised.

### ESFOLIAÇÃO CORPORAL

30 minutos

A esfoliação corporal ajuda a estimular a circulação e a eliminar as células mortas, criando uma pele mais suave e radiante.

### BODY SCRUB

30 minutes

Body scrubs help to improve circulation and eliminate dead skin cells for a soft and radiant glow.

### 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 excepcional, para uma pele mais suave e aveludada.

### HYDRATING BODY RITUAL

60 minutes

Designed for dry to very dry skin, this treatment soothes the feelings of tightness and discomfort, leaving the skin feeling soft, supple, and velvety smooth once more.

## FIRMEZA & TONIFICAÇÃO

75 minutos

Volte atrás no tempo e liberte as toxinas num tratamento purificante do corpo, com ingredientes cítricos naturais que a vão ajudar a reduzir a celulite. Sinta a vitalidade regressar à sua pele com uma esfoliação e envoltimentos corporais tonificantes.

## FIRM & TONE BODY SLIM

75 minutes

Turn back the clock and release harmful toxins in a purifying full-body treatment. Natural citrus ingredients target cellulite, while a body scrub and wrap provide visible, long-lasting results.

## VICHY – TERAPIA DA CHUVA

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.

## VICHY – 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.





## FITNESS & BEM ESTAR

### YOGA

55 minutos

Concentrando-se na respiração e no relaxamento, o Yoga melhorará a sua flexibilidade, tonificará o corpo e ajudará a concentrar a mente para um melhor equilíbrio, tanto físico como mental.

### PILATES

55 minutos

Pilates enfatiza o desenvolvimento equilibrado do corpo através do fortalecimento do core, da flexibilidade e eficiência muscular.

### TREINO PERSONALIZADO

55 minutos

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

## WELLNESS & FITNESS

### YOGA

55 minutes

By focusing on deep breathing and relaxation, yoga will improve your flexibility, focus your mind and tone your body, achieving the ultimate balance, both mentally and physically.

### PILATES

55 minutes

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

### PERSONAL TRAINING

55 minutes

Our trainers specialise in body transformation, strength, and building a suitable movement foundation for each client individually.

## COMPLEMENTOS DE TREINO PESSOAL

### ALONGAMENTOS

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, revitalize o sistema e potencie os seus músculos de forma mais eficiente através de uma série guiada de exercícios de compressão e deslizamento fascial.

## PERSONAL TRAINING ADD-ONS

### SUPPORTED STRETCHING

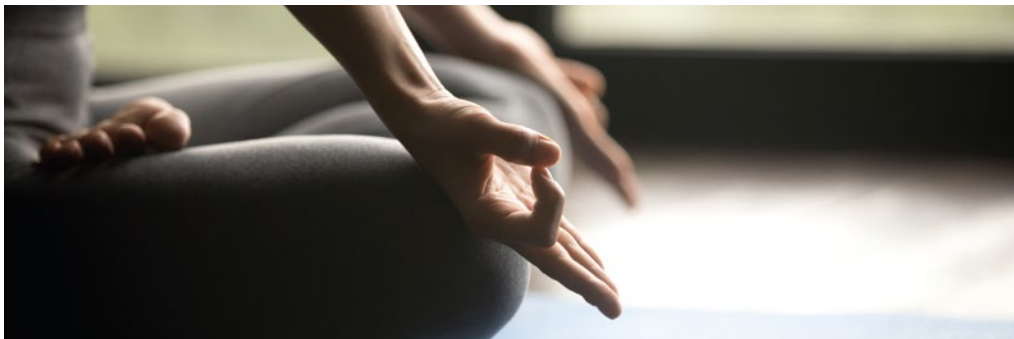
30 minutes

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

### MYOFASCIAL RELEASE

30 minutes

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 16 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 before your treatment 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;
- Spa access is reserved for individuals over 16 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 make a cancellation, please do so at least 12 hours before spa treatments and 24 hours before fitness classes, otherwise a 50% charge will be incurred. In the case of no-shows, 100% of the appointment will be charged;
- We recommend that you avoid sun exposure 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 are 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, inform the Spa receptionists of any existing medical condition.



**ANANTARA**

---

SPA

**Anantara Vilamoura Algarve Resort**

Av dos Descobrimentos nº 0, 8125-309 Vilamoura, Portugal  
T +351 289 317 271 E [spa.vilamoura@anantara-hotels.com](mailto:spa.vilamoura@anantara-hotels.com)

[anantara.com](http://anantara.com)