

JOURNEYS INTO  
WELLBEING AND SERENITY.

## THE ROOTS OF THE EAST IN THE ALGARVE

The Algarve cherishes a surprising and colourful past uniquely infusing its culture today. First established as a trading post 3,000 years ago, it was inhabited by diverse peoples in the early years. Settlers lived off trading almonds, figs and olive oil, with crops later diversified to include citrus fruits and rice. Exotic delicacies were discovered by Portuguese explorers and brought back by ship. With so many cultural influences, including that of Mozambique, Guinea-Bissau and India, authentic healing traditions are deeply rooted in the Algarve.

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...**

## AS RAÍZES DO OESTE ALGARVIO

O Algarve nasce de um entrecruzar de culturas que se refletem, surpreendentemente, na cultura de hoje. Reconhecido como um posto comercial estratégico foi habitado, há 3.000 anos, por diversos povos. Os colonos viviam do comércio de amêndoas, figos, azeite e, mais tarde, de frutas cítricas e arroz. Com tantas influências culturais, nomeadamente as de Moçambique, Guiné-Bissau e Índia, seria natural que as verdadeiras tradições de “cura” estivessem profundamente enraizadas no Algarve.

A essência da nossa filosofia Anantara - "sem fim"- que deriva do antigo sânscrito está expressa nos nossos Spas, reconhecidos como verdadeiros santuários onde, através da antiga herança de bem-estar holístico e beleza natural, se homenageia a paisagem topográfica e a cultura local.

Embarque numa viagem de bem-estar, adaptada às suas necessidades, com o conforto exclusivo e assinatura 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...

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

### ANANTARA SIGNATURE MASSAGE

(60/90 minutes)

Our signature blend of aromatic natural oils, combined with purpose-designed movements, stimulates circulation and promotes deep relaxation, while expanding the flow of energy, or prana, along the meridian lines.

### 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.

## EXPERIÊNCIAS DE ASSINATURA

Baseando-se na experiência a nível 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 que misturam poderosos e duradouros benefícios para corpo, mente e alma

### MASSAGEM DE ASSINATURA ANANTARA

(60/90 minutos)

A nossa combinação exclusiva de óleos naturais aromáticos, aliada a movimentos localizados, estimula a circulação e promove o relaxamento profundo, ao mesmo tempo que amplia o fluxo de energia, ou *prana* ao longo das linhas meridianas.

### 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 levar 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.



## 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.

### ALMOND BLOSSOMS JOURNEY

(120 minutes)

A massage inspired by the legend of the Nordic Princess Gilda, for whom the Algarve's thousands of white-blossoming almond trees were planted because she missed the snow. Your journey begins with a luxuriant almond milk and honey bath followed by a pampering massage. A hydrating facial is the perfect finish for natural radiance from head to toe.

### ROMANTIC JOURNEY

(90 minutes)

Relax and enjoy time together as you embrace this wonderful spa journey. 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 the senses.

### A JOURNEY TO YOU

(120 minutes)

This two-hour customized journey is designed, by our expert spa therapists, to suit your individual needs and achieve the optimal results. Allow yourself to drift into a heightened state of pure relaxation and indulgence with this spa journey created by a unique expression of spa endeavours selectively tailored to achieve a completely individualised sensory experience.

## SPA JOURNEYS

Escape os limites do espaço e do tempo com estas "viagens" cuidadosamente desenhadas para si. Delicie-se com terapias inspiradas no destino com rituais exclusivos, todos criados para o seu bem.

### VIAGEM AMENDOEIRAS EM FLOR

(120 minutos)

Um tratamento inspirado na lenda da Princesa Nórdica Gilda, para quem milhares de amendoeiras de flor brancas do Algarve foram plantadas porque sentia falta da neve. Esta viagem começa por um luxuriante banho de leite de amêndoa e mel seguido de uma massagem relaxante. Termine com um facial hidratante que melhora a elasticidade e restaura o brilho natural da pele.

### VIAGEM ROMÂNTICA

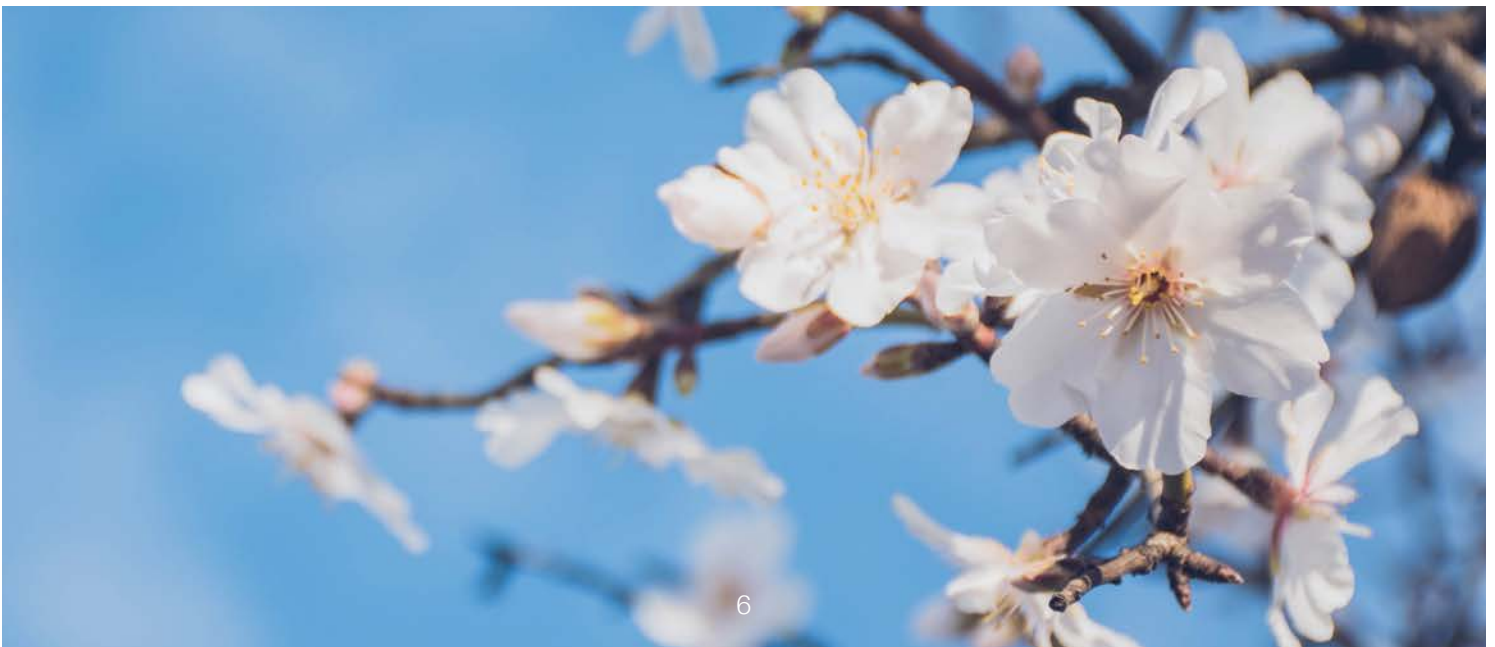
(90 minutos)

Relaxe e usufrua da companhia da sua cara-metade ao abraçar esta maravilhosa viagem de spa a dois. 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.

### UMA VIAGEM PARA SI

(120 minutos)

Esta viagem personalizada de duas horas é planeada pelas nossas terapeutas de spa, para atender às suas necessidades individuais e alcançar assim os melhores resultados. Permita-se mergulhar num estado elevado de puro relaxamento com esta jornada de spa onde todos os tratamentos serão seletivamente adaptados às suas necessidades para alcançar uma experiência sensorial única completamente individualizada.



## MASSAGES

### AROMATHERAPY MASSAGE

(60/90 minutes)

A great stress buster, aromatherapy massage is a wonderful way to help you relax and unwind at the end of a long tiring day. Aromatherapy massage combines the use of essential oils and therapeutic massage to help relieve muscle tension and anxiety throughout the body, making for a good night's sleep.

### 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. 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.

## MASSAGENS

### MASSAGEM DE AROMATERAPIA

(60/90 minutos)

A massagem de aromaterapia é uma fantástica forma de ajudá-lo(a) a relaxar e descontraír ao fim de um longo e cansativo dia. Trata-se de uma combinação entre uma massagem terapêutica e o uso de óleos essenciais que irão ajudar a aliviar a tensão e a ansiedade existentes em todo o corpo, garantindo uma boa noite de sono.

### MASSAGEM PROFUNDA

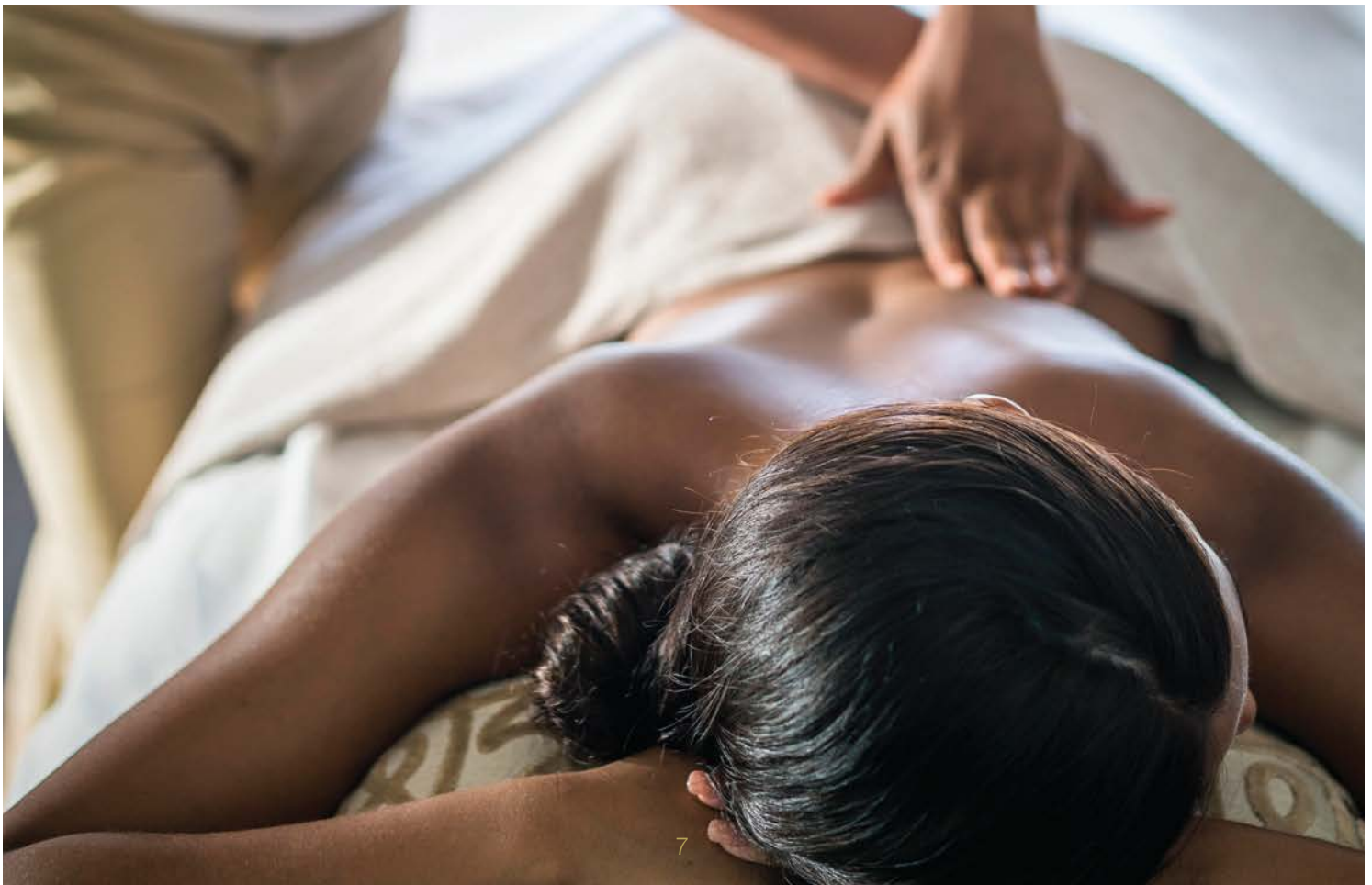
(60/90 minutos)

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 quem tem 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.



### THAI HERBAL COMPRESS

(60/90 minutes)

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

### HOT STONES 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.

### COUPLES MASSAGE

(60/90 minutes)

Enjoy a truly romantic getaway to nourish and bond but also to relax. Feel pure happiness with our special set of essential oils applied in a touch of magic.

### MOTHER-TO-BE

(60 minutes)

Lying on your side and designed for your comfort from 3 months on, relax as your body is soothed and your skin pampered with the nourishing properties of natural and gentle massage oil. A full body massage designed to answer all the developing needs of you and your baby and to give the nurturing treatment you both deserve. Helps to ease aches, pains and heaviness. Special pillows and bolsters make this a safe and soothing massage for mother-to-be.

### 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 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.

### A DOIS

(60/90 minutos)

Desfrute de uma escapadela romântica verdadeiramente relaxante e estimulante. O toque da massagem em conjunto com óleos essenciais marcam o ritmo para um momento de puro relaxamento a dois.

### PRÉ-NATAL

(60 minutos)

Concebido para mulheres a partir dos três meses de gravidez, este tratamento dedica-se ao relaxamento do corpo e à suavização da pele através das propriedades nutrientes do nosso óleo de massagem específico. Esta massagem corporal completa, elaborada para responder não só a todas as suas necessidades, como também às do seu bebé em gestação, resulta no tratamento estimulante que ambos merecem. O tratamento ajuda a aliviar as dores e algum desconforto adicional. Almofadas e apoios especiais tornam esta massagem segura e relaxante para as futuras mães.



## AYURVEDA

Experience holistic wellbeing through the 5,000 years old science of Ayurvedic natural healing. Originating from India, this trusted ancient system promotes health and vitality by realizing the balance between body, mind and soul. Asian Ayurvedic healing traditions have been practiced for thousands of years and enjoy a thriving place in modern spa wellness, offering radiance that shines from the inside out.

### UDWARTHANA

(60 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, the various junctions of the body where blood and lymph vessels, muscle and bone tissue and nerves meet. 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.

## AYURVEDA

Experimente o bem-estar holístico destes tratamentos de Ayurveda uma ciência de cura natural com mais de 5 mil anos. Originária da Índia, este sistema antigo e confiável promove a saúde e vitalidade ao perceber o equilíbrio entre o corpo, a mente e a alma. Os tratamentos ayurvédicos com uma história milenar são cada vez mais praticados mundialmente e desfrutam de um lugar próspero no bem-estar moderno dos spas, oferecendo um estado mais saudável de dentro para fora.

### UDWARTHANA

(60 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, ajuda a desintoxicar o organismo, a relaxar os músculos, articulações e acalmar o sistema nervoso. Desde os pés até à cabeça, com movimentos ritmados, estimula-se todos os pontos marma para alcançar a saúde e o equilíbrio.





### PINDA SWEDANA

(45 minutes)

Pinda Swedana is a comforting therapy in which hot herbal pouches filled with medicinal herbs are applied to the entire body to open channels, whereby the herbs can easily enter underlying tissues. This leaves the body with improved blood circulation and neuromuscular conditions, soothed pain in the joints and a feeling of restored vitality throughout the whole body.

### 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.

### KATI VASTI

(30 minutes)

Practiced to ease lower back pain. A small circle of paste made from black gram or wheat flour is placed strategically on the lower back. Warmed oil is then poured into the depression created by the ring of paste. This soothes muscular tissue, alleviates pain and lubricates the discs and nerves.

### PINDA SWEDANA

(45 minutos)

As pindas Swedana é uma terapia reconfortante em que as pindas de ervas medicinais aquecidas, são aplicadas pelo corpo. É um tratamento indicado para dores articulares, condições neuromusculares, stress, etc, no final a sensação é de vitalidade e a energia restaurada em todo o corpo.

### SHIRODHARA

(30 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, 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.

### KATI VASTI

(30 minutos)

Praticado para aliviar as dores lombares, através de um pequeno círculo de farinha de trigo que é colocado estrategicamente na parte inferior das costas, o óleo aquecido é então vertido aí. Excelente para acalmar e aliviar as dores musculares e também para lubrificar os discos vertebrais e os nervos.



## 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 leave you feeling purified, refreshed and revitalised.

### WINE BODY SCRUB (30 minutes)

Pure organic local ingredients from Red Wine to exfoliate and invigorate your body, leaving your skin energized, refreshed and hydrated.

### COFFEE BODY SCRUB (30 minutes)

Highly effective way to detoxify your body and skin with pure organic coffee to flush out toxins and leaving the body light and circulation improved.

### WINE BODY WRAP (60 minutes)

Look younger and keep your skin nourished and firm with our anti-oxidant organic red wine body wrap for anti-ageing

## TRATAMENTOS CORPORAIS

Cuide de si da cabeça aos pés com estes tratamentos corporais do nosso 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.

### ESFOLIAÇÃO DE VINHO ORGÂNICO (30 minutos)

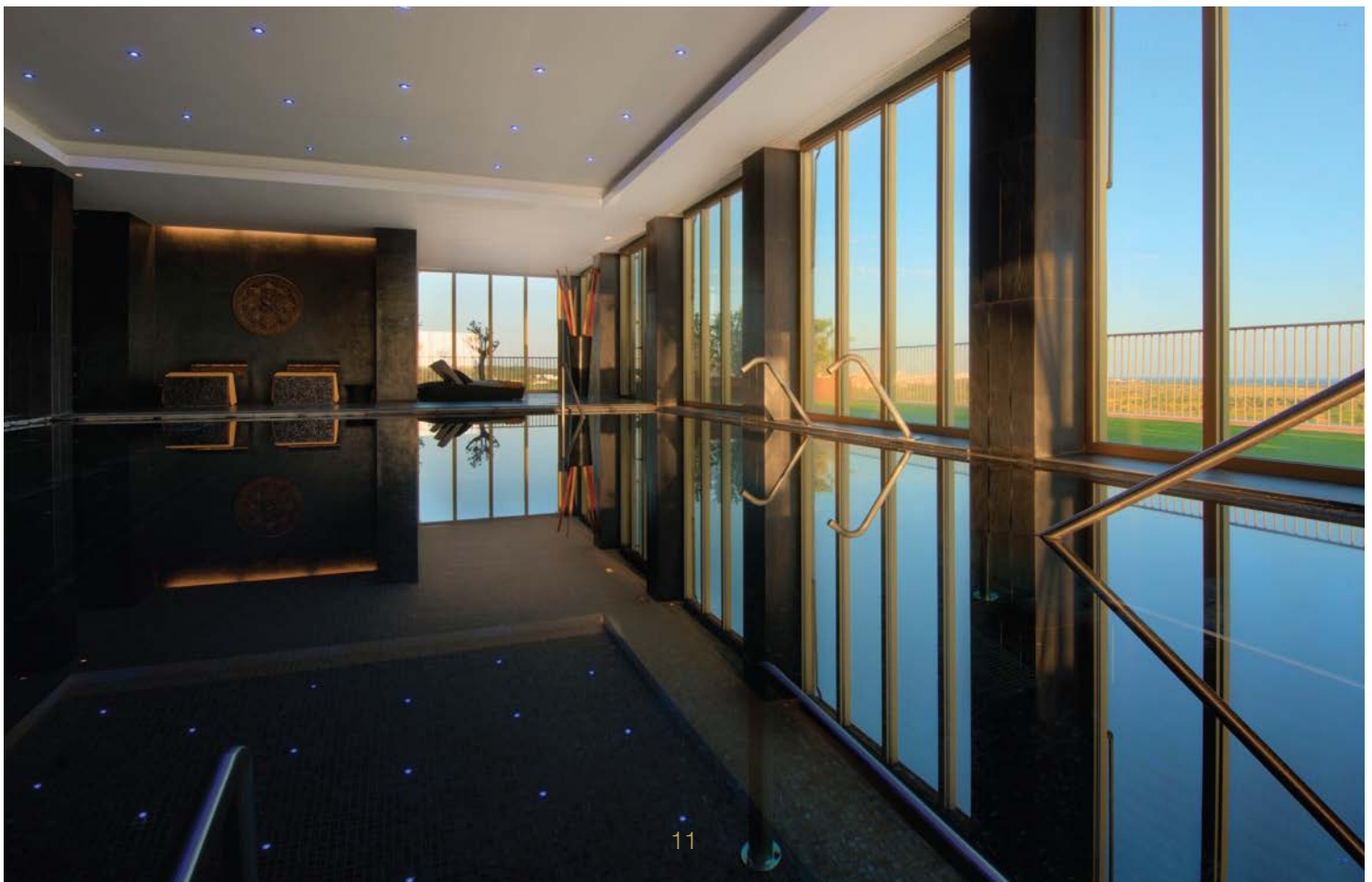
Com ingredientes puramente orgânicos de videira vermelha, para uma esfoliação perfeita deixando o corpo revigorado e hidratado.

### ESFOLIAÇÃO DE CAFÉ (30 minutos)

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

### ENVOLVIMENTO DE VINHO ORGÂNICO (60 minutos)

Envolvimento anti idade para manter uma pele mais jovem e nutrida, com antioxidante de videira vermelha orgânica.



### FIRMING & TONING

(90 minutes)

Turn back the clock and release harmful toxins in a purifying full body treatment. Natural citrus ingredients targeted at reducing cellulite and exfoliation aim to provide visible, long-lasting results.

### VICHY – WATER THERAPY

(30 minutes)

The Vichy shower treatment combines a uniquely energising organic coffee body massage and an orange peel for a sublime comprehensive cleansing and renewal. Emerge with boosted vitality and your natural glow newly revealed.

### 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.

### FIRMEZA E TONIFICAÇÃO

(90 minutos)

Volte atrás no tempo e liberte as toxinas num tratamento de corpo purificante à base de ingredientes cítricos naturais que vão ajudar a reduzir a celulite. Sinta a vitalidade regressar à sua pele com uma esfoliação e envolvimento corporal tonificante.

### VICHY – TERAPIA PELA ÁGUA

(30 minutos)

O tratamento de duche Vichy, alia as propriedades da água com uma esfoliação energética de café orgânico e casca de laranja para uma purificação e renovação corporal.

### VICHY – TERAPIA DA 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.



## FACIALS

### LIFTING FACIAL

(75 min)

Stop the biological clock with this firming and toning facial. With unique nutricosmetics that act on the depth of the dermis re-establishing the production of collagen and increasing the elasticity of the skin.

### ELEMIS – SUPER FOOD PRO-RADIANCE

(60 minutes)

A treatment packed with raw nutritional elements and essential minerals to coax dull skin back to life. Clinically proven to deliver firmness, radiance and purge toxins in a single concise remedy.

### ELEMIS – SENSITIVE SKIN SOOTHER

(60 minutes)

Highly effective way to detoxify your body and skin with pure organic coffee to flush out toxins and leaving the body light and circulation improved.

### ELEMIS – ANTI-BLEMISH MATTIFY & CALM

(60 minutes)

Deeply detoxification makes this facial a revelation for oily, congested or hormonal skin. Luxurious Elemis products promote balance and soothe blemishes, restoring microcirculation for a clear bright glow.

## FACIAL

### FACIAL LIFTING

(75 min)

Pare o relógio biológico com este facial reafirmante. Com nutricosméticos únicos que atuam na profundidade da derme restabelecendo a produção de colagênio e aumentado a elasticidade da pele.

### ELEMIS – LUMINOSIDADE DA PELE

(60 minutos)

Um tratamento rico em elementos nutricionais e minerais essenciais para revigorar a pele. Clinicamente comprovado este tratamento estimula a firmeza, revela a luminosidade e ajuda a desintoxicar o rosto, para um resultado resplandecente e saudável.

### ELEMIS – PELES SENSÍVEIS

(60 minutos)

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

### ELEMIS – CONTROLE DA OLEOSIDADE

(60 minutos)

A profunda desintoxicação torna este tratamento facial perfeito para a pele oleosa, congestionada ou com problemas hormonais. Os luxuosos produtos Elemis promovem o equilíbrio e corrigem as imperfeições, restaurando a microcirculação, revelando uma pele limpa e luminosa.



**ELEMIS – PRO-COLLAGEN AGE DEFY**  
(75 minutes)

Luxuriate in the ultimate approach for tackling fine lines and wrinkles. Exotic ingredients such as peacocks tail and red coral are proven to smoothen and support cellular structure, while Indian mulberry reduces long-term signs of fatigue. A targeted lymphatic drainage massage and age-defying mask visibly improve firmness and elasticity for beautifully nourished, younger looking skin.

**ELEMIS – MEN'S FACIAL**  
(60 minutes)

Charged with clinically proven Elemis products, anti-ageing Time Defence Wrinkle Delay and Time Defence Eye Reviver, this exclusive men's treatment is tailored to meet the needs of a hectic lifestyle. Defend against the harsh affects of ageing, frequent shaving, stress and fatigue.

**ELEMIS – PRÓ-COLAGÉNIO ANTI-IDADE**  
(75 minutos)

Surpreenda-se com a última inovação para tratar linhas finas e rugas para uma pele bonita e mais jovem. Ingredientes exóticos, como a padina pavonica e os corais vermelhos, são elementos comprovados que suavizam e apoiam a estrutura celular, enquanto a amora indiana reduz os sinais de fadiga a longo prazo. A massagem específica de drenagem linfática, no rosto, energiza e rejuvenesce, enquanto a máscara desafia a idade, melhorando visivelmente a firmeza e a elasticidade da pele.

**ELEMIS – FACIAL PARA HOMEM**  
(60 minutos)

Clinicamente comprovados os produtos Elemis anti envelhecimento - Time Defense Wrinkle Delay e Time Defense Eye Reviver – são tratamentos exclusivos para homens e adaptados para atender às necessidades de um estilo de vida agitado. Defenda-se contra os efeitos severos do envelhecimento, do barbear frequente, do stress e da fadiga.





## PICK & MIX

### ORIENTAL 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.

### INDIAN HEAD MASSAGE

(30 minutes)

Based on ancient Ayurvedic principles, this soothing yet revitalizing 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.

### MASSAGEM ORIENTAL 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 INDIANA À CABEÇA

(30 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.

### 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)

A quick but effective facial is the perfect polish for your skin, either on its own or to complement any treatment. Exquisite Elemis products promise you will emerge feeling composed and rejuvenated.

### 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 mas eficaz é o refinamento perfeito para sua pele, por si só, ou para complementar qualquer outro tratamento. Os sofisticados produtos Elemis prometem uma pele rejuvenescida e sensacionalmente nutrida.



## 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 finish.

### 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 one of prettify your tips 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.

## CUIDADO DAS MÃOS & 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 embelezamento de unhas. Quando você só precisa de limar e pintar, vamos garantir que suas unhas estejam cuidadas.





## HOLISTIC TREATMENTS

Holistic treatments are developed thousand of years ago which guides and inspires us in the art of living a healthier and more balanced lifestyle. It recognises that we are each unique and focuses on nutrition, lifestyle, massage, yoga and herbal remedies to suit our individual make-up. Holistic treatments offer a wide range of complementary therapies, rejuvenation and relaxing experience using specially selected therapeutic oils to correspond to individual "energies" to create natural balance, alleviate muscle fatigue and tension, improve circulation, calm the mind and uplift the spirit.

### REIKI

(45 minutes)

Reiki is an ancient system of natural healing. By releasing energy blockages within the body, it helps to stimulate the body's natural ability to heal itself on a physical, emotional and spiritual level.

### CHAKRA CRYSTAL BALANCING

(60 minutes)

We have seven energy centres that are commonly known as 'chakras' – the Sanskrit word meaning 'wheel' or 'disk'. The chakras are the network through which body, mind and spirit act as one holistic system. The laying on of precious stones is used to restore balance to the chakra system, with each stone having its own individual healing qualities. The beautiful healing energy of Reiki is used throughout the treatment restoring balance and harmony.

### SOUND HEALING THERAPY

(45 minutes)

Sacred sound is considered the oldest form of healing. Sound healing uses the power of vibration to restore your body, mind and spirit to a place of balance and harmony. Experience the healing tones of Tibetan Singing Bowls, Tibetan Bells and Tingshas taking you on a journey into deep relaxation. The vibrations of these sounds are known to relieve pain and stress and harmonise your entire energy system promoting feelings of deep inner peace and tranquillity.

## TRATAMENTOS HOLÍSTICOS

Os Tratamentos holísticos foram desenvolvidos à milhares de anos atrás, inspirando-nos para a arte de viver a vida de uma maneira mais saudável e equilibrada.

Os estados emocionais negativos, bloqueios energéticos, a falta de consciência corporal, a carência alimentar, impedem-nos de viver a vida como gostaríamos. Desta forma os tratamentos holísticos oferecem uma ampla gama de terapias complementares, promovendo a otimização da qualidade de vida, a promoção do autoconhecimento e a busca do equilíbrio energético, para o despertar individual de cada um.

### REIKI

(45 minutos)

O Reiki é um antigo sistema curativo natural. Ao libertar os bloqueios energéticos, ajuda a estimular a habilidade curativa natural do corpo a um nível físico, emocional e espiritual.

### ALINHAMENTO DE CHAKRAS COM CRISTAIS

(60 minutos)

Temos vários centros energéticos ao longo do corpo que são comumente conhecidos como "chakras" - a palavra sânscrita que significa "Roda" ou "disco". Nesta terapia de cura poderosa, libertamos o corpo e aura de vibrações e de energias negativas. Ao colocar pedras semipreciosas e a energia de cura do Reiki restauramos o campo energético, restabelecendo o equilíbrio e a harmonia.

### TERAPIA DE SOM

(45 minutos)

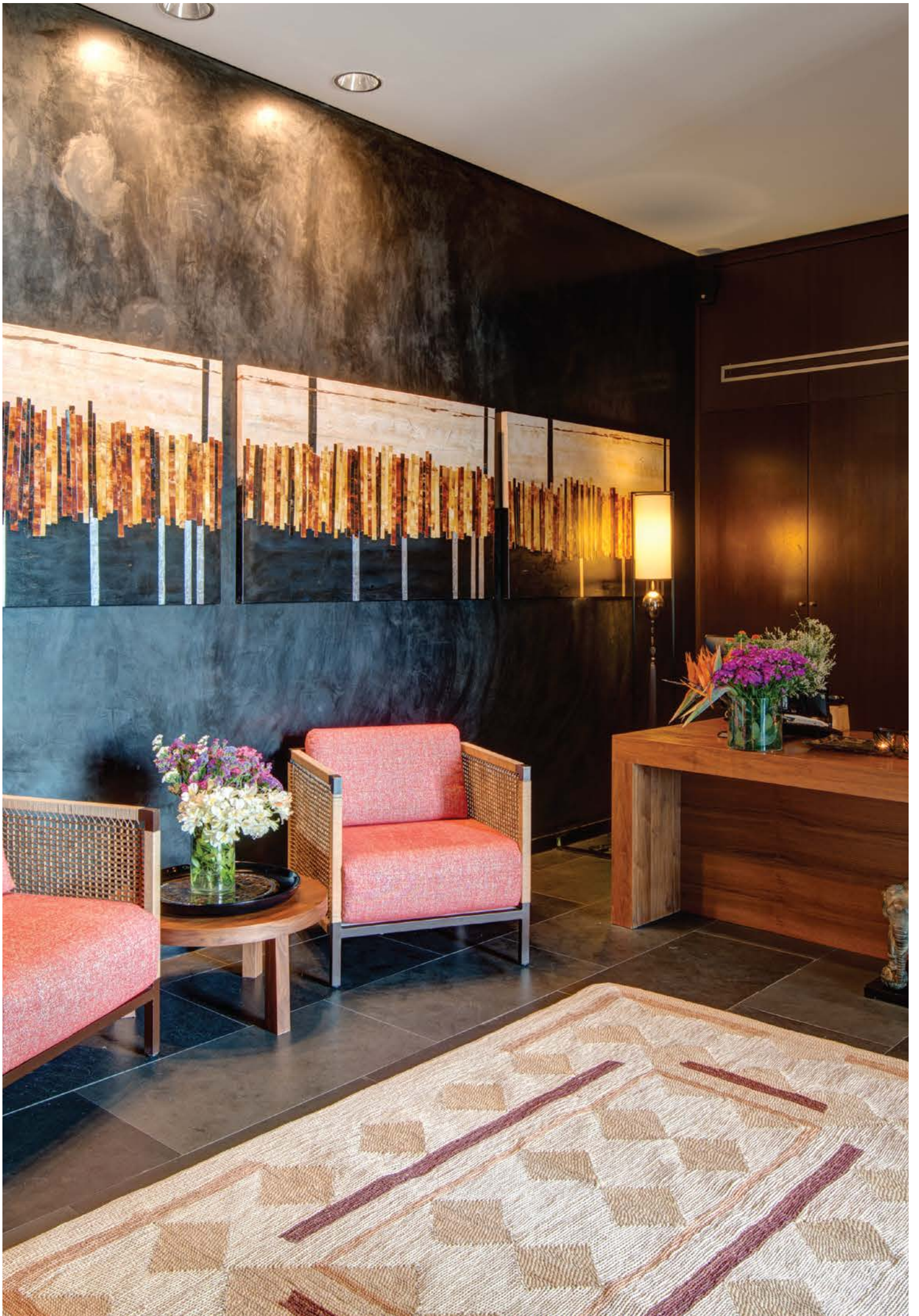
O som sagrado é considerado a forma mais antiga de cura. A cura pelo som usa o poder da vibração para restaurar o seu corpo, a mente e o espírito levando-o a uma sensação de unidade, equilíbrio e harmonia. Experimente os sons de cura das Taças e Sinos Tibetanos nesta viagem de profundo relaxamento. As vibrações das taças são conhecidas por aliviar a dor e o stress e harmonizar todo o seu sistema energético, promovendo a paz interior, o bem-estar e tranquilidade.

## 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 6 hours prior to the treatment, 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 waxing 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

## 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 seu compromisso faça-o com, pelo menos, 6 horas de antecedência ao seu tratamento. Caso contrário será cobrada uma taxa de 50% e no caso de não comparência, será cobrada 100% sobre o valor do tratamento;
- Recomendamos que evite a exposição solar após os tratamentos de aromaterapia e depilação;
- Para os homens, recomendamos que 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
- Caso chegue atrasado(a) ao seu tratamento, o tempo poderá ter de ser reduzido mediante a disponibilidade. No entanto todos os esforços serão feitos para fornecer o tempo de tratamento completo;
- Os hóspedes com tensão alta, doenças cardíacas, alergias, grávidas ou outras condições médicas são aconselhados (as) a consultar um médico antes de se submeterem a quaisquer tratamentos;
- Por favor, informe os recepcionistas do Spa sobre qualquer condição médica existente.



## TREATMENT PRICE LIST / PREÇÁRIO DE TRATAMENTOS

	Minutes / Minutos	Euro
<b>SIGNATURE EXPERIENCES / EXPERIÊNCIAS DE ASSINATURA</b>		
Anantara Signature Massage / Massagem de Assinatura Anantara	60/90 min	95/120
Anantara Golfer Massage / Massagem para Golfistas Anantara	60/90 min	100/130
Al-Gharb Ritual / Ritual Al-Gharb	110 min	160
<b>SPA JOURNEYS</b>		
Almond Blossoms Journey / Viagem Amendoeiras em Flor	120 min	185
Romantic Journey / Viagem Romântica	90 min	250
A Journey to You / Uma Viagem para Si	120 min	180
<b>MASSAGES / MASSAGENS</b>		
Aromatherapy Massage / Massagem de Aromaterapia	60/90 min	85/100
Deep Tissue Massage / Massagem Profunda	60/90 min	100/130
Traditional Thai Massage / Massagem Tradicional Tailandesa	60/90 min	100/130
Thai Herbal Compress / Massagem Tailandesa com Pindas	60/90 min	100/130
Hot Stone Massage / Massagem de Pedras Quentes	90 min	130
Couples Massage / A dois	60/90 min	190/230
Mother-To-Be / Pré-Natal	60 min	100
<b>AYURVEDA</b>		
Udwarthana	60 min	120
Marma Abhyanga   Marma Abhyanga	60 min	120
Pinda Swedana	45 min	90
Shirodhara	30 min	75
Kati Vasti	30 min	75
<b>BODY TREATMENTS / TRATAMENTOS CORPORAIS</b>		
Wine Body Scrub / Esfoliação de Vinho Orgânico	30 min	60
Coffee Body Scrub / Esfoliação de Café	30 min	60
Wine Body Wrap / Envolvimento de Vinho Orgânico	60 min	130
Firming & Toning / Firmeza e Tonificação	90 min	145
Vichy - Water Therapy / Vichy - Terapia pela Água	30 min	60
Vichy - Purifying Rain Therapy / Vichy - Terapia da Chuva Purificante	60 min	120
<b>FACIAL THERAPIES</b>		
Facial Lifting / Lifting Facial	75 min	150
Elemis - Super Food Pro-Radiance / Luminosidade da Pele	60 min	120
Elemis - Sensitive Skin Soother / Peles Sensíveis	60 min	120
Elemis - Anti-Blemish Mattify & Calm / Controle da Oleosidade	60 min	120
Elemis - Pro-Collagen / Pró-Colagénio Anti-Idade	75 min	140
Elemis - Men's Facial / Facial para Homem	60 min	120
<b>PICK AND MIX</b>		
Oriental Foot Massage / Massagem Oriental Pés	30 min	50
Indian Head Massage / Massagem Indiana á Cabeça	30 min	50
Back & Shoulder Massage / Massagem Costas e Ombros	30 min	55
Express Facial / Facial Express	30 min	55
<b>HAND &amp; FOOT CARE / CUIDADO DAS MÃOS &amp; PÉS</b>		
Spa Manicure	60 min	50
Spa Pedicure	75 min	70
Express Nail Care / Limar & Pintar	30 min	30
<b>HOLISTIC TREATMENTS / TRATAMENTOS HOLÍSTICOS</b>		
Reiki	45 min	80
Chakra Crystal Balancing / Alinhamento de Chakras com Cristais	60 min	120
Sound Healing Therapy / Terapia de Som	45 min	95



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