MONTE REAL

HOTEL • TERMAS • SPA

Menu Spa

O Spa Monte Real foi concebido em 1600m² exclusivamente dedicados à tranquilidade e ao silêncio no Resort Monte Real a uma distância de 300 metros do edifício do hotel.
O contraste de cores e luzes, a fusão de aromas e texturas são caminhos cuidadosamente delineados para o despertar dos sentidos. Neste espaço puramente dedicado à serenidade, em cada terapia há um convite ao relaxamento, em cada tratamento há uma ponte para o bem-estar.

The Monte Real Spa was designed in 1600m2 exclusively dedicated to tranquility and silence at the Resort Monte Real at a distance of 300 meters from the Palace Hotel Monte Real. The contrast of colors and lights, the fusion of aromas and textures are carefully designed paths for the awakening of the senses. In this space purely dedicated to serenity, in each therapy there is an invitation to relaxation, in each treatment there is a bridge to well-being.

Assinatura
Signature

A DOIS · FOR TWO

Um verdadeiro refúgio para dois. Este Ritual inicia com uma esfoliação corporal seguido de um banho de hidromassagem com óleos essenciais, para uma pele sedosa e nutrida. Segue-se uma massagem Havaiana Lomi-Lomi, com movimentos longos e fluidos que lembram as ondas do mar. Uma sensação ímpar de relaxamento profundo.

A true haven for two. This ritual begins with a body scrub followed by a hydromassage with essential oils, for a nourished skin and a Lomi-Lomi Hawaiian massage, with long, fluid movements that feel like the waves of the ocean. A unique feeling of deep relaxation.

105min · € 250

HAMMAM

O nosso ritual de Hammam oferece um completo rejuvenescimento corporal, iniciando com o banho turco, para ajudar no processo de desintoxicação. Uma limpeza corporal com espuma à base de argão e esfoliação com videira vermelha. O ritual finaliza com um mini-facial hidratante e uma massagem de relaxamento numa marquesa de pedra aquecida.

Our Hammam ritual leaves your body feeling completely rejuvenated. Starting off in the steam room, the heat will help to remove all the toxins from your body, followed by a body cleanse using argon-based foam body scrub and a red vine scrub. The ritual ends with a moisturising mini-facial and a relaxing massage on a heated stone table.

105min · € 130

BALANCE

Um ritual que visa reequilibrar e harmonizar o corpo e a mente. Uma massagem personalizável, com movimentos relaxantes para restabelecer os níveis de energia do corpo. Inclui um mini-facial para suavizar e hidratar a pele.

A ritual that aims to rebalance and harmonise your body and mind. This massage can be moulded to you, with relaxing movements to restore body energy levels, including a mini facial to soften and hydrate your skin.

80min · € 150

RITUAL CACAU
COCOA RITUAL

Um ritual que foca a hidratação corporal. Inicia com uma esfoliação de cacau para retirar as impurezas e as células mortas. Segue-se um envolvimento de cacau para hidratar a pele. Termina com uma massagem relaxante com óleo de cacau, para conceder uma pele sedosa.

A ritual focusing a complete body hydration. It starts with a cocoa exfoliation to deeply cleanse the skin, followed by a cocoa body wrap for hydration. Finishes with a relaxing massage using cocoa oil, that will provide smoother skin.

90 min · € 125

Massagens
Massages

VELA AROMÁTICA
AROMATIC CANDLE

Uma massagem corporal com velas de manteiga de karité e Cacau aquecidas para proporcionar vários tipos de estimulações: nervo-sensorial devido à temperatura e ao tato; térmica, através do calor; olfativa graças ao aroma; estimulação visual pela luz. Permite um relaxamento muscular profundo e uma completa hidratação da pele.

A body massage with warm shea butter and cocoa candles leaves your senses tingling with various different types of stimulation: the calculated temperature and touch will stimulate your nervous system; your thermal perception will be stimulated via the heat applied; your sense of smell will delight in the fragrances used, and visual stimulation is provided using different lights. Deep muscle relaxation is combined with complete skin hydration in this treatment for all the senses.

50min · € 90 / 80min · € 135

AROMASTONE

Terapia com pedras basálticas aquecidas com efeitos poderosos no alívio de tensões e dores musculares. A combinação do calor da pedra e dos movimentos longos e técnicas aplicadas pelos nossos terapeutas, provocam uma enorme sensação de descontração e equilíbrio no corpo.

Heated basalt stone therapy has powerful effects on relieving muscle tension and pain. The combination of the warmth of the stones we use and the long movements and techniques applied by our therapists leave you feeling completely and utterly relaxed as a balance is created in your body.

50min · € 80

ROYAL BAMBU

Nesta massagem de corpo inteiro, a utilização de canas de bambu de diferentes dimensões quando associadas a técnicas de massagem profundas ou relaxantes, promovem a drenagem linfática, alívio de tensões musculares e conduzem a um estado de puro bem-estar e relaxamento.

In this full body massage, bamboo rods with different dimensions are combined with deep, relaxing massage techniques to promote lymphatic drainage, relieve muscle tension and lead to a state of pure well-being and relaxation.

50min · € 80 / 80min · € 120

DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL
MANUAL LIMPHATIC DRAINAGE

Massagem corporal de pressão suave e ritmada, realizada por uma terapeuta especializada. Trabalha a nível do sistema linfático, aumentando a circulação, transportando os nutrientes e oxigénio às células. Excelente no tratamento desintoxicante, drenante e anti-celulitico. Ideal para alívio da sensação de inchaço nas pernas e abdómen.

A smooth, rhythmic pressure body massage performed by a specialized therapist. Working on the lymphatic system, this massage increases circulation, transporting nutrients and oxygen to cells. Excellent for detoxifying, draining and when used as an anti-cellulite treatment, this massage is also ideal for relieving swelling in your legs and midriff.

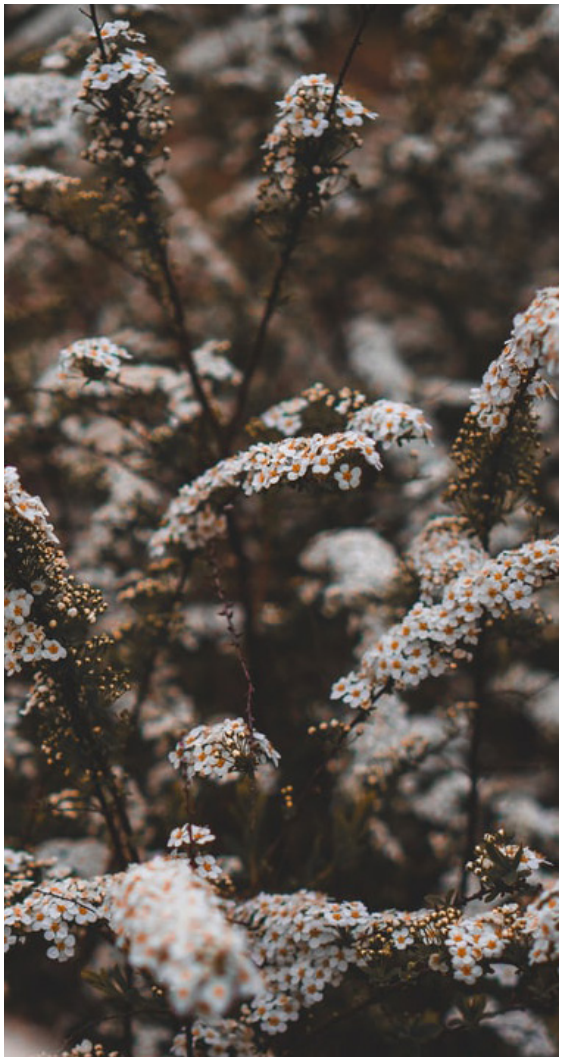
40min · € 50 / 60min · € 90

MASSAGEM TRILOGIA
TRILOGY MASSAGE

Deixe-se envolver pelo misto de sensações de uma massagem desenhada pela nossa equipa de terapeutas. Uma massagem que combina variadas técnicas e movimentos usando galetos de madeira, Bambu e manobras manuais, para efeitos drenantes, adelgaçantes, calmantes, e de puro relaxamento

Immerse yourself in a whirlpool of sensations by indulging in a massage designed by our team of therapists. A massage that combines various techniques and movements using wooden sticks, bamboo and hand maneuvers, for draining, slimming, soothing effects and pure relaxation.

50min · € 85 / 80min · € 125



SPA MONTE REAL

Uma massagem especificamente desenhada pra proporcionar relaxamento completo ao corpo. Com técnicas e movimentos de pressão suave ou média, para permitir à mente desconectar e aliviar fadiga e sensação de cansaço.

A massage specifically designed to deliver complete relaxation to your entire body. Using gentle or medium pressure techniques and movements, allow your mind to disconnect, relieving fatigue and feelings of tiredness.

45min · € 80

TAILOR MADE

LOCALIZADA · LOCALIZED

Massagem localizada, customizada às suas necessidades. Diga-nos o que pretende e deixe-se envolver pelas mãos dos nossos especialistas.

A localized massage tailored to your needs. Tell us what you want and hand your body over to our technicians' expert hands.

30min · € 50

CRÂNIO-FACIAL · SKULL-FACIAL

Excelente terapia para alívio de tensões em todo o corpo através de técnicas de digito-pressão no couro cabeludo, rosto e pescoço. Estabelece o equilíbrio psíquico, acalma a mente enquanto o corpo se deixa relaxar.

Excellent therapy for relieving tension throughout the body using different methods including finger-pressure scalp, face and neck techniques. It establishes psychic balance, calms the mind while the body lets itself relax.

20min · € 30

Tratamentos de corpo
Body treatments

ESFOLIAÇÃO CORPORAL E FACIAL ANTIOXIDANTE
ANTIOXIDANT BODY & FACIAL EXFOLIATION

Deixe a sua pele revitalizada e suavizada de imediato com esta esfoliação à base de algas marinhas. Renova o microbioma e luminosidade natural da pele, e termina com uma hidratação facial.

Keep your skin instantly revitalized and softened with this seaweed-based scrub. It renews the skin's microbiome and its natural luminosity and ends with a facial hydration.

55min · € 60

ESFOLIAÇÃO DE CORPO
BODY EXFOLIATION

Realizada com um preparado de lava vulcânica e óleos essenciais de pinho silvestre, alecrim e laranja amarga, tem como objetivo eliminar células mortas, uniformizar e suavizar a textura da epiderme; Ideal para adicionar a qualquer massagem.

Made with a concoction created using volcanic lava and essential wild scots pine tree, rosemary and bitter orange oils, this product aims to eliminate dead cells and make your top layer of skin smoother; Ideal to add to any massage.

40min · € 50

ENVOLVIMENTO CORPORAL
BODY WRAP

Envolvimentos com efeitos desintoxicantes e adelgaçantes de lodo marinho ou nutritivos à base de laranja doce. Um excelente complemento a qualquer tratamento de corpo.

Detoxifying, slimming wraps made with sea mud or nutritious sweet orange. An excellent complement to any full-body treatment.

40min · € 50

ESFOLIAÇÃO ESPUMA
FOAM EXFOLIATION

Massagem com espuma esfoliante, tem como objetivo eliminar as células mortas e uniformizar a textura da epiderme. Preparando assim a pele para uma hidratação corporal.

A deeply cleansing massage using exfoliating foam, that will even out the skin and prepare it for hydration.

45min · € 70

Faciais
Facials

ANTI-IDADE
ANTI-AGING

Tratamento destinado a restaurar a matriz extracelular, proporcionando volume e hidratação para reduzir ao mínimo as rugas e linhas de expressão. Os seus ativos combinam-se para aumentar a estimulação celular dérmica e desta forma repor a matriz extracelular. De igual forma consegue-se hidratação e melhoria de elasticidade. Indicado para tratamento de rugas profundas, e linhas de expressão.

A treatment designed to restore your extracellular matrix, providing volume and hydration to minimize wrinkles and expression lines. Using ingredients that, combined, increase dermal cell stimulation, replenishing your extracellular matrix and increasing the moisture and elasticity of your skin. Suitable for treating both deep wrinkles and fine lines.

80min · € 85

TAILOR MADE

Um tratamento facial customizado às necessidades da sua pele. Os produtos utilizados serão escolhidos em sintonia com as suas necessidades, obtendo resultados efetivos na hidratação e purificação da sua pele.

A facial treatment tailored to your skin's needs. The products used will be chosen in line with your needs, obtaining effective results in moisturizing and purifying your skin.

50min · € 60

REVITALIZANTE HOMENS
REVITALIZING MAN

Tratamento de rosto com ação remineralizante, à base de água do mar. Podendo ser aplicado nos mais diversos tipos de pele, alia o cuidado da tez ao relaxamento.

A face treatment with demineralizing movements, using seawater-based products. Can be applied to many different skin types, combining precision with relaxation.

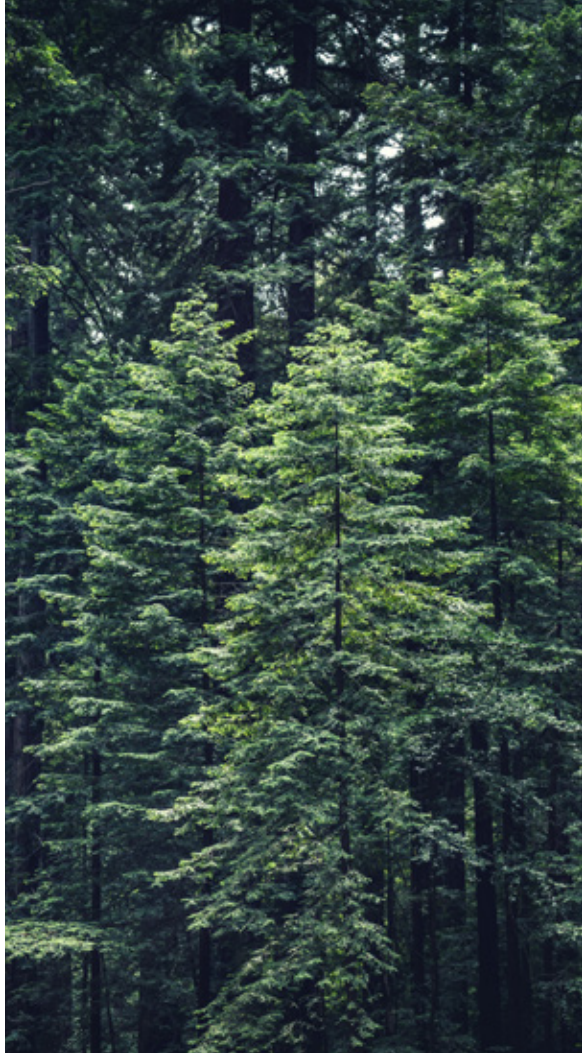
50min · € 65

MINI-FACIAL

Dê a hidratação necessária à sua pele, num curto espaço de tempo. Ideal para adicionar a qualquer tratamento.

Give your skin the moisture it needs, in hardly any time at all. Ideal to add to any treatment.

30min · € 35



Pré-mamã
Mother to be

MASSAGEM RELAXANTE
RELAXING MASSAGE

Um momento de paz para a mamã e o seu bebé.
Uma massagem relaxante de corpo inteiro com óleo de 3 lavandas, onde os movimentos utilizados são extremamente relaxantes para proporcionar conforto e tranquilidade, ajudando no alivio de tensões nas zonas dos ombros e pescoço. Inclui uma massagem craniofacial.

A moment of peace for a mother and baby. A relaxing full-body massage using 3 lavender oils and extremely relaxing movements to promote comfort and tranquility, helping to relieve tension in the shoulder and neck areas. Includes a skull-facial massage.

50min · € 70

MASSAGEM EXPRESS
EXPRESS MASSAGE

COSTAS OU PERNAS · BACK OR LEGS

Uma massagem localizada, adequada às suas necessidades. Costas ou pernas, com movimentos suaves para um relaxamento profundo.

A localized massage, suitable to whatever your needs may be. Whether it's your back or your legs, soothe them with smooth movements that will give you a feeling of deep relaxation.

30 min · € 35

MASSAGEM CRÂNIO-FACIAL
SKULL-FACIAL MASSAGE

Excelente terapia para alívio de tensões em todo o corpo através de técnicas de digito-pressão no couro cabeludo, rosto e pescoço. Estabelece o equilíbrio psíquico, acalma a mente enquanto o corpo se deixa relaxar.

An excellent treatment, perfect for relieving tension throughout the body using finger-pressure scalp, face and neck techniques. This treatment establishes a psychic balance and calms your mind, letting your body settle into a state of deep relaxation.

20min · € 30

CIRCUITO PRÉ-MAMA
MOTHER-TO-BE CIRCUIT

Utilização de um máximo de 2 horas do Spa, que inclui acesso a piscina de relaxamento aquecida, rain-sky, kneipp, duches sensações (eucalyptus rain/ Caribbean storm) e zonas de relaxamento.

Full access to our Spa for a maximum of 2h, including heated relaxing pool, rain-sky, kneipp, sensation shower (eucalyptus rain/Caribbean storm), and relaxation areas.

120min · € 10

Acqua

CIRCUITO SPA MONTE REAL
SPA MONTE REAL CIRCUIT

Com duração máxima de 2 horas, por pessoa, inclui o acesso a: piscina de relaxamento aquecida; Jacuzzi; Thermo-Garden (sauna, banho turco, rain sky, kneipp, cascata); Duches sensações (eucalyptus rain- duche que simula um dia de inverno e caribbean storm - duche que simula uma tempestade tropical); Zonas de relaxamento.

Maximum stay of 2 hours per person. Includes access to: a heated relaxation pool; Jacuzzi; Thermo-Garden (sauna, steam room, rain sky shower, kneipp products, waterfall); Sensation showers (eucalyptus rain- shower that simulates a winter's day and Caribbean storm - a shower that simulates a tropical storm); Relaxation areas.

120min · € 30

MASSAGEM CHUVA DE ÁGUAS
SPA MONTE REAL · SPA MONTE REAL
WATER RAIN MASSAGE

Realizada em marquesa equipada com aspersores de água suspensos sobre o corpo, esta é uma massagem à parte posterior do corpo, extremamente envolvente, aromática e que tira partido do poder revitalizante da água. Estimula a circulação sanguínea e revela-se uma experiência sensorial relaxante. (2 ou a 4 mãos)

Performed on a massage table equipped with overhead water sprinklers, this is a highly engaging, aromatic back massage that takes advantage of the revitalizing power of water. Stimulating blood circulation, this is a relaxing sensory experience, (2 or 4 hands).

20min *(2 mãos · 2 hands)* · **€ 60**
30min *(4 mãos · 4 hands)* · **€ 90**

CHUVA DE ÁGUAS ESFOLIANTE
WATER RAIN EXFOLIATION MASSAGE

LAVA VULCÂNICA · VOLCANIC LAVA

Uma ótima forma de eliminar células mortas e nutrir a pele enquanto o poder da água relaxa e acalma. Uma esfoliação será feita sob um duche de água quente.
Uma experiência única.

A great way to get rid of dead cells and nourish skin while the power of water relaxes and soothes. Have a scrub applied to your skin under a hot shower. A unique experience.

30min · **€ 68**

BANHOS MONTE REAL
MONTE REAL BATHS

Escolha o seu aroma e benefício (relaxante, energizante ou hidratante) e personalize o seu momento de bem-estar. Realizados em banheira de hidromassagem; os jatos de água percorrem o corpo, proporcionando o relaxamento muscular.

Choose the scent and benefit that appeals most to you (relaxing, energizing or moisturizing) and customise your moment in heaven. Performed in a hot tub; Water jets are aimed at the entirety of your body for full muscle relaxation.

20min · **€ 25**

CHROMO FLOAT BED

Experiência de relaxamento intenso, que promove uma sensação de flutuação sobre cama de água aquecida a 35º. Este equipamento incorpora um colchão de água com cromoterapia e com jatos subaquáticos, através dos quais é promovida uma massagem nas zonas lombar e cervical, proporcionando uma sensação de leveza.

An experience of intense relaxation, our 35º heated waterbed will make you feel as if you are floating. A waterbed with chromo therapy and underwater jets, this bed massages your spinal and cervical areas, giving you a feeling of lightness.

15min · **€ 30**

DUCHE DE JATO
JET SHOWER

Duche com jatos de água de alta-pressão.
Melhora a circulação e a tonificação dos tecidos.

Shower under high-pressure water jets to improve tissue circulation and toning.

5min · € 15

Packs Promocionais
Packages*

6 × Circuito SPA Monte Real 6 × SPA Monte Real Circuit	€ 96
10 × Circuito SPA Monte Real 10 × SPA Monte Real Circuit	€ 150
6 × Massagem Tailor Made *(Localizada)* 6 × Tailor Made Massage (Localized)	€ 240
10 × Massagem Tailor Made (Localizada) 10 × Tailor Made Massage (Localized)	€ 380
8 × Drenagem Linfática 40min (oferta de +2) 8 × Limphatic Drainage 40min (offer of +2)	€ 400
3 × Massagem Facial 50min (oferta de +1) 3 × Facial Massage 50min (offfer of +1)	€ 180

*Destinado à mesma pessoa

Spa etiquette

MARCAÇÕES · RESERVATIONS

Se precisar de ajuda na seleção do seu tratamento, recomendamos que contacte diretamente a receção do Spa. Aconselhamos a reserva antecipada, para garantir que a sua hora desejada está disponível. A marcação pode ser feita diretamente no Spa, por telefone (+351 244 619 020) ou através do e-mail spa@termasdemontereal.pt

If you need help selecting your treatment, we recommend that you contact the Spa reception directly. Please book in advance to make sure that you can have your treatment at a time that suits you best. You can book your appointment directly at the Spa, by telephone (+351 244 619 020) or by sending us an email to: spa@termasdemontereal.pt.

CHECK-IN

Aconselhamos que chegue pelo menos 15 minutos antes da hora marcada para que posa desfrutar das instalações únicas do Spa e preencher o questionário de saúde. A chegada tardia ao Spa irá limitar a sua experiência. Deverá apresentar um documento de identificação (bilhete de identidade/cartão de cidadão ou carta de condução).

Please arrive at least 15 minutes before the time slot you have booked, so that you can enjoy our unique Spa facilities and fill out our health questionnaire. If you arrive late, you won't be able to enjoy our full Sa experience. Please bring a valid form of ID with you (ID card / citizen's card, driving license or passport).

POLÍTICA DE CANCELAMENTO
CANCELLATION POLICY

Caso deseje cancelar ou alterar o seu programa de Spa, queira por favor contactar a receção com pelo menos 24 horas de antecedência. O cancelamento do seu programa de Spa num período igual ou inferior a 24 horas do ato de check-in implicará o pagamento do valor total do respetivo programa, sem direito a restituição ou reagendamento do mesmo. Não é permitido o reagendamento de vouchers-oferta no caso de cancelamento num prazo igual ou inferior a 24 horas.

If you would like to cancel or change the spa treatment you have chosen, please contact the reception desk at least 24 hours in advance. If you cancel your Spa treatment within 24 hours of checking-in, you will be subject to paying of the full amount of your Spa treatment, which cannot be refunded or rescheduled. You may not re-book gift vouchers if you cancel within 24 hours of your scheduled treatment.

CONDIÇÃO MÉDICA
HEALTH CONDITION

Por favor, informe-nos de qualquer condição de saúde, (alergias, lesões, gravidez) que possam afectar a escolha do seu tratamento ao fazer a reserva. Alguns tratamentos podem não ser adequados para clientes com determinadas condições.

Please let us know if you have any health conditions (allergies, injuries or are pregnant) which could affect your choice of treatment when you book. Some treatments may not be suitable for customers with certain conditions.

IDADE MÍNIMA · AGE REQUIREMENT

Não é permitida a permanência no Spa a crianças com idade inferior a 16 anos, exceto nos dias reservados a programas com crianças.

Children under 16 are not allowed in the spa except on specific days reserved for children's treatments.

SILÊNCIO E PRIVACIDADE
QUIET & PRIVACY

Com um objetivo claro de relaxamento e silêncio, solicitamos que desligue o seu telemóvel no decorrer do seu programa. Poderá registar a sua experiência no Spa Monte Real (apenas na receção e zona de Bar/relaxamento) com máquina fotográfica ou telemóvel, mas de modo a evitar perturbação e ruídos visuais, desaconselhamos o uso do flash.

Our aim is to grant you complete relaxation and silence, so we ask that you turn off your mobile phone during your treatment. You may take pictures of your experience at Spa Monte Real (only on reception or bar/relaxation zone) with your mobile phone's camera, but in order to avoid disturbing the other spa users and creating visual noise, we advise against using flash.

VESTUÁRIO · WHAT TO WEAR

Para o Circuito Spa Monte Real deverá fazer-se acompanhar de touca de piscina, chinelos, fato de banho ou biquíni/calção de banho. O Spa Monte Real disponibiliza toalha e roupão para usar durante o programa. Poderá adquirir touca e chinelos na receção do Spa. Recomendamos a utilização do duche antes da realização de qualquer programa, para maior conforto e relaxamento.

To be able to use the Monte Real Spa Circuit you must bring a swimming cap, slippers and a swimsuit / bikini / swimming trunk. Monte Real Spa provides towels and bathrobes that may be used during your session. You can purchase a cap and slippers at the Spa reception. We recommend that you use the shower before having any treatment, for maximum comfort and relaxation.

HOMECARE

Para continuar a experiência de Spa em sua casa, a maioria dos produtos utilizados nos nossos tratamentos encontram-se disponíveis para venda na receção do Spa.

So that you can continue your spa experience at home, most of the products used in our treatments are available for sale at the spa reception.

GIFT VOUCHERS

O presente ideal para alguém especial, sem sair do seu lugar. Por favor contacte a receção para mais informações.

Find the perfect gift for someone special, without moving a muscle. Please contact the reception desk for more information.

ACESSO AO CIRCUITO SPA
SPA CIRCUIT ACCESS

O Circuito Spa é composto por piscina aquecida, sauna, banho turco, jacuzzi, rain-sky, kneipp, cascata, duches sensações e zonas de relaxamento.

The Spa Circuit consists of a heated pool, sauna, steam room, Jacuzzi, rain sky shower, kneipp products, a waterfall, sensation showers and relaxation areas.

PREÇOS · PRICES

Preços sujeitos a alterações sem aviso prévio.

Prices may be subject to change without prior notice.

MONTE
REAL
HOTEL • TERMAS • SPA

www.termasdemontereal.pt

DISCOVERY HOTEL
MANAGEMENT