

## TERAPIAS HOLÍSTICAS



### MASSAGEM CRANIANA

30 MIN

40,00€

Ideal para remover a tensão acumulada nos ombros, pescoço, cabeça e rosto. Relaxa profundamente a mente sendo indicada para dores de cabeça insónias e cansaço ocular.

### REFLEXOLOGIA *salutem in pedes*

Terapia que estimula dos pontos reflexos nos pés/mãos que correspondem aos órgãos do corpo, através da aplicação de pressão que irá desbloquear o fluxo de energia respetivo, promovendo o bem-estar e a regularização do equilíbrio energético.

Benefícios: melhora a circulação sanguínea, diminui o stress e relaxa, alivia as dores e combate a depressão.

### PÉS E MÃOS EM SPA BED **NOVIDADE**

30 MIN

40,00€

Sessão de reflexologia em pés e mãos realizada em cama de relaxamento.

### BANHO DE PÉS **NOVIDADE**

30 MIN

40,00€

Sessão de reflexologia nos pés, precedida por um “escalda pés”, em água quente com sal que ajuda a combater a dor e o cansaço, é anti-stress, hidratante, regula os processos metabólicos do corpo e proporciona uma sensação relaxante.

## TERAPIAS HOLÍSTICAS



Villa Batalha  
RELAX & SPA

### MASSAGEM HOT KARITÉ THALASSA

45 MIN

60,00€

Deixe-se envolver pela suavidade da t pida manteiga de Karit  100% pura, desfrutando desta massagem relaxante com poder adelga ante e drenante que ajuda a eliminar toxinas. São utilizadas bolas *oyuyu* e pedras semi-preciosas de Jade verde e Jaspe roxo que ajudam a potenciar os efeitos deste ritual.

### MASSAGEM AYURVÉDICA

90 MIN

75,00€

Neste ritual holístico   aplicada uma técnica profunda que alia movimentos vigorosos em toda a massa muscular com manobras de traço e alongamento com estimula o de pontos vitais. Como resultado, esta massagem proporciona elevado relaxamento quer a nível físico quer mental, contribuindo ainda para equilibrar a parte energética e emocional. Realizada no tatami (colchão) no chão.

### MASSAGEM PEDRAS QUENTES

75 MIN

70,00€

Uma conjug o entre técnicas específicas de massagem e o poder das pedras quentes vulcânicas. Estas pedras, ricas em sais minerais e princípios ativos, estimulam a circula o e desencadeiam uma a o antioxidante. Como resultado, esta massagem liberta tensões musculares e harmoniza corpo e mente, proporcionando uma profunda sensa o de relaxamento. Indicada para dias frios.

### YOGA RESTAURATIVO NOVIDADE

60 MIN

55,00€ 1 PAX | 90,00€ 2 PAX

O Yoga Restaurativo, um método de yoga terapêutico, promove o relaxamento profundo, com repercussões nos níveis físico, mental e emocional para uma reconexão profunda com um bem-estar generalizado. São utilizados materiais de suporte que visam o apoio e conforto necessários ao corpo, facilitando a permanência nas posturas e o relaxamento músculo-esquelético. Contribui para redu o de stress e cansaço acumulado, equilíbrio do sistema nervoso, fortalecimento muscular e do sistema imunit rio, desintoxica o física, reequil brio bio psíquico e respira o consciente.