

Vitalara  **LONGEVITY**
THALASSA & MEDICAL SPA

2021

A LA CARTE MENU

ÍNDICE / INDEX

SAÚDE E BEM-ESTAR / HEALTH AND WELLNESS	3
CONSULTAS / <i>CONSULTATIONS</i>	3
AVALIAÇÕES (DIAGNÓSTICO) / <i>EVALUATIONS</i>	4
TRATAMENTOS MÉDICOS / <i>MEDICAL TREATMENTS</i>	5
TRATAMENTOS BEM-ESTAR / <i>WELLNESS THERAPIES</i>	6
BELEZA E ESTÉTICA / BEAUTY & AESTHETICS	9
AVALIAÇÃO / <i>AESTHETIC MEDICINE EVALUATION</i>	9
MEDICINA ESTÉTICA / <i>AESTHETIC MEDICINE FACE TREATMENTS</i>	9
FITNESS	11
TALASSOTERAPIA / THALASSOTHERAPY	12
SPA	14
TRATAMENTO ASSINATURA / <i>SIGNATURE TREATMENTS</i>	14
RITUAIS VILALARA / <i>VILALARA RITUALS</i>	14
MASSAGEM SPA / <i>SPA MASSAGES</i>	15
TERAPIAS ORIENTAIS / <i>ORIENTAL THERAPIES</i>	15
CUIDADOS DE ROSTO / <i>FACE CARE</i>	16
CUIDADOS DE CORPO / <i>BODY CARE</i>	17
TOQUES FINAIS / <i>FINAL TOUCHES</i>	17
EPILAÇÃO / <i>EPILATION/WAXING</i>	17



REBUILD
RESTORE
RELAX
REJUVENATE
RENEW
REBALANCE
RECONNECT
REJOICE
REBOOT
RELOAD
REPLENISH

SAÚDE E BEM-ESTAR

HEALTH AND WELLNESS

CONSULTAS

Consulta Médica e Exame Clínico Geral

40 min. | 160 €

Consulta Médica Geral com Exame Clínico Geral, com o objetivo de avaliar o atual estado de saúde e despistar estados de doença ou pré-doença com a prescrição de métodos auxiliares de diagnóstico.

Consulta de Medicina Funcional e Smart Ageing

40 min. | 200 €

Consulta de Medicina Preventiva, Funcional e Personalizada que tem o intuito de identificar as causas de um desequilíbrio, seja fisiológico ou inflamação crónica, através de uma abordagem integrativa e inteligente de forma a proporcionar um envelhecimento mais lento e otimizar a qualidade de vida em todos os sentidos.

Consulta de Nutrição e Bem-Estar 40 min. | 160 €

Na nossa Consulta de Nutrição Longevity pretendemos identificar e prevenir desequilíbrios que possam levar à ocorrência de doenças.

Durante a consulta é estabelecido um plano de refeições personalizado para aumentar a capacidade de autodefesa de seu corpo e otimizar a saúde e qualidade de vida.

CONSULTATIONS

General Medical Consultation & Clinical Examination

40 min. | 160 €

General medical Consultation with General Clinical Examination, to assess the current state of health and detect disease or pre-disease states with the prescription of auxiliary diagnostic methods.

Functional Medicine and Smart Ageing Consultation

40 min. | 200 €

Preventive, Functional and Personalised Medicine Consultation aims to identify the causes of an imbalance, whether physiological or chronic inflammation, through an integrative and intelligent approach to provide slower ageing and optimise the quality of life in all senses.

Nutrition & Wellbeing Consultation 40 min. | 160 €

In our Longevity Nutrition Consultation, we aim to identify and prevent imbalances that may lead to the occurrence of diseases. During the consultation, a personalised meal plan is established to increase your body's self-defence capacity and optimise health and quality of life.

AVALIAÇÕES (DIAGNÓSTICO)

Avaliação Biofísica 20 min. | 70 €

A Avaliação Biofísica consiste numa avaliação da composição corporal que permite avaliar vários parâmetros: massa gorda, massa muscular, índice de massa corporal (IMC), metabolismo basal, distribuição de massa gorda e massa magra.

Avaliação Biofísica Global com Plano de Treino Personalizado 75 min. | 160 €

Sessão de Treino Personalizado ajustado às suas necessidades e objetivos após uma avaliação da sua composição corporal (Avaliação Biofísica) que permite avaliar vários parâmetros para potenciar o seu treino perante a sua condição de saúde, a sua condição de treino e também a sua condição de composição corporal.

Avaliação de Minerais e Metais Pesados com Consulta 15+20 min. | 220 €

Este teste avalia a biodisponibilidade de minerais, oligoelementos e metais pesados presentes nos nossos tecidos.

Avaliação do Comprimento dos Telómeros com Consulta Médica | 850 € (Teste adicional: 750 €)

Os telómeros são capas protetoras para os cromossomas, assegurando a nossa informação genética (DNA). Este teste é o indicador mais preciso do envelhecimento celular, com uma ampla gama de aplicações focadas na prevenção de doenças relacionadas à idade.

Avaliação Bioquímica Smart Ageing Personalizada | Preço Variável

Um leque alargado de perfis analíticos diferenciados de sangue, urina e fezes, permite um diagnóstico profundo dos desequilíbrios bioquímicos internos e a implementação de um Plano Personalizado, Preventivo, Funcional e Integrado de Saúde e Smart Ageing. Exemplos de perfis diferenciados:

- Neurotransmissores (Brainscreen)
- Cardiovascular
- Stress Oxidativo
- Disbiose Intestinal
- Chrono Screen
- Função Hepática de Desintoxicação
- Hormonal
- Ácidos Gordos
- Intolerâncias Alimentares
- Poder Antioxidante Total
- Testes Genéticos

EVALUATIONS

Biophysical Evaluation 20 min. | 70 €

The Biophysical Evaluation consists of an evaluation of the body composition which allows various parameters to be assessed: fat mass, muscle mass, body mass index (BMI), basal metabolism, distribution of fat mass and lean mass.

Biophysical Evaluation with Personalised Fitness Plan 75 min. | 160 €

Personalised training session adjusted to your needs and objectives after an assessment of your body composition (Biophysical Evaluation) that allows you to evaluate various parameters to boost your training in the light of your health condition, your training condition and also your body composition.

Evaluation of Heavy Metals and Trace Elements with Consultation 15+20 min. | 220 €

This test assesses the bioavailability of minerals, trace elements and heavy metals present in our tissues.

Telomere Length Evaluation with Medical Consultation | 850 € (Additional test: 750 €)

Telomeres are protective covers for chromosomes, securing our genetic information (DNA). This test is the most accurate indicator of cellular ageing, with a wide range of applications focused on the prevention of age-related diseases.

Smart Ageing Tailor Made Biochemical Evaluation | Variable Price

A wide range of differentiated blood, urine and stool analytical profiles allows a thorough diagnosis of internal biochemical imbalances and the implementation of a Personalised, Preventive, Functional and Integrated Health and Smart Ageing Plan. Examples of differentiated profiles:

- Neurotransmitters (Brainscreen)
- Cardiovascular
- Oxidative Stress
- Intestinal Dysbiosis
- Chrono Screen
- Hepatic Detoxification Function
- Hormonal
- Fatty Acids
- Food Intolerances
- Total Antioxidant Power
- Genetic Tests

TRATAMENTOS MÉDICOS

Ozonoterapia (Autohemoterapia) com Consulta Médica 40+30 min. | 300 € (200 € por sessão adicional)

O Ozono é um potente antioxidante, analgésico, desintoxicante e um importante ativador do sistema imunitário. Introduzido na corrente sanguínea ajuda a ativar e estimular as células, combatendo processos inflamatórios e infecciosos presentes no nosso corpo.

Cocktail para Reposição de Nutrientes com Consulta Médica 40+30 min. | 300 € (200 € por sessão adicional) Extra Magnésio (oral) | 75 €

Vitaminas, minerais e oligoelementos fornecem as matérias-primas para que as nossas células funcionem corretamente. Uma má nutrição, stress crónico, má digestão, inflamação crónica e um sistema imunitário fraco podem levar à fadiga e a doenças. Esta Terapia de Infusão de Nutrientes aumenta os seus níveis de antioxidantes, vitaminas e minerais muito mais eficazmente do que os suplementos orais, ajudando o corpo a reparar danos, recuperar o tom e prevenir doenças relacionadas com o envelhecimento.

Cocktail para a Desintoxicação do Fígado, Pâncreas, Rins, Vesícula e Sistema Linfático com Consulta Médica 40+30 min. | 330 € (230 € por sessão adicional) Extra Magnésio (oral) | 75 €

As agressões de um estilo de vida desequilibrado não permitem o fígado, pâncreas e rins realizarem as suas funções normais de desintoxicação, sobrecarregando o organismo de toxinas e debilitando o sistema imunitário. Esta suplementação com substâncias desintoxicantes e reequilibrantes adequadas permitem uma eficaz desintoxicação destes órgãos importantes para a saúde e bem-estar.

Cocktail Personalizado para Desintoxicação, Anti-Oxidação e Regeneração Celular com Consulta Médica 40+30 min. | 360 € (260 € por sessão adicional) Extra Magnésio (oral) | 75 €

As agressões de um estilo de vida desequilibrado provocam a intoxicação e inflamação crónica, a proliferação de radicais livre prejudiciais à saúde e o envelhecimento celular precoce, aumentando o risco de doenças graves. Esta terapia com substâncias ativas adequadas permitem uma eficaz desintoxicação geral, uma reposição do poder antioxidante do organismo e a regeneração celular indispensáveis à prevenção da doença e otimização da saúde e qualidade de vida.

MEDICAL TREATMENTS

Ozonotherapy (Autohemotherapy) with Medical Consultation 40+30 min. | 300 € (200 € per additional session)

Ozone is a powerful antioxidant, analgesic, detoxifier and an important activator of the immune system. Introduced into the bloodstream it helps to activate and stimulate cells, fighting inflammatory and infectious processes present in our body.

Nutrient Rebalancing Infusion Therapy with Medical Consultation 40+30 min. | 300 € (200 € per additional session) Extra Magnesium (oral) | 75 €

Vitamins, minerals and trace elements provide the raw materials for our cells to function properly. Poor nutrition, chronic stress, poor digestion, chronic inflammation and a weak immune system can all lead to fatigue and illness. This Nutrient Infusion Therapy boosts your antioxidant, vitamin and mineral levels much more effectively than oral supplements, helping the body to repair the damage, recover tone and prevent ageing-related diseases.

Detox Infusion for Liver, Pancreas, Kidney, Gallbladder & Lymphatic System with Medical Consultation 40+30 min. | 330 € (230 € per additional session) Extra Magnesium (oral) | 75 €

Modern lifestyle aggressions do not let the liver, pancreas and kidneys perform their natural detoxifying functions, overcharging the body with toxins and weakening the immune system. An infusion therapy combining the right detoxifying and rebalancing substances produce effective detoxification of these important organs for our health and wellbeing.

Personalised Infusion for Detox, Anti-Oxidation and Cellular Regeneration with Medical Consultation 40+30 min. | 360 € (260 € per additional session) Extra Magnesium (oral) | 75 €

The aggressions of an unbalanced lifestyle cause intoxication and chronic inflammation, boosting free radical activity and premature cellular ageing, increasing the risk of critical illnesses. The therapy with adequate active substances produces effective general detoxification, re-establishes the body total antioxidant power and cellular regeneration which are key to disease prevention and health optimisation.

TRATAMENTOS BEM-ESTAR

Avaliação de Stress e Estilo de Vida 50 min. | 175 €

Esta consulta tem como objetivo primordial identificar e compreender o tipo de agentes stressores que contribuem para perturbar e desequilibrar o seu bem-estar geral, emocional, mental e social.

Técnicas Mente-Corpo para a Gestão de Stress 50 min. | 1 Sessão: 175 € / 2 Sessões: 315 €

Esta consulta é adaptada para desenhar ferramentas personalizadas para ajudá-lo a construir a melhor forma de lidar com o stress. Estão incluídos exercícios personalizados para o treino regular da mente. Se não se sente capaz de mudar a sua fonte de stress, certamente conseguirá mudar-se a si mesmo e a maneira como lida com o stress. Aprenda ferramentas simples que poderá integrar na sua vida quotidiana. O resultado é uma forma de vida muito mais saudável e feliz.

Sessão de Reequilíbrio Energético 50 min. | 1 Sessão: 175 € / 2 Sessões: 315 €

A Medicina Energética centra-se nos campos de energia do corpo que organizam e controlam o crescimento e reparação de células, tecidos e órgãos. O fluxo, equilíbrio e harmonia do sistema energético podem ser restaurados e mantidos de maneira não-invasiva. As técnicas da medicina energética corrigem os desequilíbrios e despertam energias que nos conferem resiliência e melhoram a vitalidade do corpo, das células e da mente.

Sessões de Psicologia 50 min. | 1 Sessão: 175 € / 2 Sessões: 315 €

Psicologia Clínica com o objetivo de diagnosticar fatores causadores de stress, fobias, ansiedades, depressões ou outros estados de desequilíbrio psíquico e respetivo tratamento com técnicas eficazes de controlo e correção dos desequilíbrios.

Terapia Mindfulness – Mente, Corpo e Relaxamento Interno e Profundo 50 min. | 1 Sessão: 160 € / 2 Sessões: 288 €

Sessão de Meditação Guiada, seguida de técnicas de meditação para a realização do Eu interior, combinadas com técnicas de respiração que ajudam a relaxar, rejuvenescer e revitalizar corpo, mente e alma para o dia-a-dia. Estas técnicas podem ser utilizadas no seu dia-a-dia, em qualquer lugar e hora.

Acupunctura – inclui Consulta MTC 55 min. | 275 € (175 € por sessão adicional)

O tratamento baseado na Medicina Tradicional Chinesa consiste no diagnóstico e na aplicação de agulhas em pontos específicos do corpo (“Acupontos”), estimulando e gerando respostas positivas em diferentes casos terapêuticos, ajudando também no alívio da dor.

WELLNESS THERAPIES

Stress and Lifestyle Assessment 50 min. | 175 €

This consultation is primarily aimed at identifying and understanding the type of stressful agents that contribute to upsetting and unbalancing your general, emotional, mental and social wellbeing.

Mind-Body Techniques for Stress Management 50 min. | 1 Session: 175 € / 2 Sessions: 315 €

This consultation is tailored to design personalised tools to help build the best way to deal with stress. Personalised exercises for regular mind training are included. If you don't feel able to change your source of stress, you can certainly change yourself and the way you deal with stress. Learn simple tools that you can integrate into your daily life. The result is a much healthier and happier way of life.

Energetic Healing Session 50 min. | 1 Session: 175 € / 2 Sessions: 315 €

Energy medicine focuses on the body's energy fields that organise and control the growth and repair of cells, tissues and organs. The flow, balance and harmony of the energy system can be restored and maintained non-invasively. Energy medicine techniques correct imbalances and awaken energies that give us resilience and improve the vitality of the body, cells and mind.

Psychology Session 50 min. | 1 Session: 175 € / 2 Sessions: 315 €

Clinical psychology helps in the diagnostic of factors causing stress, phobias, anxieties, depressions and other states of psychologic unbalance, and provides techniques to effectively control and correct such dysfunctions.

Mindfulness Therapy - Mind, Body and Inner Self Relaxation 50 min. | 1 Session: 160 € / 2 Sessions: 288 €

Guided Meditation Session, followed by meditation techniques for the realisation of the inner self, combined with breathing techniques that help to relax, rejuvenate and revitalise body, mind and soul for everyday life. These techniques can be used in your daily life, anywhere, anytime.

Acupuncture – with TCM consultation 55 min. | 275 € (175 € per additional session)

The treatment based on Traditional Chinese Medicine consists in the diagnosis and application of needles in specific points of the body (“Acupoints”), stimulating and generating positive responses in different therapeutic cases, also helping in pain relief.

Osteopatia

Terapia Holística e Natural que combina uma série de técnicas manipuladoras focadas nas causas dos problemas e queixas, e não nos sintomas, com o objetivo de reduzir a dor e promover a saúde e o bem-estar, reequilibrando o corpo e estimulando os seus próprios mecanismos de cura. O tratamento manipulador da Osteopatia melhora a capacidade do corpo recuperar a função normal, reestabelece o equilíbrio, não produz efeitos secundários e gera uma resposta terapêutica rápida e segura, proporcionando alívio ou eliminação da dor, permitindo o restauro de um nível ótimo de homeostase.

Premium 75 min. | 175 €

A Sessão de Osteopatia Premium engloba um diagnóstico e manipulação mais profundo, cobrindo várias zonas corporais.

Standard 55 min. | 125 €

A Sessão de Osteopatia Standard engloba um diagnóstico e manipulação de uma zona específica do corpo.

Terapia de Bowen 50min. | 125 €

A Terapia de Bowen é um sistema dinâmico de terapia que utiliza estímulos corporais pequenos e precisos que visam a recuperação do corpo, potenciando o alívio de dor.

Terapia Sacro-Craniana

55 min. | 1 Sessão: 175 € / 2 Sessões: 315 €

O alinhamento estrutural incorreto do sistema Sacro-Craniano - pélvis, coluna vertebral e cabeça - pode comprimir os nossos nervos, causando espasmos musculares dolorosos que irão prejudicar a funcionalidade normal do corpo. Esta terapia manual cujo objetivo é avaliar e melhorar a função fisiológica do sistema Sacro-Craniano que envolve e protege o cérebro e a espinal medula, atenua e corrige as tensões anormais e dissipa os efeitos negativos do stress sobre o sistema nervoso central. É uma terapia preventiva benéfica no apoio e reforço às resistências naturais contra a doença, indicada para qualquer faixa etária e sem contra indicações. Melhora os estados associados à dor e à disfunção, incluindo: enxaquecas, dor crónica, dificuldades de coordenação neurovasculares e do sistema imunitário.

Pressoterapia Médica 25 min.

1 Sessão: 60 € / 2 Sessões: 108 € / 3 Sessões: 135 €

A Pressoterapia é um tratamento desintoxicante que utiliza a drenagem linfática para ajudar a promover as funções naturais de eliminação de toxinas do organismo. Promove um melhor fluxo sanguíneo e trata os sintomas de pernas pesadas e condições de celulite.

Osteopathy

Holistic and natural therapy combines a series of manipulative techniques focused on the causes of problems and complaints, rather than on the symptoms, to reduce pain and promote health and wellbeing by rebalancing the body and stimulating its healing mechanisms. Osteopathic manipulative treatment improves the body's ability to regain normal function, restores balance, produces no side effects and generates a rapid and safe therapeutic response, providing relief or elimination of pain and allows the restoration of an optimal level of homeostasis.

Premium 75 min. | 175 €

The Premium option allows for a more in-depth diagnostic and manipulation, covering more areas of the body.

Standard 55 min. | 125 €

The Standard option allows for a general diagnostic and the manipulation of a specific problem area of the body.

Bowen Therapy 50min. | 125 €

Bowen Therapy is a dynamic therapy system that uses small, precise stimuli to the body which stimulates its recovery and consequently enhances pain relief.

Cranio-Sacral Therapy

55 min. | 1 Session: 175 € / 2 Sessions: 315 €

Incorrect structural alignment of the Cranio-Sacral system - pelvis, spine and head - can compress our nerves, causing painful muscle spasms that will impair the body's normal functionality. This manual therapy aims to assess and improve the physiological function of the Cranio-Sacral system that surrounds and protects the brain and spinal cord attenuates and corrects abnormal tensions and dissipates the negative effects of stress on the central nervous system. It is a beneficial preventive therapy that supports and reinforces natural resistance against illness. It is suitable for any age group and has no contraindications. Improves states associated with pain and dysfunction including migraines, chronic pain and neurovascular and immune system coordination.

Medical Pressotherapy 25 min.

1 Session: 60 € / 2 Sessions: 108 € / 3 Sessions: 135 €

Pressotherapy is a detoxifying treatment that uses lymphatic drainage to help promote the body's natural functions of eliminating toxins. It promotes better blood flow and treats the symptoms of heavy legs and cellulite conditions.

Drenagem Linfática Manual 50 min. | 100 €

A Drenagem Linfática Manual é uma técnica, cujo objetivo é estimular o sistema linfático através de movimentos suaves com o objetivo de eliminar os excessos de líquidos e toxinas no corpo. Esta técnica promove a redução de retenção de líquidos, ativa a circulação sanguínea, trata edemas, combate à celulite e promove o relaxamento corporal.

Hidroterapia do Cólon

Os nossos intestinos estão permanentemente sob stress devido à nossa nutrição desequilibrada, elevado nível de alimentos processados ingeridos, falta de fibras vegetais, elevado teor de açúcar e sal, aditivos químicos e agentes conservantes. A nossa reduzida atividade mastigatória, hábitos alimentares rápidos e stress emocional, causam disfunções digestivas e intestinais. A Hidroterapia do Cólon é uma técnica terapêutica que ajuda na limpeza e na eliminação de resíduos que se vão acumulando no nosso intestino ao longo dos anos. Através de equipamento especializado e certificado, é introduzida água filtrada no interior do nosso intestino, visando a restauração do equilíbrio dos fluidos, matérias e gases. A remoção de resíduos em excesso e o exercício para o intestino grosso beneficia a absorção, assimilação e eliminação, que são fundamentais para manter a saúde e o bem-estar do corpo e da mente.

Sessão Standard Hidrocolonterapia com Chá de Ervas 75 min. | 185 € (Extra Suplemento Probióticos: 50 €)

O chá pode ajudar no combate às cólicas no cólon, podendo ajudar também na libertação mais fácil de fezes.

Sessão Premium Hidrocolonterapia com Café 75 min. | 235 € (Extra Suplemento Probióticos: 50 €)

O principal benefício do café é aumentar a eliminação de toxinas através do fígado. O café é orgânico e especificamente torrado para ser usado na Hidroterapia.

Sessão Premium Hidrocolonterapia com Probióticos 75 min. | 235 €

A alta concentração de probióticos introduzidos irá fortalecer e reforçar a população da flora intestinal,. Ao restaurar também o equilíbrio das bactérias, teremos também como resultado uma flora mais saudável. Os probióticos são especialmente úteis para clientes com SII (Síndrome do Intestino Irritável), gases, problemas digestivos, baixa defesa imunitária, prisão de ventre e/ou diarreia.

Manual Lymphatic Drainage 50 min. | 100 €

Manual Lymphatic Drainage is a technique whose goal is to stimulate the lymphatic system through gentle movements to eliminate excess fluids and toxins in our body. This technique induces the reduction of liquid retention, activation of blood circulation, treatment of edemas, combating cellulite and even body relaxation.

Colon Hydrotherapy

Our intestines are permanently under stress due to our unbalanced nutrition, high level of processed foods, lack of vegetable fibre, high sugar and salt content, chemical additives and preservative agents. Our reduced chewing activity, fast eating habits and emotional stress cause digestive and intestinal dysfunction. Colon Hydrotherapy is a therapeutic technique that helps to cleanse and eliminate the waste that accumulates in our intestines over the years. Using specialised and certified equipment, filtered water is introduced inside our intestine which aims to achieve balance restoration of fluids, matter and gases. The removal of excess waste and exercise for the large intestine benefits absorption, assimilation and elimination, which are fundamental to maintaining the health and wellbeing of the body and mind.

Standard Hydrocolon Therapy with Herbal Tea 75 min. | 185 € (Extra Probiotics Supplementation: 50 €)

The tea can help combat colic in the colon and can also help to release stool more easily.

Premium Hydrocolon Therapy with Coffee 75 min. | 235 € (Extra Probiotics Supplementation: 50 €)

The main benefit of coffee is to increase the elimination of toxins through the liver. The coffee is organic and specifically roasted to be used in Hydrotherapy.

Premium Hydrocolon Therapy with Probiotics 75 min. | 235 €

The high concentration of probiotics introduced will strengthen and reinforce the population of the intestinal flora, as well as restore the balance of bacteria, bringing it to a normal, healthy state. Probiotics are especially useful for clients with IBS (Irritable Bowel Syndrome), gas, digestive problems, low immune defence, constipation and/or diarrhoea.

BELEZA E ESTÉTICA

BEAUTY & AESTHETICS

AValiação DE MEDICINA ESTÉTICA

AESTHETIC MEDICINE EVALUATION

Consulta de Avaliação de Pele 15 min. | 50 €

Uma consulta personalizada que permite a avaliação do tipo de pele tendo em consideração as características do filme hidrolipídico, resistência, fototipo e idade da pele. Tais características podem ser avaliadas através de um exame visual, tátil ou através de aparelhos específicos.

Skin Evaluation Consultation 15 min. | 50 €

A personalised consultation that allows the skin type to be assessed taking into consideration the characteristics of the hydrolipidic film, resistance, phototype and age of the skin, where can be evaluated through a visual or tactile examination or using specific devices.

MEDICINA ESTÉTICA

AESTHETIC MEDICINE

Longevity Detox & Repair Facial com Hydrafacial® 50 min. | 250 €

Tratamento Facial com HYDRAFACIAL® que proporciona uma Limpeza e Nutrição profunda à pele. Remove as células mortas e rugosidades na textura da pele proporcionando uma maior produção de colagénio, o que deixará a sua pele mais hidratada, radiante e rejuvenescida.

Longevity Detox & Repair Facial with Hydrafacial® 50 min. | 250 €

A Facial Treatment with HYDRAFACIAL® that provides deep Cleaning and Nutrition to the skin. It removes dead cells and roughness in the skin's texture, boosting collagen production, which will leave your skin more hydrated, radiant and rejuvenated.

COOLSCULPTING® - Sessão de Redução de Gordura e Tonificação | a partir de 650 €

O Coolsculpting® é um tratamento de criolipólise não invasivo que elimina até 30% da gordura localizada na zona tratada. Trata-se de um tratamento médico, desenvolvido por cientistas da Harvard Medical School e é o único de criolipólise aprovado pela FDA (Food and Drug Administration) quanto à segurança e eficácia. É um procedimento não cirúrgico que permite conseguir resultados definitivos sem recorrer à lipoaspiração. Os resultados do Coolsculpting® são definitivos, uma vez que as células de gordura tratadas morrem, são eliminadas, e o organismo não as renova. No entanto, como em qualquer outro tratamento não invasivo de gordura localizada ou lipoaspiração, é essencial ter uma alimentação saudável e praticar exercício físico para não comprometer os resultados.

COOLSCULPTING® - Fat and Tone Reduction Session | from 650 €

Coolsculpting® is a non-invasive cryolipolysis treatment that eliminates up to 30% of localised fat in the treated area. It is a medical treatment, developed by scientists at Harvard Medical School and is the only cryolipolysis treatment approved by the FDA (Food and Drug Administration) regarding safety and effectiveness. It is a non-surgical procedure that allows you to achieve definite results without resorting to liposuction. The results of Coolsculpting® are definitive since the treated fat cells die, are eliminated, and the body does not renew them. However, as in any other non-invasive treatment for localized fat or liposuction, it is essential to have a healthy diet and exercise in order not to compromise the results.

Mesolift – Rejuvenescimento Facial 30 min. | 350 €

É um tratamento estético, feito através de microinjeções intradérmicas de substâncias biológicas ativas, selecionadas em função das necessidades da pele do rosto. Este método hidrata, estimula a renovação celular e produção de colagénio, retardando o processo de envelhecimento. A pele fica suavizada de rugas superficiais e com um aspeto mais jovem.

Mesolift - Facial Rejuvenation 30 min. | 350 €

It is an aesthetic treatment, done through intradermal microinjections of active biological substances, selected according to the needs of the facial skin. This method moisturises, stimulates cell renewal and collagen production, slowing down the ageing process. The skin is smoothed of superficial wrinkles and has a younger appearance.

Peelings Médicos 30 min. | Preço Variável

Tratamento Facial que estimula a renovação das células da pele por meio de uma descamação controlada através de substâncias químicas ou físicas. O procedimento pode ser utilizado para clarear manchas e cicatrizes de acne, além de atuar no tratamento de rugas e linhas de expressão.

Bioestimulação Facial com Plasma Rico em Plaquetas (PRP) | a partir de 400 €

Tratamento médico avançado para proporcionar um Rejuvenescimento Cutâneo no tratamento de rugas, flacidez e aumento da tonicidade da pele.

Preenchimentos Dérmicos Faciais | 375 € por ampola

Preenchimentos Dérmicos podem ajudar a minimizar os sinais de envelhecimento atuando diretamente na suavização da pele e das rugas.

Botox | 400 € por ampola

O “Botox” Cosmético é uma proteína purificada, medicamento administrada, que reduz a atividade muscular causando linhas franzidas para uma aparência mais suave e jovem.

PDO Threads LIFT 30 min. | Preço Variável

Um procedimento simples e seguro que utiliza fios DOP que se dissolvem (Fios de Polidioxanona – um fio de grau médico utilizado para suturar há mais de 20 anos) para rejuvenescer o rosto sem a necessidade de cirurgia.

Medical Peelings 30 min. | Variable Price

A facial treatment that stimulates the renewal of skin cells through controlled peeling using chemical or physical substances. The procedure can be used to lighten spots and acne scars, as well as to treat wrinkles and expression lines.

Facial Biostimulation with Platelet Rich Plasma (PRP) | from 400€

Advanced medical treatment to provide Skin Rejuvenation for the treatment of wrinkles, sagging and increased skin tone.

Facial Dermal Fillers | 375 € per ampoule

Dermal fillers can help minimise the signs of ageing to help smooth out skin and wrinkles.

Botox | 400 € per ampoule

Cosmetic “Botox” is a medically administered, purified protein that reduces muscle activity causing frown lines for a smoother, more youthful appearance.

PDO Threads LIFT 30 min. | Variable price depending on nº of threads

A simple and safe procedure that uses dissolving PDO threads (Polydioxanone Threads - a medical grade thread used for suturing for over 20 years) to rejuvenate the face without the need for surgery.

FITNESS

Sessão de Treino Personalizado 55 min.

1 Pessoa - 1 Sessão: 90 € / Pack 3 Sessões: 230 €

2 Pessoas - 1 Sessão: 110 € / Pack 3 Sessões: 281 €

Tipologias de Treino Personalizado:

- Core Training
- Body Toning
- Interval Training
- Stretching
- Fullbody Strengthening
- Circuit Training
- Swiss Ball Training
- Functional Training
- Free Weights Training
- Mixed Training

Atividades de Grupo Longevity Vitality | 45 min

Preço por Aula: 30 €

Por favor contacte a receção do Thalassa & Medical Spa para obter o mapa do plano de atividades e mais informações.

Yoga 55 min.

1 Pessoa - 1 Sessão: 110 € / 2 Sessões: 190 €

2 Pessoas - 1 Sessão: 135 € / 2 Sessões: 245 €

Yoga é uma prática antiga nascida no vale hindu que visa unificar o corpo, mente e espírito através da prática de Asanas (posturas), Pranayamas (exercícios de respiração) e Meditação. Através desta técnica aprende a respirar corretamente, usando a capacidade total dos pulmões, melhorando consequentemente a oxigenação do sangue para purificar, limpar e eliminar toxinas e células menos benéficas que são libertadas pela expiração.

A Meditação é praticada com taças tibetanas, que produzem sons e vibrações que ajudam o cérebro a ficar quieto e livre de pensamentos da vida quotidiana, livre das preocupações, ansiedades, medos ou qualquer tipo de pensamentos negativos que perturbam o bem-estar.

Estas sessões de Yoga seguem o clássico Hatha Yoga Indiano.

FITNESS

Personal Training Session 55 min.

1 Person - 1 Session: 90 € / Pack 3 Sessions: 230 €

2 People - 1 Session: 110 € / Pack 3 Sessions: 281 €

Personal Training Typologies:

- Core Training
- Body Toning
- Interval Training
- Stretching
- Fullbody Strengthening
- Circuit Training
- Swiss Ball Training
- Functional Training
- Free Weights Training
- Mixed Training

Longevity Vitality Group Activities | 45 min

1 Class/Activity: 30 €

Please contact the Thalassa & Medical Spa reception for the activity plan map and more information.

Yoga 55 min.

1 Person - 1 Session: 110 € / 2 Sessions: 190 €

2 People - 1 Session: 135 € / 2 Sessions: 245 €

Yoga is an ancient practice born in the Hindu valley which aims to unify the body, mind and spirit through the practice of Asanas (postures), Pranayamas (breathing exercises) and Meditation.

Through pranayamas you learn how to breathe properly, using the full capacity of the lungs and thus better oxygenating the blood, purifying it, cleaning and eliminating toxins and less beneficial cells that are released by expiration.

The Meditation is practised with Tibetan bowls, which produce sounds and vibrations that help the brain to keep quiet and free from thoughts of everyday life, free from the worries, anxieties, fears or any kind of negative thoughts that disturb the well-being.

These Yoga sessions follow the Classical Indian Hatha Yoga.

TALASSOTERAPIA

A Talassoterapia utiliza as propriedades curativas do mar e do ambiente marinho. Promove saúde e bem-estar.

Banho Multijato 20 min. | 45 €

Hidromassagem em banheira de água do mar aquecida. O circuito múltiplo de massagens sequenciais estimula a circulação e relaxa a massa muscular, diminuindo o stress e a fadiga.

Banho de Borbulhas 15 min. | 45 €

Banho em água de mar aquecida enriquecida com algas hidrossolúveis e óleos essenciais. Os jatos de ar originam uma turbulência vigorosa que tonifica o sistema veno-linfático. Indicado no combate da celulite e promove um bem-estar revigorante.

Thalaxion 20 min. | 45 €

Sujeita a consulta médica (incluída)

Cápsula que reúne os princípios da presso com a crioterapia. Os jatos de água do mar, de temperaturas e pressões variáveis atuam nos membros inferiores, ancas e abdómen. Indicado para patologias venolinfáticas, pernas cansadas e tratamento da celulite.

Duche de Jato 12 min. | 40 €

Hidromassagem com um jato de percussão forte. A água do mar aquecida é projetada pelo terapeuta, com uma pressão variável, a cerca de 5 metros de distância. Indicado em caso de tensão muscular e insuficiência circulatória.

Duche Partido 12 min. | 40 €

Hidromassagem com um jato de percussão suave. A água do mar aquecida é projetada pelo terapeuta, com uma pressão variável, a cerca de 5 metros de distância. Indicado em caso de tensão muscular e celulite.

Duche de Aspersão 20 min. | 45 €

Deitado recebe uma fina chuva de água do mar aquecida. Tem uma ação sedativa sobre o sistema nervoso central, ativa o sistema linfático, circulatório e respiratório.

Piscina de Jatos 25 min. | 50 €

Tratamento coletivo praticado numa piscina de água de mar aquecida. O fisioterapeuta indica os movimentos a realizar contra a corrente de um jato. Massagem localizada, estimula e relaxa os músculos promove a circulação sanguínea.

THALASSOTHERAPY

Thalassotherapy uses the healing and beneficial properties of the sea and the marine environment for your health and wellbeing.

Multijet Bath 20 min. | 45 €

Hydro-massage in a warm seawater bath, you will receive a gradual massage using several jets programmed to target different areas of the body. This treatment relaxes muscles and improves circulation. Effective at treating stress and fatigue.

Bubble Bath 15 min. | 45 €

Hydro-massage in warm sea water enriched with soluble seaweed and essential oils. Thousands of tiny bubbles create strong turbulence which tones up the venous-lymphatic system. This bath helps fighting cellulite, invigorates and gives a deep sense of wellbeing.

Thalaxion 20 min. | 45 €

Subject to medical consultation (included)

A combination of sequential hydromassage with the principles of pressotherapy and cryotherapy. The cold and warm seawater jets apply alternating pressure to the legs and abdomen. This therapy is indicated to venous lymphatic circulatory problems, heavy legs relief and cellulite treatments.

Jet Shower 12 min. | 40 €

High impact tonic seawater jet massage. The hydrotherapist uses a powerful jet spray and regulates the pressure to perform the treatment at a distance of 3 to 5 meters. It is indicated in cases of muscle tension, circulatory deficiencies.

Sprinkler Shower 12 min. | 40 €

An invigorating hydromassage with a soft jet. The heated seawater is projected at a distance with variable pressure by the hydrotherapist. It is indicated in cases of muscle tension and fights cellulite.

Affusion Shower 20 min. | 45 €

Comfortably lying down, you will be offered a fine spray of heated seawater. This shower has a sedative action on the central nervous system, activates the lymphatic system, circulatory and respiratory.

Underwater Jet-Stream Pool 25 min. | 50 €

Group class carried out in a pool with heated seawater. The therapist indicates the movements to be performed against the jet current. This localized massage stimulates and relaxes the muscles and activates circulation.

Piscina Dinâmica 25 min. | 50 €

Hidroginástica coletiva praticada numa piscina de água de mar aquecida, dirigida por um fisioterapeuta. Os exercícios são facilitados devido à densidade da água do mar, atenuando o esforço mecânico.

Envolvimento de Algas 20 min. | 55 €

Envolvimento de algas numa manta de sudação, onde se difunde o calor, permitindo a vasodilatação e aumento da captação dos oligoelementos. Promove um efeito calmante, remineralizante e desintoxicante.

Envolvimento de Magnésio 20 min. | 60 €

Aplicação de uma camada fina de magnésio aquecido. A manta de sudação difunde o calor e aumenta a remineralização. Diminuí o stress, ansiedade, fadiga, irritabilidade, contração muscular e insónia.

Envolvimento de Cálcio 20 min. | 60 €

Aplicação de uma camada fina de cálcio aquecido. A manta de sudação difunde o calor e aumenta a remineralização. Efeito sedativo, diminuí a rigidez articular e os traços de desgaste do tempo.

Aplicação de Lamas Marinhas 20 min. | 55 €

Aplicação localizada de lamas com efeito anti-inflamatório e sedativo ativado pelo calor. Consulta médica obrigatória incluída. Dores articulares, reumatismo, artrites e artroses.

Aerossol 15 min. | 40 €

Nebulização de água do mar indicada para desobstruir as vias respiratórias. Indicado em casos de infeção respiratória, asma, sinusite, bronquite, obstrução nasal ou rinite.

Hidro-Jato 20 min. | 40 €

Massagem mecânica seca, realizada com jatos na parte posterior do corpo, numa cama flutuante aquecida, promove uma sensação de tranquilidade e relaxamento.

Dia de Cura e Bem-Estar/Anti-Stress | 140 €

Programa com 4 Tratamentos de Talassoterapia. Inclui consulta médica com a finalidade de prescrever os tratamentos de Talassoterapia de forma personalizada, de acordo com a necessidade e condição física.

Dynamic Pool 25 min. | 50 €

Gymnastics group class carried out in a heated seawater pool led by a physiotherapist. Exercises become easier due to water temperature and because the seawater density alleviates the mechanical stress of movement.

Seaweed Therapy 20 min. | 55 €

This remarkable treatment consists of applying thin layers of heated seaweed on the skin. An electric blanket diffuses heat that allows peripheral vasodilation and favouring the absorption of the components of algae. This treatment is an excellent detoxifier, tranquillizer, invigorating and slimming.

Magnesium Therapy 20 min. | 60 €

Application of a thin layer of heated magnesium. An electric blanket diffuses heat and boosts remineralization. Decreased stress, anxiety, fatigue, irritability, muscle contraction and insomnia.

Calcium Therapy 20 min. | 60 €

Application of a thin layer of heated calcium. An electric blanket diffuses heat and boosts remineralization. Sedative decreased joint stiffness and wear traits of time.

Marine Mud Therapy 20 min. | 55 €

Marine mud used through a local application, directly to painful areas, has a sedative effect activated by heat diffused. This therapy is prescribed by the medical doctor (mandatory consultation included) for joint pain, rheumatism, arthritis and arthrosis.

Aerossol 15 min. | 40 €

Seawater mist stimulates and clears the respiratory airways. This treatment is recommended for respiratory infections, asthma, sinusitis, bronchitis, rhinitis and nasal congestion.

Hydro-Jets Massage 20 min. | 40 €

A dry mechanical massage of the entire dorsal region, held by a jet water mattress heated at the body temperature. The connection between the essential elements of classical dorsal massage, hydro massage and thermotherapy.

Day Cure Wellbeing/Anti-Stress | 140 €

Programme of 4 thalassotherapy treatments, includes a medical consultation where it is determined, for each person, the appropriateness of the treatments and their contraindications.

SPA

TRATAMENTOS ASSINATURA

Relaxamento absoluto. Combinação de esfoliação e massagem, com técnicas suaves. Encontre a harmonia dos sentidos.

Tratamento de Lavanda 80 min. | 125 €

Tratamento de Coco 80 min. | 125 €

Tratamento de Citrinos 80 min. | 125 €

RITUAIS VILALARA

Ritual Ocean Secrets 80 min. | 140 €

Ritual único! Inovadora massagem facial, remodela as linhas naturais do rosto. Combinado com um cuidado especial de mãos e pés.

Ritual Beleza Detox 80 min. | 140 €

Ritual desintoxicante que combina cuidados de corpo e rosto, nutre a pele com ativos ultras concentrados para um equilíbrio perfeito.

Ritual Marinho 80 min. | 140 €

Mergulhe no mar e remineralize corpo e mente. Esfoliação corporal de minerais de cálcio e de magnésio e um envolvimento. Seguido de uma massagem com técnicas de descompressão articular, focada nas extremidades.

Ritual Vilalara a Dois 110 min. | 370 €

Embarque numa viagem sensorial. Experimente a harmonia e plenitude dos aromas e texturas dos jardins do Resort, seguido de um mergulho revitalizante no mar. Termine a viagem com uma massagem ultra relaxante.

SPA

SIGNATURE TREATMENTS

Absolute relaxation. Combination of exfoliation and massage, with gentle techniques. Find the harmony of the senses.

Lavender treatment 80 min. | 125 €

Coconut Treatment 80 min. | 125 €

Citrus Treatment 80 min. | 125 €

VILALARA RITUALS

Ritual Ocean Secrets 80 min. | 140 €

Unique ritual! Innovative facial massage to remodel the skin's natural architecture combined with special hand and feet care.

Beauty Detox Ritual 80 min. | 140 €

A Detoxifying ritual that combines full body and face care. Fills the skin with ultra-concentrated actives to detoxify and oxygenate, providing instant visible results.

Marine Ritual 80 min. | 140 €

Dive into the sea and remineralize body and mind. Body scrub of calcium and magnesium minerals and a wrap. This followed by a massage with techniques of joint decompression, focused on the body extremities.

Vilalara Ritual for Two 110 min. | 370 €

Set off on a sensory journey, experiencing the peace and harmony of the Resort gardens, followed by a revitalizing dive in the sea. Close the journey with an ultra-relaxing massage.

MASSAGEM SPA

Massagem Blue & Green

25 min. | 60 € ou 50 min. | 80 €

Massagem relaxante com movimentos e técnicas de massagem suave, proporciona uma sensação de tranquilidade e bem-estar.

Massagem Desportiva ou Terapêutica

25 min. | 70 € ou 50 min. | 90 €

Massagem profunda e revigorante que visa tonificar os tecidos musculares, atua ao nível da descompressão muscular e ativa a circulação.

Massagem das Pedras Quentes 80 min. | 110 €

Massagem relaxante com pedras vulcânicas aquecidas, proporciona um alívio total do stress e um equilíbrio profundo entre o corpo e mente.

TERAPIAS ORIENTAIS

Massagem Ayurvédica 80 min. | 110 €

Técnicas de massagem profunda que alia movimentos vigorosos em toda a massa muscular conjuntamente com manobras de tração e alongamento. Produz uma sensação de leveza e tranquilidade.

Shiatsu 80 min. | 110 €

Método terapêutico Japonês que utiliza a pressão sob os meridianos, promovendo um estado de equilíbrio energético e físico.

Reflexologia 50 min. | 80 €

Terapia que, através da digitopressão, trabalha os pontos reflexos dos órgãos do corpo humano na planta do pé, proporcionando bem-estar e equilíbrio.

SPA MASSAGES

Blue & Green Massage

25 min. | 60 € or 50 min. | 80 €

Relaxing massage with gentle massage techniques provides a feeling of tranquillity and general wellbeing.

Therapeutic or Sports Massage

25 min. | 70 € or 50 min. | 90 €

Deep and reinvigorating massage that tones the muscle tissues by acting through muscular decompression.

Hot Stones Massage 80 min. | 110 €

Relaxing massage using volcanic stones, producing total relief from stress and a profound equilibrium between the body and soul.

ORIENTAL THERAPIES

Ayurvedic Massage 80 min. | 110 €

Deep massage technique combining vigorous movements on the whole muscular mass with traction and stretching manipulation. Produces a feeling of freshness, lightness and tranquillity.

Shiatsu 80 min. | 110 €

Japanese therapeutic method that uses pressure on the meridians to re-establish energy flow and correct the organism's internal dysfunctions, producing a state of physical and energetic equilibrium.

Reflexology 50 min. | 80 €

Therapy based on the principle of the existence of reflex points in the feet that are connected to other organs in the body. Through the stimulation of the feet are produced an equilibrium in the body.

CUIDADOS DE ROSTO

L'Expérience Anne Semonin 70 min. | 120 €

Tratamento personalizado. Deixe-nos avaliar as necessidades da sua pele e restituir-lhe o equilíbrio natural. Soluções corretivas que combinam propriedades da neurocosmética (extrato de planta de índigo), com técnicas clássicas. Desperte o esplendor do rosto, decote e contorno de olhos.

Facial Ultra-lift 80 min. | 200 € (NOVO)

Verdadeiro elixir da juventude. Combina os efeitos anti-idade da crioterapia e uma nova geração de alta cosmética com técnicas de massagem Lift. Alternativa revolucionária às técnicas invasivas anti-envelhecimento.

Facial Skin Renew 70 min. | 140 €

Tratamento de renovação celular. Específico para peles desvitalizadas e sem brilho. Fórmula ativa e suave que alia o poder do peeling micronizado, com uma esfoliação profunda. Atenua as imperfeições visíveis, como manchas e rugas (48 horas sem exposição solar).

Especial Homem 70 min. | 100 €

Tratamento específico para o Homem. Inicia com uma esfoliação nas costas, seguido de um facial com óleos essenciais, oligoelementos e técnicas de massagem personalizadas. (sem extração).

Futura Mamã 50 min. | 90 €

Tratamento de rosto rejuvenescedor com massagem de pés e pernas para drenar e descongestionar todo o inchaço e cansaço.

Face Care 50 min. | 90 €

Hidratação - Nutrição - Luminosidade

Massagem Facial Relaxante 20 min. | 50 €

Drenagem Linfática Rosto 20 min. | 50 €

FACE CARE

L'Expérience Anne Semonin 70 min. | 120 €

Personalised treatment. Let us assess the needs of your skin and restore your natural balance. Corrective solutions that combine active ingredients of neurocosmetic (indigo plant extract) with classic techniques. Awaken the splendour of the face, neckline and eye contour.

Ultra-lift Facial 80 min. | 200 € (NEW)

Youth radiance elixir. It combines the anti-ageing cryotherapy effects and a new generation of high cosmetic with a lift massage technique. Revolutionary alternative to invasive anti-ageing techniques.

Skin Renew Facial 70 min. | 140 €

Cellular renewal treatment. Specific for devitalized and dull skins. An active and gentle formula that combines the power of micronized peeling with a deep exfoliation. Reduces visible imperfections such as spots and wrinkles (48 hours without sun exposure).

Men's Special 70 min. | 100 €

Specific treatment for man. It begins with exfoliation on the back, followed by a facial with essential oils, trace elements and a "made to measure" massage. (does not include extraction).

Mother to be Treatment 50 min. | 90 €

Facial treatment rejuvenating, with a foot and leg massage to help drain and deplete all the swelling and fatigue.

Face Care 50 min. | 90 €

Hydration - Nourishing - Brightness

Relaxing Facial Massage 20 min. | 50 €

Facial Lymphatic Drainage 20 min. | 50 €

CUIDADOS DE CORPO

Esfoliação Corporal 25 min. | 55 €

Marinho - Coco - Citrinos - Lavanda

TRATAMENTOS ESPECÍFICOS DE CORPO

Tratamento de Contorno Anti-celulite 70 min. | 95 €

Tratamento anti-celulite intensivo no abdómen, ancas, coxas e joelhos com técnicas específicas de massagem para atuar sobre a celulite localizada e redefinir contornos desde o primeiro tratamento.

Tratamento Refirmante Ativo 70 min. | 95 €

Tratamento ativo que alia as técnicas de massagem com os princípios ativos marinhos, devolvendo a tonicidade natural da pele.

Tratamento Adelgaçante 70 min. | 95 €

Tratamento drenante que alia as técnicas de massagem drenantes com os princípios ativos marinhos, promovendo a desintoxicação natural da pele e o adelgaçamento da silhueta.

Ventre Plat 40 min. | 70 €

O ventre é o nosso segundo cérebro. Desempenha um papel fundamental na saúde física e mental. Vários estudos demonstram que o stress contribui para o aumento de peso. Tratamento inovador, combate a gordura localizada e as suas causas, através de:

- Relaxamento do organismo
- Ação reafirmante e adelgaçante

TOQUES FINAIS

Spa Manicure 60 min. | 45 €

Tratamento de mãos e unhas com esfoliação, aplicação de máscara regeneradora e creme hidratante, com especial atenção às cutículas. Se desejar, termina com a aplicação de verniz.

Spa Pedicure 70 min. | 70 €

Tratamento de pés e unhas com esfoliação e aplicação de máscara regeneradora e creme hidratante, com especial atenção às cutículas. Se desejar, termina com a aplicação de verniz.

EPILAÇÃO

Perna Completa | 50 €

Meia Perna | 30 €

Virilha | 20 €

Virilha Integral | 30 €

Axila | 20 €

Buço | 10 €

Sobrancelhas | 15 €

BODY CARE

Body Exfoliation 25 min. | 55 €

Marine - Coconut - Citrus - Lavender

SPECIFIC BODY TREATMENTS

Cellu-Contour 70 min. | 95 €

Localised anti-cellulite treatment on the abdomen, hips, thighs and knees with specific massage techniques to act on the localised cellulite.

Firming Perfection 70 min. | 95 €

Active treatment that combines massage techniques with marine active ingredients restoring the natural skin tone.

Sliming treatment 70 min. | 95 €

Draining treatment that combines draining massage techniques with active marine principles, promoting detoxification of the skin and thinning of the silhouette.

Ventre Plat 40 min. | 70 €

The stomach is our second brain. It plays a key role in our mental figure and more widely, in our health. Several studies have shown that chronic stress leads to weight gain. An innovative answer to fight against localised body fat and its cause, through:

- Organism relaxation
- Firming & slimming action

FINAL TOUCHES

Spa Manicure 60 min. | 45 €

Hand and nail treatment with exfoliation, regenerating mask and hydrating cream. Finishes with nail polish if wished.

Spa Pedicure 70 min. | 70 €

Feet and nail treatment with exfoliation, regenerating mask and hydrating cream. Finishes with nail polish if wished.

EPILATION/WAXING

Whole Leg | 50 €

Half Leg | 30 €

Bikini | 20 €

Full Bikini | 30 €

Underarms | 20 €

Upper Lip | 10 €

Eyebrows | 15 €

TERMOS E CONDIÇÕES:

Preços em Euros com IVA incluído á taxa em vigor.

Preços sujeitos a alteração sem aviso prévio.

A reserva antecipada é obrigatória e está sujeita a disponibilidade.

A idade mínima para admissão é de 18 anos.

O montante total será cobrado em cancelamentos com aviso inferior a 24 horas.

Toda a informação contida neste documento pode ser alterada sem aviso prévio.

TERMS & CONDITIONS:

Prices in Euros inclusive of VAT at the current rate.

Prices are subject to change without prior notice.

Advance reservation is required, subject to availability.

Minimum admission age is 18 years old.

The full amount will be charged in case of cancellations with less than 24 hours warning.

All information contained in this document may change without prior notice.

“MOST LIFE-CHANGING SPA”

TATLER SPA AWARDS

“THE BEST SPAS IN THE WORLD”

CONDÉ NAST TRAVELLER SPA GUIDE

“BEST FOR ANTI-AGEING”

HARRODS MAGAZINE

“TRULY GIFTED EXPERTS”

ELUXE MAGAZINE

“WHATEVER YOU CHOOSE, IT WILL DO YOU GOOD”

CHESHIRE LIFE MAGAZINE

“LES MEILLEURES ADRESSES ANTI-ÂGE D’EUROPE”

ELLE MAGAZINE

Vilalara  **LONGEVITY**
THALASSA & MEDICAL SPA

Praia das Gaivotas, Alporchinhos - Porches, 8400-450 Lagoa - Algarve, Portugal
longevityvilalara.com | vilalaresort.com

T. +351 282 320 196 | Extensão do quarto / *Extension from room*: 17256
E. thalassa.medicalspa@blueandgreen.com

Apoiado por Portugal e União Europeia

