



FEEL SPA  
*by longevity*

**MENU**

## AVALIAÇÕES EVALUATIONS

### AVALIAÇÃO WELLNESS WELLNESS EVALUATION

**25 min | 55€**

A Avaliação Wellness tem como objetivo identificar e compreender o seu estilo de vida e os elementos que contribuem para a perturbação do seu bem-estar geral. Inclui uma avaliação da composição corporal e uma avaliação de bem-estar.

*The Wellness Evaluation aims to identify and understand your lifestyle and the elements that contribute to disrupting your overall wellbeing. It includes an evaluation of the body composition and a wellbeing evaluation.*

### AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA FITNESS EVALUATION

**40 min | 65€**

Consiste numa avaliação da composição corporal e numa bateria de testes físicos que permitem avaliar a sua aptidão física. O objetivo desta avaliação é essencialmente facultar um plano de treino personalizado, reajustado às suas capacidades, necessidades e objetivos.

*It consists of an evaluation of your body composition and a battery of physical tests that assess your physical aptitude. The purpose of this evaluation is mainly to provide a customised training plan tailored to your capabilities, needs and objectives.*

**TESTE EPIGENÉTICO**  
**EPIGENETIC TEST**

**15 min | 105€**

A ciência da Epigenética descobriu que até 98% de nossa expressão genética é influenciada pelo nosso ambiente, através de fatores que estão (praticamente) sob o nosso completo controle. Este teste e relatórios são criados, usando informações do seu próprio campo de energia quântica (via cabelo), focam-se nas suas escolhas alimentares e nutricionais, e fornecem informações claras para ajudá-lo a implementar um regime alimentar que otimize a expressão genética para o seu bem-estar, desempenho desportivo, beleza, envelhecimento, peso e forma.

*The science of Epigenetics discovered that up to 98% of our genetic expression is influenced by our environment, through factors (almost) entirely under our control. This test and reports are created using information from your quantum energy field (via hair) that is of high relevance to you. The reports focus on your food and nutrition choices and provide clear information to help you implement a food regime that will optimise gene expression for wellness, sports performance, beauty, ageing, weight and shape.*

**TESTE EPIGENÉTICO COM CONSULTA DE NUTRIÇÃO E BEM-ESTAR**  
**EPIGENETIC TEST WITH NUTRITION & WELLBEING CONSULTATION**

**60 min | 195€**

## CONSULTAS CONSULTATIONS

### CONSULTA DE NUTRIÇÃO E BEM-ESTAR NUTRITION & WELLBEING CONSULTATION

**25 min | 125€**

Na nossa Consulta de Nutrição e Bem-Estar 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.

*In our Nutrition & Wellbeing Consultation, we aim to identify and prevent unbalances that could lead to the occurrence of illnesses. During the consultation a personalised meal plan is established to increase the self-defence capacity of your body and to optimise health and quality of life.*

### AVALIAÇÃO DE MINERAIS E METAIS PESADOS (COM CONSULTA) EVALUATION OF HEAVY METALS AND TRACE ELEMENTS (WITH CONSULTATION)

**15 min | 125€**

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

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

**SESSÃO DE HIDROCOLONTERAPIA DO CÓLON (COM CAFÉ)**  
**HYDROCOLON THERAPY SESSION (WITH COFFEE)**

**80 min | 170€**

Benéfico para potenciar a eliminação de toxinas através do fígado, o enema de café consiste num café torrado orgânico de uso exclusivo para este tratamento.

*Beneficial to enhance the elimination of toxins through the liver, the coffee enema consists of an organic special roasted coffee for this specific session.*

**SESSÃO DE HIDROCOLONTERAPIA DO CÓLON (COM PROBIÓTICOS)**  
**HYDROCOLON THERAPY SESSION (WITH PROBIOTICS)**

**80 min | 185€**

A alta concentração de probióticos introduzidos fortalece e reforça a flora intestinal e restaura o equilíbrio de bactérias benéficas. Os probióticos são muito úteis para clientes com gases, problemas digestivos, baixa defesa imunitária, constipação e/ou diarreia.

*The introduction of high concentrations of probiotics will strengthen and reinforce the gut flora population and restore balance of beneficial bacteria of gut flora, bringing it to a normal and healthy state. The probiotics are beneficial for clients with IBS, gas, digestive problems, low immune defence, constipation and/or diarrhoea.*

## TERAPIAS WELLNESS & FITNESS WELLNESS THERAPIES & FITNESS

### OSTEOPATIA OSTEOPATHY

**50 min | 125€**

Osteopatia é uma forma suave de medicina manual que se concentra na saúde do corpo, reequilibrando a estrutura musculoesquelética, que inclui as articulações, músculos e coluna vertebral. Procura identificar e remover bloqueios para permitir o equilíbrio do corpo e dos sistemas nervoso, circulatório, linfático e visceral.

*Osteopathy is a gentle manual form of medicine that focuses on total body health by rebalancing the musculoskeletal framework, which includes the joints, muscles and spine. It seeks to identify and remove blockages allowing the body to heal itself and balance the nervous, circulatory, lymphatic and visceral systems.*

### SESSÃO DE HIDROCOLONTERAPIA (COM CHÁ DE ERVAS) HYDROCOLON THERAPY SESSION (WITH HERBAL TEA)

**80 min | 150€**

Terapia que consiste em alcançar a função ideal do intestino através da restauração do equilíbrio dos fluidos, matérias e gases. Remove as toxinas acumuladas e estimula o sistema imunológico, proporcionando uma desintoxicação controlada que o torna mais leve e benéfico para a sua saúde. O chá pode ajudar contra cólicas no cólon durante o tratamento e pode ajudar também a expelir mais quantidade de fezes.

*Colon Hydrotherapy aims to achieve optimal bowel function through the restoration of fluid, matter and gas balance. Removes accumulated toxins and it stimulates the immune system, providing a controlled detox that makes it lighter and beneficial to your health. The tea can help against cramps in the colon under treatment. The tea can also help in general of the amount of stool (faeces) that is released.*

**PRESSOTERAPIA**  
**PRESSOTHERAPY**

**25 min | 60€**

Tratamento desintoxicante que ajuda o organismo a melhorar a circulação venosa e linfática. É recomendado para o tratamento da celulite, potencia o adelgaçamento, e alivia o estado doloroso das pernas inchadas e pesadas.

*Pressotherapy is a detoxifying treatment using lymphatic drainage to help promote the body's natural toxin-eliminating functions. It promotes better blood flow and treats heavy legs and cellulite conditions.*

**TERAPIA DE EQUILÍBRIO DE CHAKRAS**  
**CHAKRAS BALANCE THERAPY**

**50 min | 125€**

A nossa vida diária está constantemente sujeita a stress, desequilibrando nosso organismo. Através da sessão de equilíbrio de chakras, podemos criar um campo energético de harmonia e equilíbrio contribuindo assim para uma vida saudável e harmoniosa.

*Our daily life is constantly subjected to stress, unbalancing our body. Through the chakra balance session, we can create an energy field of harmony and balance, contributing to a healthy and harmonious life.*

## **DRENAGEM LINFÁTICA** **LYMPHATIC DRAINAGE**

**50 min | 125€**

Terapêutica específica que consiste em movimentos aplicados com pressões leves, rítmicas e precisas que ajudam a estimular o sistema linfático e o processo natural de eliminação de toxinas do organismo. Com efeito diurético e relaxante, ajuda no alívio dos sintomas das pernas pesadas e cansadas.

*Specific therapy consisting of light, rhythmic and precise pressures movements to stimulate the lymphatic system and the body's natural process of eliminating toxins. With diuretic and relaxing effect it helps to relieve the symptoms of heavy and tired legs.*

## **TERAPIA SACRO CRANIANA** **CRANIO SACRAL THERAPY**

**50 min | 125€**

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.

*A gentle hands-on approach which releases tensions set deep in the body relieving pain and dysfunction, as well as improving health and performance. Using a soft touch, it releases restrictions in the soft tissues that surround the central nervous system.*



## **REFLEXOLOGIA** **REFLEXOLOGY**

**40 min | 125€**

Reflexologia é uma técnica de pressão, baseada nos princípios de que todas as partes, glândulas e órgãos estão refletidos nos nossos pés. Ao estimular as zonas correspondentes, ajuda a libertar a tensão e a aumentar a circulação sanguínea estabelecendo o equilíbrio e funcionamento de todo o corpo.

*Reflexology is a technique of pressure, based on the principles that all parts, glands and organs are reflected in our feet. By stimulating the corresponding zones, it helps to relieve tension and increase blood circulation, establishing the balance and function of the whole body.*

## **MEDITAÇÃO GUIADA** **GUIDED MEDITATION**

**50 min | 125€**

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 no seu dia-a-dia. Estas técnicas podem ser utilizadas na sua vida diária, em qualquer lugar e hora.

*Meditation techniques for the realization of the inner Self, combined with breathing techniques that help de-stress, rejuvenate and vitalize the mind, body and soul in our day-to-day life. These techniques can be taken into your daily life and used at any time or place when you need to de-stress.*

## **TERAPIA DE REEQUILÍBRIO ENERGÉTICO** **ENERGETIC HEALING THERAPY**

**50 min | 125€**

A Medicina Energética centra-se nos campos de energia do corpo que organizam e controlam o crescimento e reparação de células, tecidos e órgãos. Esta técnica corrige os desequilíbrios e desperta energias que nos conferem resiliência e melhoram a vitalidade do corpo, da mente e do espírito.

*The foundation of Energy Medicine focuses on the energy fields of the body that organize and control the growth and repair of cells, tissue, and organs. This Technique awakens energies that bring resilience, joy, and enthusiasm to our life, and greater vitality to our body, mind, and spirit. Changing impaired energy patterns may be the most efficient, least invasive, way to improve the vitality of organs, cells, and psyche.*

## **TERAPIA DE EQUILÍBRIO EMOCIONAL** **EMOTIONAL BALANCE THERAPY**

**50 min | 125€**

O nosso equilíbrio emocional está dependente do conhecimento que temos dos nossos estados internos e da influência que estes têm sobre o nosso pensamento, comportamento e atitudes. Com esta terapia, realizamos o equilíbrio mental e energético através de uma série de exercícios práticos e eficientes trazendo uma sensação de paz e tranquilidade.

*Our emotional balance is dependent upon our knowledge of our internal states and their influence on our thinking, behaviour, and attitudes. With this therapy, we achieve mental and energetic balance through a series of practical and efficient exercises bringing a sense of peace and tranquillity.*

## SESSÃO DE TREINO PERSONALIZADO *PERSONAL TRAINING SESSION*

**55 min | 70€**

- *Pilates Personal Training*
- *Yoga Personal Training*
- *Slimming Personal Training*
- *Fat Burner Personal Training*
- *Assisted Stretching Personal Training*
- *Balance & Strength Personal Training*
- *Bootcamp Personal Training*
- *HIIT Personal Training*
- *Body Shape Personal Training*



## REIKI

**50 min | 125€**

Reiki é uma terapia que trabalha a nível emocional, mental e espiritual. É realizada através de uma técnica de contacto leve ou mesmo sem contacto, que visa realinhar o fluxo de energia vital, trazendo o equilíbrio energético ao corpo e uma sensação de bem-estar geral.

*Reiki is a therapy that works on an emotional, mental and spiritual level. It is performed through a light contact or even non-contact technique, which aims to realign the flow of vital energy, bringing the energetic balance to the body and a general sense of well-being.*



**MASSAGEM RELAXANTE**  
*RELAXING MASSAGE*

**50 min | 95€**

**MASSAGEM DESINTOXICANTE**  
*DETOX MASSAGE*

**50 min | 95€**

**MASSAGEM DESPORTIVA**  
*SPORTS MASSAGE*

**50 min | 95€**

**MASSAGEM DE VELAS**  
*CANDLE MASSAGE*

**50 min | 95€**

**MASSAGEM LOCALIZADA**  
*LOCALIZED MASSAGE*

**25 min | 55€**

- Pernas | *Legs*
- Pescoço, Costas e Ombros | *Neck, Back and Shoulders*
- Face e Crânio | *Cranio Facial*

## RITUAIS DE ENVOLVIMENTO DE CORPO *BODY WRAP RITUALS*

### TRATAMENTO PURIFICANTE E DESINTOXICANTE *PURE & DETOX BODY TREATMENT*

**50 min | 95€**

Envolvimento corporal que ajuda na desintoxicação do corpo promovendo a reestruturação e equilíbrio celular da pele, ajudando na eliminação das toxinas e impurezas acumuladas.

*Body wrap that helps in detoxifying the body promoting the restructuring and cellular balance of the skin, helping to eliminate toxins and accumulated impurities.*

### TRATAMENTO DRENANTE E ADELGAÇANTE *DRAINING & RESHAPING BODY TREATMENT*

**50 min | 95€**

Ação redutora e anti-flacidez. Este envolvimento corporal drenante melhora a circulação sanguínea e aumenta o metabolismo do organismo.

*Reducing and anti-sagging action. This draining body wrap improves blood circulation and increases the body's metabolism.*

### TRATAMENTO HIDRATANTE E RELAXANTE *NOURISHING & RELAX BODY TREATMENT*

**50 min | 95€**

Envolvimento corporal hidratante com aromas relaxantes e propriedades nutritivas para a pele.

*Moisturizing body wrap with relaxing aromas and nutritive properties for the skin.*

## RITUAIS DE ROSTO *FACE RITUALS*

### FACIAL EXPRESS

**40 min | 65€**

Tratamento Facial Hidratante e Revigorante. Deixa a sua pele com mais energia e brilho proporcionando conforto e vitalidade à pele.

*Moisturizing and Invigorating Facial Treatment, leaving your skin with more energy and glow, providing comfort and vitality.*

### FACIAL ANTI-ENVELHECIMENTO *ANTI-AGEING FACIAL*

**50 min | €95**

Tratamento de revitalização profunda, drena e descontraí os traços do rosto, estimulando a renovação celular, para combater os sinais do envelhecimento.

*This revitalizing, relaxing and draining treatment stimulates skin renewal, fighting the signs of ageing.*

**MASSAGEM LOCALIZADA DE COSTAS COM CONCHAS**  
**BACK MASSAGE WITH SHELLS**

**25 min | 60€**

**MASSAGEM MAMÃ**  
**MOTHER TO BE MASSAGE**

**50 min | 95€**

Durante a gravidez a mulher sente-se especial, por ser um momento tão importante na sua vida. Para ajudar a alcançar o bem-estar indispensável nesta fase, proporcionamos uma massagem de hidratação, conforto e relaxamento, proporcionando um bem-estar, tanto para a mãe como para o bebé.

*During pregnancy women feel special because it is such an important moment in their lives. To help achieve the essential well-being at this stage, we provide a massage of hydration, comfort and relaxation, providing wellbeing for both mother and baby.*





## TRATAMENTOS PREMIUM DETOX, RELAX & SLIM *PREMIUM DETOX, RELAX & SLIM TREATMENTS*

**IYASHI DOMME - TRATAMENTO PREMIUM DETOX & EMAGRECIMENTO**  
*IYASHI DOMME - PREMIUM DETOX & WEIGHT LOSS TREATMENT*

**30 min | 125€**

Purificar, Emagrecer e Regenerar, é a base desta tecnologia de ponta que, em apenas uma sessão de 30 minutos, permite queimar até 600 kcal. A sua ação através de raios infravermelhos longos de origem orgânica vegetal permite uma desintoxicação de toxinas e metais pesados.

*Purify, Regenerate and Slim, is the basis of this state of the art technology that, with only a 30 minutes session, allows to burn up to 600 kcal. Its action through long infrared rays of organic plant origin allows a detoxification of toxins and heavy metals.*



## LIFTING FACIAL FACIAL LIFTING

**30 min | 125€**

Tratamento Restaurador Facial, que proporciona a produção de novas fibras de colagénio e elastina, deixando sua pele mais firme, suavizando as rugas, e dando-lhe uma aparência mais jovem.

*Facial Restorative Treatment, which provides a new production of collagen and elastin fibers, leaving your skin firmer, smoothing out wrinkles, and looking younger.*

## LIMPEZA FACIAL FACIAL CLEANSING

**75 min | 125€**

Tratamento de limpeza que remove células mortas e rugosidades, melhora a textura da pele e promove o crescimento de novas células saudáveis. Atenua manchas, retira pontos negros e confere uma nova luminosidade à pele.

*Deep cleansing treatment effective in removing dead cells and wrinkles, improves skin texture and promotes the growth of new healthy cells. Smoothers spots, removes black dots and gives new luminosity to the skin.*

## HIDRATAÇÃO E NUTRIÇÃO FACIAL PROFUNDA SKIN DEEP NOURISHING

**75 min | 125€**

Tratamento facial profundo que ajuda no rejuvenescimento da sua pele. Ameniza manchas, rugas, cicatrizes de acne e estrias. Um processo que ajuda na produção de colagénio deixando a sua pele incrivelmente mais hidratada e renovada.

*Deep facial treatment that helps rejuvenating your skin. Soothes spots, wrinkles, acne scars and stretch marks. A process that helps in the production of collagen leaving your skin incredibly more moisturized and renewed.*

**TRATAMENTO PREMIUM ADELGAÇANTE/ REAFIRMANTE/ CONTORNO**  
**ANTI-CELULITE PREMIUM DRAINAGE/ FIRMING/ CELLU-CONTOUR TREATMENT**  
**(por Sessão & Zona | per Session & Area)**

**30 min | 125€**

Uma experiência segura, agradável e sem dor. Tratamento eficaz na redução da circunferência abdominal, melhorando a celulite e aperto da pele, deixando o seu corpo mais contornado e firme.

Zonas: Abdómen / Coxas / Nádegas / Braços

*A safe, pleasant and pain-free experience. Effective treatment in reducing abdominal circumference, improving cellulite and tightening of the skin, leaving the body more contoured and firm.*

*Areas: Abdomen / Thighs / Buttocks / Arms*



IYASHI DOMME

TRATAMENTO PREMIUM DETOX & EMAGRECIMENTO COM MASSAGEM LOCALIZADA  
*PREMIUM DETOX & WEIGHT LOSS TREATMENT WITH LOCALIZED MASSAGE*

**60 min | 155€**

FLUTUAÇÃO | FLOATATION 45 min. | € 125

**45 min | 125€**

Elimine a fadiga, relaxe profundamente e reestabeleça a sua energia. Com uma elevada quantidade de Sal Epsom, o seu corpo irá flutuar sem esforço e ao mesmo tempo as propriedades deste sal ajudam na diminuição de stress, relaxamento profundo do corpo, alívio de dores musculares e ósseas e eliminação das toxinas do seu organismo.

*Relieve fatigue, relax and re-establish your energy. With a high amount of Epsom Salt, your body will float effortlessly and at the same time the properties of this salt will reduce your stress, increase relaxation, relieve your aching muscles and bone pain, and eliminate toxins from your body.*

SESSÃO DE FLUTUAÇÃO COM MASSAGEM LOCALIZADA  
*FLOATATION SESSION WITH LOCALIZED MASSAGE*

**75 min | 155€**

**TERMOS E CONDIÇÕES:**  
**TERMS & CONDITIONS:**

Preços em Euros com IVA incluído taxa em vigor. Preços sujeitos a alteração sem aviso prévio.  
Reserva antecipada obrigatória e sujeita a disponibilidade. A idade mínima para admissão é de 16 anos.  
O montante total será cobrado para cancelamentos com aviso inferior de 24 horas.  
Toda a informação contida neste documento pode ser alterada sem aviso prévio.

*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 16 years old.  
The full amount will be charged for cancellations with less than 24 hours warning.  
All information contained in this document may change without prior notice.*



# LONGEVITY

CEGONHA COUNTRY CLUB  
VILAMOURA · ALGARVE

## LONGEVITY CEGONHA COUNTRY CLUB

Estrada de Albufeira, 8125 - 300 Vilamoura, Algarve - Portugal  
+351 289 300 850 | [frontoffice@longevityvilamoura.com](mailto:frontoffice@longevityvilamoura.com)  
[longevityvilamoura.com](http://longevityvilamoura.com)

Apoiado por Portugal e União Europeia

