



## SLEEP & NATURE

HOTEL & SPA

\*\*\*

### MASSAGES

MASSAGES

#### DEEP RELAX

50 MIN 70€ · 85 MIN 100€

Esta massagem é adaptada às necessidades do cliente. Ajustamos as zonas a tratar, a pressão, os movimentos e a duração, de acordo com a sua preferência.

*This massage is adapted to the client's needs. We adjust the areas to be treated, the pressure, the movements and the duration, according to your preference.*

#### DETOX MASSAGE

50 MIN 70€

Esta massagem tem como principal objetivo estimular o seu sistema linfático, ajudando-o a eliminar as toxinas acumuladas no seu corpo.

*This massage aims to stimulate your lymphatic system, helping you to eliminate the toxins accumulated in your body.*

#### CRANIAL MASSAGE

20 MIN 35€

Uma massagem com um conjunto de técnicas suaves com o propósito de relaxar e melhorar o funcionamento do sistema craniano e do sistema nervoso central.

*This massage aims to stimulate your lymphatic system, helping you to eliminate the toxins accumulated in your body.*

#### SLEEP RITUAL

85 MIN 120€

Um conjunto de práticas que induzem o relaxamento profundo e que ajudam a preparar o corpo e a mente para dormir.

*A set of practices that induce deep relaxation and help prepare the body and mind for sleep.*

#### HEALING STONE MASSAGE

50 MIN 120€

#### AND CHAKRAS REBALANCING

85 MIN 150€

A massagem com pedras quentes é uma massagem suave, terapêutica e de relaxamento que ajuda a diminuir o stress, ansiedade, bem como melhorar a qualidade do sono e aliviar a tensão muscular.

*Healing stone massage is a gentle, therapeutic and relaxing massage that helps to reduce stress, anxiety, as well as improve sleep quality and relieve muscle tension.*

### TERAPIAS

#### DISPONÍVEIS POR MARCAÇÃO

THERAPIES AVAILABLE

BY APPOINTMENT

#### STRETCHING AND POSTURAL

20 MIN 35€

#### TRAINING

Um conjunto de exercícios e alongamentos para melhorar a postura, fortalecer os músculos e realinhar o corpo no geral.

*A set of exercises and stretches to improve posture, strengthen muscles and realign the body in general.*

#### MEDITATION

30 MIN 35€

Uma prática ancestral que ajuda essencialmente a aquietar a mente e a desenvolver a capacidade de concentração.

*A practice that essentially helps to quiet the mind and develop the ability to concentrate.*

#### YOGA

Um momento para abrandar e olhar para dentro. O Yoga é uma prática milenar que tem como objetivos purificar o corpo, aquietar a mente e desenvolver a consciência individual e global através da observação profunda.

*A time to slow down and look within. Yoga is an ancient practice that aims to purify the body, quiet the mind and develop individual and global awareness through deep observation.*

60 MIN 50€ - 1 PESSOA / 1 PERSON

60 MIN 75€ - 2 PESSOAS / 2 PERSONS

MAIS DE 2 PESSOAS - PREÇO SOB CONSULTA

MORE THAN 2 PERSONS - PRICE UPON REQUEST

#### YOGA NIDRA

Também conhecido como Sono Yogi é uma prática que convida o relaxamento total e a reconexão interior.

*Also known as Yogic Sleep is a practice that invites total relaxation and inner reconnection.*

60 MIN 50€ - 1 PESSOA / 1 PERSON

60 MIN 75€ - 2 PESSOAS / 2 PERSONS

MAIS DE 2 PESSOAS - PREÇO SOB CONSULTA

MORE THAN 2 PERSONS - PRICE UPON REQUEST

#### FOREST BATHING

*Estar na Natureza é uma oportunidade para acordarmos o corpo sensível, respirarmos ar puro e abrandarmos o nosso ritmo.*

*Being in Nature is an opportunity to wake up the sensitive body, breathe fresh air and slow down our pace.*

60 MIN 50€ - 1 PESSOA / 1 PERSON

60 MIN 75€ - 2 PESSOAS / 2 PERSONS

MAIS DE 2 PESSOAS - PREÇO SOB CONSULTA

MORE THAN 2 PERSONS - PRICE UPON REQUEST

### SELF CARE STARTS WITH BODY CARE

### ESCALDA PÉS

FOOT BATH

RITUAL

O Escalda Pés é um ritual ancestral utilizado em várias tradições e civilizações com o intuito de purificar e relaxar o corpo, mente e espírito. Uma prática que consiste em imergir os pés na água com uma mistura de sais herbais com propriedades terapêuticas e relaxantes. O ritual termina com uma massagem aos pés para promover um relaxamento global, recuperar o equilíbrio energético, melhorar a circulação e aliviar o stress.

*Foot Bath is an ancestral ritual used in several traditions and civilizations in order to purify and relax the body, mind and spirit.*

*A practice that consists of immersing feet in water with herbal salts with therapeutic and relaxing properties.*

*The ritual ends with a foot massage to promote global relaxation, restore energy balance, improve circulation and relieve stress.*

30 MIN 30€

### TERAPIAS ESPECIALIZADAS

SPECIALIZED THERAPIES

#### PRE NATAL MASSAGE

50 MIN 70€

A partir das 13 semanas a futura mamã pode usufruir em segurança desta massagem totalmente adaptada às suas necessidades.

*From 13 weeks onwards, the expectant mother can safely enjoy this massage, fully adapted to her needs.*

#### POSTPARTUM MASSAGE

50 MIN 70€

A massagem é uma das formas mais seguras de promover o relaxamento e bem-estar no período de pós-parto.

*Massage is one of the safest ways to promote relaxation and well-being in the postpartum period.*

#### ZEN MASSAGE FOR CHILDREN

30 MIN 35€

A criança pode experienciar esta massagem a partir dos 6 anos de idade.

*Children can experience this massage from 6 years of age.*

### FOR BETTER LIVING

CONTACTE-NOS PARA MAIS INFORMAÇÕES CONTACT US FOR MORE INFORMATION

Telephone: +351 266 009 970

Email: [res@sleepandnature.com](mailto:res@sleepandnature.com)

MONTE DO VAGAR, LAVRE ALENTEJO 7050-463 PORTUGAL

[SLEEPANDNATURE.PT](http://SLEEPANDNATURE.PT)