

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. É um momento especial, onde a mulher, que se encontra numa fase tão transformadora, pode relaxar profundamente.

From 13 weeks onwards, the expectant mother can safely enjoy this massage, fully adapted to her needs. It is a special moment, where the woman who is in a transformative phase, can deeply relax.

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. Tem como objetivos reduzir a ansiedade e o stress e aliviar possíveis tensões, desconfortos e a própria fadiga. Uma massagem direcionada para o corpo da mãe, em particular a região abdominal, lombar, braços, pernas e pés.

Massage is one of the safest ways to promote relaxation and well-being in the postpartum period. It aims to reduce anxiety and stress and relieve possible tensions, discomforts and fatigue itself. A massage aimed at the mother's body, in particular the abdominal, lower back, arms, legs and feet.

ZEN MASSAGE FOR CHILDREN 30 MIN 35€

A criança pode experienciar esta massagem a partir dos 6 anos de idade. Em total harmonia e conforto, a criança poderá beneficiar de um agradável momento relaxante que proporcionará um corpo, mente e espírito sereno e focado.

Children can experience this massage from 6 years of age. In total harmony and comfort, the child will be able to benefit from a pleasant relaxing moment that will give a serene and focused body, mind and spirit.

PACOTES EXCLUSIVOS

EXCLUSIVE CELEBRATIONS

BIRTHDAY CELEBRATIONS

Uma oferta para fazer sentir alguém especial.

An offer to make someone feel special.

SPA FOR GROUPS

Pausas de luxo e relaxamento para empresas e conferências.

Luxury and relaxation breaks for companies and conferences.

ROMANTIC SPA

Oferta para casais. Fim-de-semana tranquilo na paz do campo com uma coleção de terapias.

Offer for couples. Quiet weekend in the peace of the countryside with a collection of therapies.

CONTACTE-NOS PARA MAIS INFORMAÇÕES

CONTACT US FOR MORE INFORMATION

Telefone: +351 266 009 970

Email: res@sleepandnature.com



SPA

FOR BETTER LIVING

MONTE DO VAGAR, LAVRE
ALENTEJO 7050-463 PORTUGAL

SLEEPANDNATURE.PT

MASSAGENS 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. Será o seu momento, onde o foco de toda a massagem é o seu equilíbrio físico e emocional.

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. It will be your moment, where the focus of the entire massage is your physical and emotional balance.

DETOX MESSAGE

50 MIN 70€

Esta massagem tem como principal objetivo estimular o seu sistema linfático, ajudando-o a eliminar as toxinas acumuladas no seu corpo. Alia movimentos profundos e suaves de drenagem linfática, com um toque de total relaxamento que o deixará revitalizado.

This massage aims to stimulate your lymphatic system, helping you to eliminate the toxins accumulated in your body. It combines deep and smooth movements of lymphatic drainage, with a touch of total relaxation that will leave you revitalized.

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. Este tratamento inclui a prática meditativa de aquietar a mente, a cura ancestral do esalda-pés com sal de Epsom e plantas com propriedades tranquilizantes, e uma massagem corporal com movimentos lentos e suaves.

A set of practices that induce deep relaxation and help prepare the body and mind for sleep. This treatment includes a meditative practice to quiet the mind, the ancient healing of the foot bath with Epsom salts and plants with calming properties, and a body massage with slow and gentle movements

SELF CARE STARTS WITH BODY CARE

TERAPIAS DISPONÍVEIS POR MARCAÇÃO THERAPIES AVAILABLE BY APPOINTMENT

MEDITATIVE MESSAGE

85 MIN 120€

Convidamo-lo a ir ao encontro de si mesmo. Através de uma viagem sensorial e de uma meditação guiada adaptada a si, será conduzido à sua essência, despindo-se de todo o peso da rotina diária. Corpo e mente andam de mãos dadas e ambos necessitam de cuidados, por isso, durante todo este processo poderá ainda desfrutar de uma massagem relaxante durante toda esta viagem.

We invite you to find yourself. Through a sensory journey and a guided meditation adapted to you, you will be led to your essence, stripping yourself of all the weight of the daily routine. Body and mind go hand in hand and both need care, so during this whole process you can still enjoy relaxing massage throughout the journey.

MEDITATION

30 MIN 35€

Uma prática ancestral que ajuda essencialmente a aquietar a mente e a desenvolver a capacidade de concentração. Uma pausa para alcançar tranquilidade, foco, redução de stress e ansiedade.

A practice that essentially helps to quiet the mind and develop the ability to concentrate. A break to achieve tranquility, focus, stress and anxiety reduction.

YOGA

50 MIN 50€

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. Aprende-se a desenvolver a consciência corporal, a observar a mente, a relaxar e a escutar a respiração.

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. One learns to develop body awareness, to observe the mind, to relax and to listen to the breath.

YOGA NIDRA

50 MIN 50€

Também conhecido como Sono Yogi é uma prática que convida o relaxamento total e a reconexão interior. Muitas vezes procurada enquanto ferramenta para dormir melhor, atua sobre a camada física, emocional, energética e espiritual.

Also known as Yogic Sleep is a practice that invites total relaxation and inner reconnection. Often explored as a tool to sleep better, it acts on the physical, emotional, energetic and spiritual layer.

FOREST BATHING

85 MIN 60€

Estar na Natureza é uma oportunidade para acordarmos o corpo sensível, respirarmos ar puro e abrandarmos o nosso ritmo. Esta é uma caminhada lenta e em silêncio que pretende ampliar o seu estado de presença e pertença através de vários exercícios que o ajudam a conectar e enraizar.

Being in Nature is an opportunity to wake up the sensitive body, breathe fresh air and slow down our pace. This is a slow and silent walk that aims to expand your state of presence and belonging through various exercises that help you to connect and ground.

ACUPUNTURE

50 MIN 70€

Terapia milenar de origem chinesa, que consiste na aplicação de agulhas muito finas em pontos específicos do corpo. Atua eficazmente em diversas situações como por exemplo na redução de stress, ansiedade, insónias, enxaquecas, reforço do sistema imunitário e bloqueios emocionais.

An ancient therapy of Chinese origin that consists of the application of very fine needles in specific points of the body. It works effectively in various situations such as reducing stress, anxiety, insomnia, migraines, strengthening the immune system and emotional blocks.

OSTEOPATHY & BIOLOGICAL READING

50 MIN 70€

Esta terapia ajuda-o a encontrar respostas para os seus sintomas físicos e emocionais. Os sintomas mantêm-se na maior parte das vezes, por muito tempo e surgem repetidamente, o que coloca o nosso corpo e mente em desgaste desnecessário. A osteopatia irá abordar os seus sintomas físicos e a leitura biológica desvenderá os seus sintomas emocionais.

This therapy helps you find answers to your physical and emotional symptoms. Symptoms most often last for a long time and come on repeatedly, which puts our body and mind into unnecessary wear and tear. Osteopathy will address your physical symptoms and Biological Reading will unravel your emotional symptoms.

TIBETAN BOWLS

60 MIN 80€

Esta é uma terapia de som onde são tocadas taças e gongos tibetanos em redor do seu corpo e a sua vibração funciona como uma massagem profunda. O som emitido para além de relaxante é altamente terapêutico, ajudando a minimizar o stress, preocupações, inseguranças, bloqueios emocionais e energéticos, pois trabalha na base do equilíbrio da energia dos 7 chakras.

This is a sound therapy where Tibetan bowls and gongs are played around your body and their vibration works like a deep tissue massage. The sound emitted in addition to being relaxing is highly therapeutic, helping to minimize stress, worries, insecurities, emotional and energetic blocks, as it works on the basis of the balance of the energy of the 7 chakras.