



SLEEP & NATURE

HOTEL RURAL

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.

TERAPIAS

DISPONÍVEIS POR MARCAÇÃO

THERAPIES AVAILABLE BY APPOINTMENT

STRETCHING AND POSTURAL TRAINING

20 MIN 35€

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.

MEDITATIVE MASSAGE

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.

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

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

60 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.

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.

YOGA NIDRA

60 MIN 50€

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.

FOREST BATHING

85 MIN 50€

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.

SELF CARE STARTS WITH BODY CARE

PACOTES EXCLUSIVOS

EXCLUSIVE CELEBRATION

BIRTHDAY CELEBRATIONS

Uma oferta para fazer sentir alguém especial.

An offer to make someone feel special.

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.

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

MONTE DO VAGAR, LAVRE
ALENTEJO 7050-463 PORTUGAL
SLEEPANDNATURE.PT