



**CROWNE PLAZA®**

UM HOTEL IHG

CAPARICA LISBON



**LISTA DE TRATAMENTOS**  
**TREATMENTS LIST**



## ÍNDICE

Rituais · Rituals	5
Tratamentos de Corpo Body Treatments	7
Tratamentos de Rosto Face Treatments	11
Massagens · Massages	15
Epilação · Waxing	21





## RITUAIS RITUALS by Arômes Natur

### Massagem de Assinatura · Signature Massage

⌚ 60min. | 💰 75€

Massagem de relaxamento, corpo inteiro, com aroma distinto para o verão.  
Relaxing massage, full body, with distinctive aroma for summer.

### Massagem Serenidade (de casal c/ pindas) Serenity Massage (couple w/ pindas)

⌚ 60min. | 💰 190€

Ritual de massagem desenvolvido com pindas de lavanda, flor de laranjeira e madeira de sândalo, aquecidas a vapor de água. É uma massagem neurosedante, promove o relaxamento profundo, ajuda a ligação á nossa energia interior e ao reencontro do nosso equilíbrio pessoal.

Massage ritual developed with lavender, orange blossom and sandalwood pindas, heated with steam. It is a neurosedative massage, promotes deep relaxation, helps to connect to our inner energy and to find our personal balance.



## TRATAMENTOS DE CORPO BODY TREATMENTS by Arômes Natur

### Esfoliação corporal · Body Exfoliation

⌚ 30min. | 💰 60€

Esfoliação feita com sal marinho com banho de alga laminária, que vai promover uma pele saudável, livre de impurezas. O aroma usado será adequado à estação do ano (aroma de assinatura).

Exfoliation made with sea salt with laminaria algae bath, which will promote a healthy skin, free of impurities. The scent used will be appropriate to the season (signature scent).

### Esfoliação Monoi Tahiti · Exfoliation Monoi Tahiti

⌚ 60min. | 💰 80€

Ritual de Esfoliação e Massagem com Monoi de Tahiti, – o Monoi de Tahiti, produto oriundo do Tahiti, resulta de uma maceração de óleo de coco e flor de Tiaré. O cuidado da pele, a obtenção de um bronzeado perfeito e uma profunda nutrição da pele são o foco deste ritual que inicia com uma esfoliação que como por um passe de magia se transforma em leite fluido de massagem. A pele fica nutrida, livre de células mortas e sedosa.

Exfoliation and Massage Ritual with Monoi de Tahiti, - Monoi de Tahiti, a product originating from Tahiti, is the result of a maceration of coconut oil and Tiaré flower. Skin care, a perfect tan and deep nourishment are the focus of this ritual, which begins with an exfoliation that magically transforms into a fluid milk massage. The skin is left nourished, free of dead cells and silky.

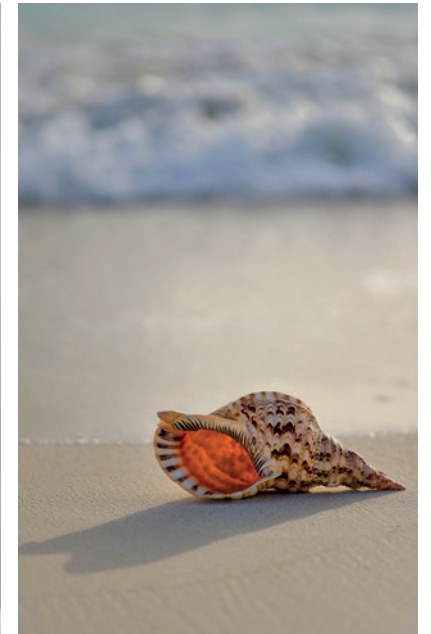


## Pack 10 massagens adelgaçantes Pack of 10 slimming massages

🕒 25min/cada | 💰 370€

Tratamento indicado para reduzir volume e celulite. Indicado para aquelas pessoas que pretendam redefinir o contorno do seu corpo e eliminar celulite.

Treatment indicated to reduce volume and cellulite. Suitable for those who wish to redefine the contour of their body and eliminate cellulite.





## TRATAMENTOS DE ROSTO FACE TREATMENTS

by Arômes Natur

### Essencial · Essential

⌚ 30min. | 💰 55€

Tratamento de rosto de curta duração, com resultados visíveis de imediato, que deixa a pele fresca e luminosa.

A short-lasting facial treatment with immediately visible results that leaves skin fresh and luminous.

### Equilíbrio Probiótico · Probiotic balance

*Peles seca/mista – Oleosa/sensível · Dry/mixed skin – Oily/sensitive*

⌚ 50min. | 💰 80€

Tratamento de rosto adequado ao estado da pele no momento (seca, sensível, mista-oleosa) que vai equilibrar, nutrir e dessensibilizar a pele, com ação detox e antipoluição. Com ácido hialurónico natural.

Face treatment suited to each skin type (dry, sensitive, combination-oily) that will balance, nourish and desensitise the skin, with detox and anti-pollution action. With natural hyaluronic acid.

### Refirmante · Firming

⌚ 55min. | 💰 85€

Tratamento para peles mais necessitadas, que vai devolver firmeza e tonificação à pele.

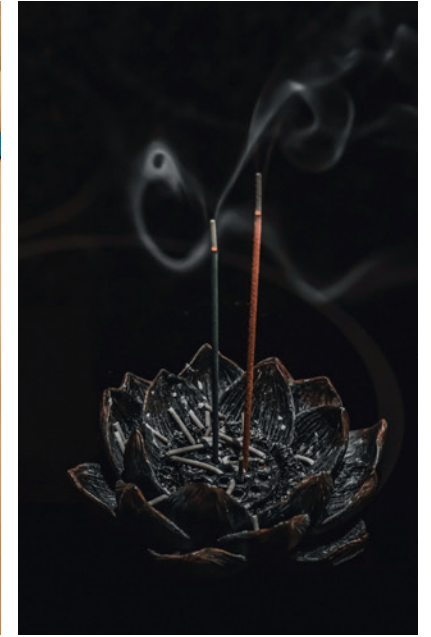
A treatment to restore firmness and tone the skin.

## Anti-idade · Anti-Age

⌚ 85min. | 💰 105€

Tratamento anti idade, que devolve firmeza, elasticidade e suavidade à pele, com principal incidência na redução das indesejáveis rugas.

Anti-ageing treatment, which restores firmness, elasticity and softness to the skin, focusing on reducing undesirable wrinkles.







## MASSAGENS MASSAGES

### Massagem Profunda · Deep Tissue Massage

🕒 30min | 💰 55€

Massagem com pressão para quem procura libertar tensões musculares.  
Pressure massage for those looking to release muscle tension.

### Massagem Terapêutica · Therapeutic Massage

🕒 50min | 💰 85€

Massagem com pressão para quem procura tratar contraturas e reabilitação de qualquer tipo de lesão articular, muscular ou tendinosa (tendões), em comunhão com um bálsamo descongestionante para uma sensação de alívio e bem-estar.

Pressure massage for those looking to treat contractures and rehabilitate any type of joint, muscle or tendon injury, in conjunction with a decongestant balm for a feeling of relief and well-being.

### Massagem Desportiva · Sports Massage

🕒 45min | 💰 80€

Massagem adequada para performance física e melhoramento do tonus muscular, com aplicação de um conjunto de técnicas de manipulação de músculos, ligamentos e tendões.

Massage suitable for physical performance and improving muscle tone, using a range of techniques to manipulate muscles, ligaments and tendons.



## Relaxante · Relaxing

🕒 25min. | 💰 30€ · 🕒 50min. | 💰 65€

Massagem que consiste numa técnica mais suave, efetuada com um movimento relaxante, deslizante e leve, reduz a tensão muscular, aumentando a calma e o relaxamento mental, restabelecendo o equilíbrio entre o corpo e a mente.

A massage using a gentler technique, performed with a relaxing, sliding and light movement, reducing muscular tension, increasing calm and mental relaxation, re-establishing the balance between body and mind.

## Pedras Quentes · Hot Stones

🕒 75min. | 💰 100€

O calor das pedras quentes melhora a circulação e acalma o sistema nervoso. Em conjunto com o relaxamento muscular, ajuda a descontrair em maior profundidade todos os tecidos musculares.

Essa massagem juntamente com o aroma do óleo essencial, proporciona ao seu corpo e mente um perfeito equilíbrio.

The heat from the hot stones improves circulation and calms the nervous system. In combination with muscle relaxation, it helps to relax all muscle tissues to a greater extent.

This massage, together with the aroma of the essential oil, gives your body and mind a perfect balance.

## Massagem Aromaterapia · Aromatherapy Massage

🕒 50min. | 💰 70€

Massagem de relaxamento com utilização de óleos essenciais adequado à sua preferência e estado de espírito, que visa o equilíbrio e a harmonia do corpo e mente.

Relaxing massage using essential oils suited to your preference and state of mind, aimed at balancing and harmonising the body and mind.

## Pré-Mamã · Mom-to-be

🕒 50min. | 💰 65€

Esta massagem de corpo inteiro é indicada a partir do primeiro trimestre de gestação, promove o bem-estar e ajuda a futura mãe a sentir-se mais leve. Aqui são utilizadas técnicas de relaxamento para ajudar a libertar as tensões lombares, aliviar o peso e a retenção de líquidos das suas pernas.

This full body massage is indicated from the first trimester of pregnancy, promotes well-being and helps the mother-to-be feel lighter. This massage uses relaxation techniques to help release back tension, relieve heaviness and fluid retention in your legs.

## Massagem Criança · Kids Massage

🕒 25min. | 💰 30€

As crianças vão adorar esta massagem. O aroma doce do cacau desperta os sentidos e as memórias felizes dos mais pequenos, ajudando a acalmar e dosear a energia.

Children will love this massage. The sweet cocoa aroma awakens the senses and happy memories of the little ones, helping to calm and dose energy.

## Reflexologia · Reflexology

🕒 25min. | 💰 45€

Estimulação de determinados pontos situados nos pés, que se relacionam com regiões específicas do corpo humano, conhecidas como áreas reflexas. A técnica trabalha na planta do pé em cima de pontos reflexos.

Stimulation of certain points located on the feet, which relate to specific regions of the human body, known as reflex areas. The technique works on reflex points from the sole of the foot.

## Duche Vichy · Vichy Shower

🕒 30min. | 💰 65€

Massagem de relaxamento suave com água quente e aromas de óleos essenciais.  
A gentle and relaxing massage using warm water and scents of essential oils.

## Duche Vichy com esfoliação · Vichy Shower with exfoliation

🕒 50min. | 💰 95€

Uma esfoliação corporal, seguida de uma massagem de relaxamento suave com água quente e aromas de óleos essenciais.

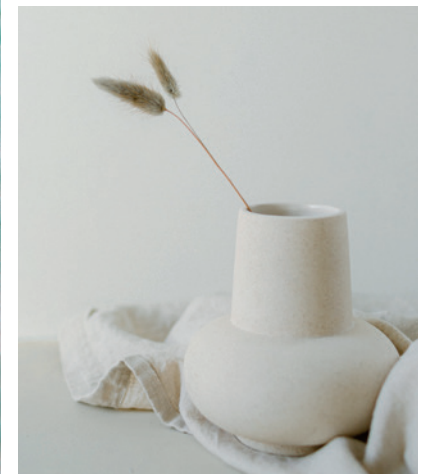
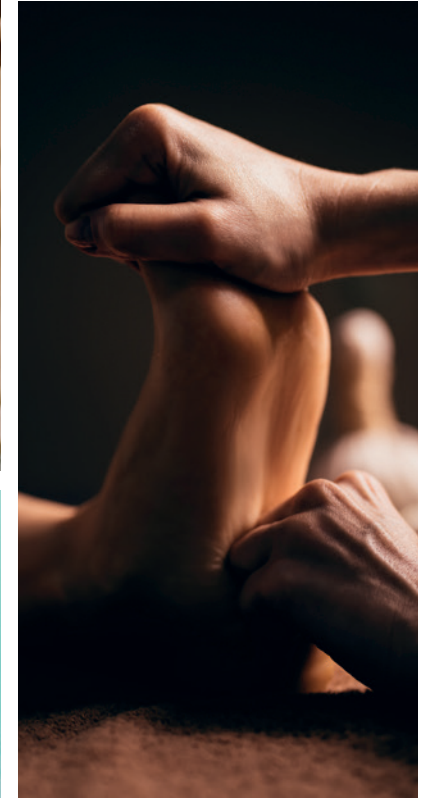
A body scrub, followed by a gentle relaxing massage with warm water and scents of essential oils.

## Massagem de velas · Candle Massage

🕒 60min. | 💰 80€

MIYOKO, que significa “a geração da beleza” em japonês, é uma marca portuguesa que traz para o mercado uma identidade oriental, mais exótica. Quando derretida, a cera da vela liberta o aroma dos óleos essenciais presentes na composição, assim como os nutrientes que tratam a pele e promovem a sensação de bem-estar. Os aromas libertados induzem no cliente diversas sensações e efeitos terapêuticos consoante os óleos essenciais contidos nas velas.

MIYOKO, which means "the generation of beauty" in Japanese, is a Portuguese brand that brings to the market a more exotic and oriental identity. When melted, the candle wax releases the scent of the essential oils present in its composition, as well as the nutrients that treat the skin and promote a sense of well-being. The aromas released induce in the client various sensations and therapeutic effects depending on the essential oils contained in the candles.







## MOMENTO DE SPA SPA MOMENT

Um momento para revitalizar corpo e mente com acesso a piscina interior, sauna e banho turco.

1 Outubro a 31 de Março | ⌚ 20€

1 Abril a 20 de Setembro | ⌚ 30€

🕒 Acesso por meio-dia compreendido entre as 10h e as 19h

A moment to revitalise body and mind with access to an indoor pool, sauna and Turkish bath.

1 October to 31 March | ⌚ 20€

1 April to 20 September | ⌚ 30€

🕒 Access at midday between 10am and 7pm



## EPILAÇÃO WAXING

Epilação axila  
Underarms  
⌚ 8€

Epilação braços  
Arms  
⌚ 18€

Epilação perna inteira  
Full leg  
⌚ 25€

Epilação meia-perna  
Half-leg  
⌚ 20€

Epilação virilha simples  
Bikini line  
⌚ 15€

Epilação virilha cavada  
Brazilian  
⌚ 20€

Epilação virilha total  
Bikini full  
⌚ 25€

Epilação rosto  
Face  
⌚ 15€

Epilação sobrancelha  
Brows  
⌚ 8€

Epilação buço  
Lip  
⌚ 7,50€

Epilação peito/abdómen  
Chest/abdomen  
⌚ 25€

Epilação costas  
Back  
⌚ 20€





## ETIQUETA DE SPA SPA ETIQUETTE

Queremos que a sua experiência de Spa seja única! Assim para que possa desfrutar em pleno do nosso SPA deverá ter em atenção os seguintes procedimentos:

- 1** Todas as massagens e programas do Spa encontram-se disponíveis para os hóspedes do Hotel e clientes externos, sendo obrigatório efetuar marcação prévia, sujeita a disponibilidade;
- 2** A utilização dos serviços do Spa por grávidas é condicionada. Procure aconselhamento na receção de Spa ou junto de uma terapeuta;
- 3** Solicita-se a comparência do cliente com a antecedência mínima de 15 minutos da hora marcada para efetuar o check-in e preparar-se para a utilização dos serviços reservados;
- 4** É obrigatório o preenchimento de uma ficha de diagnóstico terapêutico antes da utilização de qualquer serviço do Spa, sendo da responsabilidade do cliente informar qualquer questão de saúde ou outro relevante;
- 5** Chegadas tardias poderão limitar a duração da sua massagem ou experiência, de acordo com outras marcações já existentes;
- 6** O Spa disponibiliza aos seus clientes a chave de um cacifo, no qual terá à sua disposição um roupão e chinelos. A chave deverá ser entregue na receção do Spa;
- 7** Não é permitida a permanência e utilização do circuito de águas do Spa a menores de 16 anos. Dispomos de massagens para crianças, procure aconselhamento na receção de Spa;
- 8** Para utilização do Circuito de águas deverá fazer-se acompanhar de touca de piscina, fato/calção de banho ou biquíni e chinelos. Clientes hospedados no hotel que pretendam usufruir do circuito de águas, deverão dirigir-se já equipados com roupão e chinelos que são disponibilizados no quarto;

- 9 É proibido o consumo de alimentos, bebidas alcoólicas ou outras no Circuito de Águas;
- 10 De modo a contribuir para um ambiente e atmosfera tranquilos é proibida a utilização de aparelhos tecnológicos, tais como telemóveis, tablets, etc.
- 11 O Spa não se responsabiliza, civil e penalmente, por danos sofridos pelo cliente em consequência do uso incorreto dos espaços/equipamentos existentes nas instalações, pela perda, furto e/ou dano de objetos pessoais;
- 12 Sendo o ambiente tranquilo e relaxante uma das características de Spa, pedimos que tenha moderação no ruído. Promova e Respeite o Silêncio.
- 13 O Spa reserva-se o direito de proceder a alterações à Lista de Tratamentos e campanhas em vigor sem aviso prévio;
- 14 Todos os serviços do Spa incluem IVA à taxa em vigor.

We want your Spa experience to be unique! So in order for you to fully enjoy our AMAI SPA you should pay attention to the following procedures:

- 1 All Spa massages and programs are available to Hotel guests and external clients, with prior booking required, subject to availability;
- 2 Use of Spa services by pregnant women is restricted. Please seek advice at the Spa reception or from a therapist;
- 3 The client is requested to be present at the Spa at least 15 minutes before the scheduled time in order to check-in and prepare for the use of the reserved services;
- 4 Completion of a client form is mandatory prior to using any Spa services and it is the client's responsibility to report any health or other relevant issues;
- 5 Late arrivals may limit the length of your massage or experience, according to other existing appointments;
- 6 The Spa provides its clients with a key to a locker, in which a bathrobe and slippers are provided. The key must be handed in at Spa reception;
- 7 Children under the age of 16 are not permitted to use the Spa water circuit. We offer massages for children, please seek advice at the Spa reception;
- 8 To use the water circuit you must bring a swimming cap, swimsuit or bikini and slippers. Customers staying at the hotel who wish to use the water circuit should come equipped with bathrobe and slippers that are available in the room;

- 9 The consumption of food, alcoholic or other beverages is prohibited in the water circuit;
- 10 In order to contribute to a peaceful environment and atmosphere, the use of technological devices such as cell phones, tablets, etc. is prohibited.
- 11 Spa is not responsible, either civilly or criminally, for damages suffered by the client as a result of the incorrect use of the spaces/equipment existing in the facilities, or for the loss, theft and/or damage of personal objects;
- 12 Being the peaceful and relaxing environment one of the characteristics of Spa we ask you to have moderation in noise. Promote and respect silence!
- 13 Spa may change the Treatment List and campaigns in force without prior notice;
- 14 All Spa services include VAT at the current rate.





**CROWNE PLAZA® · CAPARICA LISBON**

Largo Aldeia dos Capuchos, Caparica, 2825-017 Portugal

+351 965072592

[spa@cpaparicalisbon.com](mailto:spa@cpaparicalisbon.com)