



# SPA & TEA



HOLIDAY INN PORTO GAIA  
Rua Diogo de Macedo , 220 – piso 3 |4400-107 V.N.Gaia  
+351 223 747 541 | [spa@hiportogaia.com](mailto:spa@hiportogaia.com)



## Piscina de Vitalidade | Vitality Pool | Piscine Vitalité

Aproveite uma verdadeira experiência de "Salute per aqua" na piscina dinâmica onde pode desfrutar dos vários jatos. Pode, também, apreciar as propriedades terapêuticas da sauna .

Enjoy a real "Salute per aqua" experience in the pool where you can appreciate the different water jets. You can, also, enjoy the therapeutic properties of the sauna .

Vivez une véritable expérience « Salute per aqua » dans la piscine dynamique, où vous pourrez profiter des différents jets. Profitez également des bienfaits thérapeutiques du sauna

**HÓSPEDES** | HOTEL GUESTS | CLIENTS DE L'HÔTEL 15€

**CLIENTES EXTERNOS** | EXTERNAL GUESTS | CLIENTS EXTERNES 25€

**Crianças \*** | Kids\* 50%

### Condições de acesso

#### Horário : 10h-19h

Dos 3 aos 16 anos- deverão vir acompanhadas por um adulto responsável (maior de 18 anos)

Duração até 2h

Para manter a qualidade do serviço a lotação é controlada sendo necessária reservar vaga.

Toalha e cacifos fornecidos.

Uso de roupa de banho, chinelos e touca obrigatório.

Oferta do acesso ao marcar algum tratamento ( 1h de utilização)

Piscina sem supervisão ou vigilância permanente.

### Access Conditions

#### Horário : 10h-19h

From 3 to 16 years old : must be accompanied by a responsible adult

Duration up to 2 hours

To maintain the quality of the service, capacity is controlled and it is necessary to make a booking.

Towel and locker are provided.

Use of swimwear , flip-flops an swimming cap are mandatory.

Offer of access when booking a treatment (1 hour)

Swimming pool without permanent supervision

### Conditions d' accès

#### Horaire: 10h-19h

De 3 à 16 ans - doivent être accompagnés par un adulte responsable (plus de 18 ans)

Durée jusqu'à 2 heures

Pour garantir la qualité du service , il est nécessaire réserver.

Maillot de bain , tongues et bonnet de bain sont obligatoires.

Offre de l'accès à la piscine en réservant un soin(1h d'utilisation)

Piscine sans surveillance ou surveillance permanente.



### **MASSAGEM À LA CARTE**

À LA CARTE MASSAGE

MASSAGE À LA CARTE

50€  30' min

70€  50' min

90€  70' min

Embarque nesta viagem sensorial e cuide de si. Nesta massagem pode escolher o óleo essencial que mais lhe convém ou simplesmente deixar-se aconselhar pelos nossos terapeutas. O tratamento será adaptado consoante a duração e as suas necessidades.

Try this sensorial journey. You can choose your essential oil or let the therapist guide you. This treatment will be customized according to its duration and your needs.

Montez à bord de ce voyage sensoriel et prenez soin de vous. Dans ce massage, vous pouvez choisir l'huile essentielle qui vous convient le mieux ou simplement vous laissez conseiller par nos thérapeutes. Le soin sera adapté en fonction de la durée et de vos besoins.

### **MASSAGEM ABHYANGA**

ABHYANGA MASSAGE

MASSAGE ABHYANGA

80€  50' min

Massagem de relaxamento de corpo inteiro inspirada na massagem indiana, realizada com óleo aquecido e com movimentos longos, profundos e suaves. Deixe-se envolver pelo ritmo relaxante desta massagem.

Full body relaxation massage inspired by the indian massage, the warm oil is applied with long, deep and gentle strokes. Immerse yourself in the quiet rhythm of this massage.

Massage de relaxation du corps entier inspiré du massage indien, réalisé avec de l'huile chauffée et des mouvements longs, profonds et doux. Laissez-vous bercer par le rythme relaxant de ce massage.

### **MASSAGEM ABHYANGA HINDU**

HINDU ABHYANGA MASSAGE

MASSAGE ABHYANGA HINDU

95€  70' min

Boa parte das tensões acumulam-se nos nossos pés. Assim, esta massagem começa dando-lhes uma especial atenção com um ritual hindu de boas-vindas. A seguir, só tem de fechar os olhos e usufruir da Massagem Abhyanga.

Our feet accumulate lots of tension. So, the treatment begins with a special treat for them: Hindu welcoming ritual. Afterwards, you just have to close your eyes and experience the Abhyanga Massage.

Une grande partie de la tension s'accumule dans nos pieds. C'est pourquoi ce massage commence par leur accorder une attention particulière grâce à un rituel de bienvenue hindou. Ensuite, il ne vous reste plus qu'à fermer les yeux et à profiter du massage Abhyanga.



## DRENAGEM LINFÁTICA

LYMPHATIC DRAINAGE  
DRAINAGE LYMPHATIQUE

55€  30' min

75€  50' min

95€  70' min

Técnica de massagem que tem por objetivo estimular o sistema linfático a trabalhar de forma mais acelerada ajudando a filtrar e eliminar as toxinas. Quer reduzir o inchaço ou quer melhorar a sua circulação sanguínea? Marque connosco a sua sessão!

Massage technique that aims to stimulate the lymphatic system to work faster in helping to filter and eliminate toxins. Do you want to reduce swelling or improve your blood circulation? Book your session with us!

Technique de massage qui vise à stimuler le système lymphatique pour qu'il fonctionne plus rapidement et aide à filtrer et à éliminer les toxines. Vous souhaitez réduire les gonflements ou améliorer votre circulation sanguine? Réservez votre séance avec nous!

## RITUAL TERAPÉUTICO COSTAS BY @AROMSNATUR

BACK THERAPEUTIC RITUAL BY @AROMSNATUR  
SOIN THÉRAPEUTIQUE POUR LE DOS @AROMSNATUR

85€  50' min

Tratamento 100% biológico, desintoxicante e anti-inflamatório para alívio de contraturas e tensão acumulada. Inclui uma exfoliação com minerais, um cataplasma de algas marinhas e uma massagem muscular relaxante com óleo vegetal de sésamo, arnica e aplicação de um bálsamo.

100% organic, detoxifying and anti-inflammatory treatment to relieve contractures and accumulated tension. Includes an exfoliation with minerals, a seaweed poultice and a relaxing muscle massage with vegetable sesame oil, arnica and application of a balsam.

Soin 100% biologique, détoxifiant et anti-inflammatoire pour soulager les contractures et les tensions accumulées. Inclut une exfoliation aux minéraux, un cataplasme d'algues et un massage musculaire relaxant à l'huile végétale de sésame, à l'arnica et à l'application d'un baume.

## MASSAGENS PEDRAS QUENTES

HOT STONES BACK MASSAGE  
MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

60€  30' min

95€  60' min

Nesta massagem as pedras quentes vão auxiliar o trabalho do terapeuta fundindo-se com as suas mãos. O calor das pedras ajuda a proporcionar um verdadeiro momento de puro relaxamento aliviando tensões acumuladas nas costas. Desfrute dos benefícios destes óleos, da pressão e do calor das pedras.

In this massage the hot stones will assist the work of the therapist by merging with her/his hands. The heat of the stones helps to provide a true moment of pure relaxation, relieving accumulated tension in the back. Enjoy the benefits of these oils, the pressure and the heat of the stones.

Lors de ce massage, les pierres chaudes accompagnent le travail du thérapeute en se mêlant avec ses mains. La chaleur des pierres procure un véritable moment de détente, soulageant les douleurs dorsales accumulées. Profitez des bienfaits des huiles, de la pression et de la chaleur des pierres.

50€  30 min.

## EXFOLIÇÃO CORPO INTEIRO

FULL BODY SCRUB  
GOMMAGE CORPOREL

Quer cuidar da sua pele ? Opte por este tratamento intensivo com esfoliante a base de sal marinho com banho de alga laminária. Remover as células mortas da pele, estimular a renovação celular e ativar a circulação sanguínea, de modo a melhorar o seu aspeto e obter uma pele mais saudável, luminosa e homogénea são os resultados finais deste programa

Interested in skin care? This intensive treatment consists in a full body scrub with sea salt and alga laminaria, to remove skin dead cells, stimulate cell renovation and activate blood circulation, in order to improve general aspect and to get a healthier , brighter and homogeneous skin.

Vous souhaitez prendre soin de votre peau ? Optez pour ce soin intensif à base d'exfoliant au sel marin et de bain d'algues laminaires. Éliminer les cellules mortes de la peau, stimuler le renouvellement cellulaire et activer la circulation sanguine afin d'améliorer votre apparence et d'obtenir une peau plus saine, plus lumineuse et plus homogène ,sont les résultats atteints avec ce programme.

## EXFOLIÇÃO CORPO INTEIRO E MASSAGEM CORPORAL HIDRATANTE

FULL BODY SCRUB AND MOISTURIZING MASSAGE  
GOMMAGE CORPOREL ET MASSAGE HIDRATANT

110€  70 min

Exfoliação corpo inteiro essencial para a saúde da sua pele completada com uma massagem hidratante

Full body scrub, essencial to a health, bright and homogeneous skin, completed with a full body moisturizing massage

Exfoliation complète du corps, essentiel pour la santé de votre peau, suivie d'un massage hydratant.

## GRUPOS & EVENTOS / GROUPS & EVENTS / GROUPES & ÉVÉNEMENTS SPA KIDS PARTY

Se quiser vir celebrar alguma data especial com o seu grupo de amigos (as), ou até organizar a festa do seu filho(a) aqui no spa , basta contactar-nos e tratamos de tudo.

Consoante o pedido e o número de pessoas conseguimos construir um programa para todos relaxarem.

If you would like to celebrate a special occasion with your group of friends, or even organize your child's party here at the spa, simply contact us and we will take care of everything.

Depending on the request and the number of people, we can create a program for everyone to relax.

En fonction de vos besoins et du nombre de personnes, nous pouvons créer un programme permettant à chacun de se détendre.



### **Horário de Funcionamento**

10h00-19h00

A realização das terapias é feita mediante marcação e devem ser agendadas com pelo menos 24h de antecedência por telefone (+351 223 747 541) ou email (spa@hiportogaia.com).

Solicitamos que o cancelamento/alteração da sua reserva sejam realizados com o mínimo de 24h de antecedência.

Em caso de não cancelamento prévio ou não comparência, a sessão será cobrada integralmente (exceto por motivo de saúde).

Convidamos os nossos clientes a comparecerem na receção com o mínimo de 15 min. de antecedência. Os atrasos comprometem o tempo dedicado ao tratamento.

As terapias disponíveis não serão acessíveis para crianças com menos de 16 anos.

Por favor, informe caso esteja grávida, qual o tempo de gravidez (aceitamos marcações entre o quarto e o sétimo mês de gestação), qualquer condição de saúde, alergia ou dor que possa interferir no seu tratamento.

Por favor mantenha o silêncio no SPA e o seu telemóvel sem som.

### **Opening hours**

10 am to 7pm

Please book 24h in advance by phone (+351 223 747 541) or by email (spa@hiportogaia.com). Please notify us at least with a 24h heads-up in case of cancellation. In case of no-show, the full amount will be charged (except in case of health issues).

Please be at the reception desk 15 min. before the treatment. Any delay will undermine the time dedicated to your treatment.

Therapies are not available for children under 16 years.

Please inform us if you are pregnant (treatments can only be done between the 4th and the 7th month), if you have any health condition, allergy or pain that might interfere with your treatment.

Please keep quiet in the spa and your mobile phone muted.

### **Heures d'ouverture**

10h00-19h00

Il est nécessaire réserver les soins au moins 24 heures à l'avance par téléphone (+351 223 747 541) ou par courriel (spa@hiportogaia.com).

Nous vous demandons d'annuler ou de modifier votre réservation au moins 24 heures à l'avance.

En case de non-annulation ou de non-présentation, la séance sera facturée dans son intégralité (sauf pour des raisons de santé).

Nous invitons nos clients à se présenter à la réception au moins 15 minutes à l'avance. Les retards compromettent le temps consacré au traitement.

Les thérapies proposées ne sont pas accessibles aux enfants de moins de 16 ans.

Veuillez nous informer de votre grossesse (nous acceptons les réservations entre le quatrième et le septième mois de grossesse), de tout problème de santé, d'allergie ou de douleur susceptible d'interférer avec votre traitement.

Veuillez garder le silence et avoir votre téléphone portable éteint afin de maintenir une ambiance calme dans le spa.