



SPA & TEA

HOLIDAY INN PORTO GAIA

Rua Diogo de Macedo , 220 - 3º piso | 4400-107 V.N.Gaia

Contactos:

223747500/80 | spa@hiportogaia.com

ETIQUETA SPA SPA POLICY

TRATAMENTOS, MARCAÇÕES HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO| SPA MENU, BOOKING AND SCHEDULES

Informamos que o nosso Circuito Atlantis de hidroterapia encontra-se temporariamente encerrado e que o nosso menu de tratamentos foi adaptado . Reservamo-nos o direito de fazer alterações nas terapias consoante as necessidades observadas.

We inform that our Atlantis Circuit is temporary closed and our treatments have been adapted.

We reserve the right to make modifications on therapies or prices.

O uso de máscara durante toda a sua visita ao nosso espaço é obrigatório.

The use of mask is mandatory during all your stay at our spa.

As terapias disponíveis não serão acessíveis para crianças abaixo dos 16 anos.

Therapies are not available for children under 16 years old.

Por favor, informe caso esteja grávida , qual o tempo de gravidez (aceitamos marcações entre o 4º e o 7º mês de gestação), qualquer condição de saúde , alergia ou dor que possa interferir no seu tratamento.

Please inform us about your pregnancy (treatments only between the 4th and the 7th month) , your health condition, any allergy or pain that may interfere with your treatment.

A realização das terapias é feita mediante marcação e devem ser agendadas com pelo menos 24h

de antecedência por telefone (223747500| 80) ou email (spa@hiportogaia.com).

Please book 24h in advance by phone (+351 223747500/880) or by email

(spa@hiportogaia.com)

to try our therapies.

Horário de Funcionamento- Schedules

Terça a Sábado- Tuesday to Saturday:

7.30 pm

Segunda e Domingo – Monday and Sunday:

Feriados – Holidays:

10h30-19h30 | 10.30 am to

Encerrado | Closed

Sob consulta | On request

ETIQUETA SPA *SPA POLICY*

CANCELAMENTOS | CANCELLATIONS

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)

Please notify us at least 24h in advance for any cancellation.

In case of cancellation without prior notice, the session will be charged for the full amount (except for health reasons).

HORÁRIO DE CHEGADA | ARRIVAL TIME

Convidamos os nossos clientes a comparecerem na recepção com o mínimo de 15 min. de antecedência.

Os atrasos comprometem o tempo dedicado ao tratamento.

Please be at the reception desk 15 min. before the treatment.

Any delay will undermine the time dedicated to your treatment.

UTILIZAÇÃO DO ESPAÇO | AREA POLICY

Pedimos que mantenha o telefone desligado durante a sua permanência no spa.

É favor manter o silêncio em todo o espaço.

Please keep your phone off during your whole stay at the spa.

Please keep silence in all the spa area.

MASSAGENS MASSAGES

MASSAGEM LOCALIZADA

LOCALIZED MASSAGE

30 min. | 45€

MASSAGEM LOCALIZADA COM PEDRAS QUENTES E ÓLEOS ESSENCIAIS

*HOT STONES LOCALIZED MASSAGE WITH
ESSENTIAL OIL*

30min. | 55€

MASSAGEM DE CORPO INTEIRO

FULL BODY MASSAGE

50 , 70 min. | 65€ , 85€

MASSAGEM COM ÓLEO ESSENCIAL

AROMATIC ESSENTIAL OIL MASSAGE

30, 50 , 70 min. | 50€, 70€ , 90€

MASSAGEM ABHYANGA

ABHYANGA MASSAGE

50 min. | 75€

MASSAGEM ABHYANGA HINDU

ABHAYNGA HINDU MASSAGE

65 min. | 90€

DRENAGEM LINFÁTICA

LYMPHATIC DRAINAGE

30 , 50, 70 min. | 55€, 75€, 85€

DUCHE VICHY

ViCHY SHOWER

25 min. | 55€

MASSAGEM PARA CRIANÇAS

KIDS MASSAGE

25 min. | 35€

PROGRAMA PAIS&FILHOS*

*PARENTS&SONS MASSAGE **

25 min. | 75€

PROGRAMA PARA GRUPOS

GROUPS PROGRAMS

Preço sob consulta

Price on request

**Massagem para pai ou mãe e filho (a)*

**Massage for father or mother with their son or daughter*



MASSAGENS MASSAGES

MASSAGEM LOCALIZADA *LOCALIZED MASSAGE*

Massagem personalizada focada numa zona à sua escolha consoante o seu objetivo.

Esta terapia é ideal se quiser aliviar tensões ou simplesmente relaxar.

Massage focussed on one body area depending on your purpose. It is ideal therapy to relieve tensions or to simply relax.

30 min. | 45€

MASSAGEM LOCALIZADA COM PEDRAS QUENTES E ÓLEO ESSENCIAL ***HOT STONES LOCALIZED MASSAGE WITH ESSENTIAL OIL***

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.

Hot stones provides, a pure moment of relax and relieve tensions in the back. Enjoy the benefits of the oil, the pressure and the warm of the stones.

30 min. | 55€

MASSAGEM CORPO INTEIRO *FULL BODY MASSAGE*

A massagem tem vários benefícios físicos mas também emocionais. Assim, esta terapia aborda estas duas vertentes aliando diferentes técnicas.

Venha experimentar as mãos dos nossos terapeutas.

Massage has physical benefits and emotionals too.

This treatment approach these two dimensions combining different techniques.

Come and try our therapists hands.

50,70 min. | 65€, 85€

*No final de todas estas terapias poderá degustar um chá na nossa sala de relaxamento (15 min.)

**At the end we offer you a Tea Ritual in our relaxation room (15 min.)*



MASSAGENS *MASSAGES*

MASSAGEM AROMÁTICA COM ÓLEOS ESSENCIAIS

MASSAGE WITH ESSENTIALS OIL

O óleo essencial será aconselhado pelo terapeuta ou simplesmente escolhido por si pelo aroma. Consoante o tipo pode reforçar o sistema imunitário, energizar, acalmar, aliviar tensões, hidratar a pele...

Venha descobrir o mundo dos óleos essenciais e desperte os seus sentidos.

Your therapist will recommended you an essential oil or you can simply choose it by his scent.

Depending on the type it can strengthen the immune system. energize, soothe, relieve tensions, moisturize...Discover the essentials oils world and awake your senses. ,

30, 50, 70 min. | 50€, 70€, 90€

MASSAGEM ABHYANGA *ABHYANGA MASSAGE*

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.

50 min. | 75€

*No final de todas estas terapias poderá degustar um chá na nossa sala de relaxamento (15 min.)

**At the end we offer you a Tea Ritual in our relaxation room (15 min.)*



MASSAGENS MASSAGES

MASSAGEM ABHYANGA HINDU *ABHYANGA MASSAGE*

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 tensions. So , the treatment begins with a special treat for them: Hindu welcoming ritual.

Then... you just have to close your eyes and experience the Abhyanga Massage.

70 min. | 90€

DRENAGEM LINFÁTICA *LYMPHATIC DRAINAGE*

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 to stimulate lymphatic system to filter and remove toxins.

You want to reduce swelling or enhance the blood circulation? Book with us !

30, 50, 70 min. | 55€ , 75€ , 95€

DUCHE VICHY *VICHY SHOWER*

Massagem que combina a pressão de jatos em simultâneo com as mãos dos terapeutas.

Venha descobrir o poder relaxante da água neste tratamento de hidroterapia.

Massage combining the pressure of water jets and the therapists hands work.

Find out the relaxation power of the water with this hydrotherapy treatment.

25 min. | 55€

*No final de todas estas terapias poderá degustar um chá na nossa sala de relaxamento (15 min.)

**At the end we offer you a Tea Ritual in our relaxation room (15 min.)*



MASSAGENS *MASSAGES*

MASSAGEM PARA CRIANÇAS* *KIDS MASSAGE*

(dos 6 anos 12 anos | *From 6 to 12 years old*)

Porque “o melhor do mundo são as crianças” e elas merecem o melhor , temos uma massagem de relaxamento adaptada à idade.

Children deserve the best ,so, we have a relaxation massage according to the child ´s age.

25 min. | 35 €

MASSAGEM PAIS&FILHO(A) *PARENTS&SONS MASSAGE**

E porque partilhar momentos com o nosso filho (ou familiar) é mágico, temos um programa com uma massagem localizada de relaxamento para o pai ou para a mãe enquanto a criança recebe um tratamento especial com massagem personalizada (crianças entre os 6 e os 12 anos)

Because sharing with our kids is magical , in our spa , the mother or the father can do a relaxation massage while we do a special treatment for the kid.(from 6 to 12 years old)

25 min. | 75 €

*A criança terá de estar acompanhada por um adulto.

*Childrens must be accompanying by an adult

PROGRAMAS PARA GRUPOS *GROUPS PROGRAMS*

VENHA RELAXAR NO SPA&TEA COM OS SEUS AMIGOS *RELAX WITH YOUR FRIENDS*

Programa com massagem à escolha e “Momento Guloso” servido na sala de relaxamento

Grupos entre 3 e 6 pessoas | Preço sob consulta |Mediante disponibilidade

Massage and a greedy snack

Between 3 to 6 persons / Price on request/Subject to availability

*No final de todas estas terapias poderá degustar um chá na nossa sala de relaxamento (15 min.)

**At the end we offer you a Tea Ritual in our relaxation room (15 min.)*