

SPA
INTERCONTINENTAL.
by L'Occitane



RECONECTAR

Reconectar-se consigo mesmo num cenário de pura serenidade.

Entre o azul do Atlântico e a tranquilidade de Cascais, o Spa InterContinental by L'Occitane convida-o a uma experiência inesquecível.

Desperte os sentidos e reequilibre o corpo e a mente através da arte do bem-estar, com ingredientes naturais, aromas delicados e rituais holísticos que promovem relaxamento, harmonia e vitalidade.

Uma viagem sensorial única espera por si.
Relaxe e deixe-se levar.

Reserve o seu momento.

RECONNECT WITH YOURSELF IN A HAVEN OF SERENITY

Between the endless blue of the Atlantic and the tranquility of Cascais, Spa InterContinental by L'Occitane invites you to an unforgettable experience.

Awaken your senses and restore balance to body and mind through the art of well-being, with natural ingredients, delicate aromas, and holistic rituals designed to promote relaxation, harmony, and vitality.

*A unique sensory journey awaits.
Relax and indulge.*

Reserve your moment.



MOMENTOS
de
BEM ESTAR

MOMENTS
of
BETTER-BEING

Onde a Natureza floresce,
Inspirando os nossos ingredientes, o nosso ambiente,
e os nossos gestos criados por mãos experientes.

Notas sonolentas de lavanda,
A luz quente do sol acaricia a pele.
A melodia calmante da natureza.
Feche os olhos...

Deixe-se tocar pela Haute-Provence,

Um momento para além do tempo, onde a razão encontra o coração,
e o tempo abranda para ser saboreado com prazer.
Para ver claramente, sentir profundamente, ouvir atentamente.
O corpo liberta-se, a mente descontraí-se.

Mais do que bem-estar, isto é ser melhor.

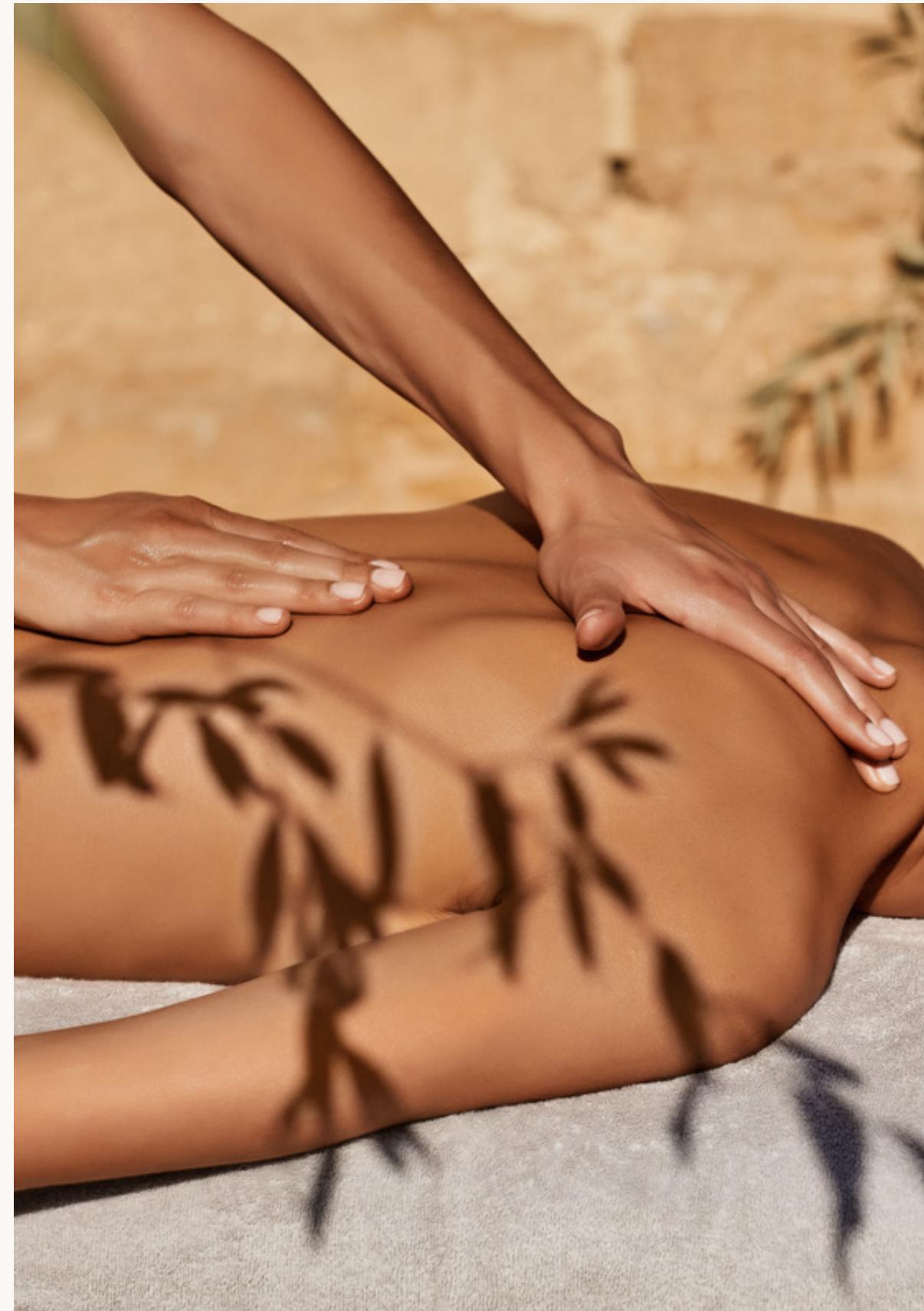
*Where Nature flourishes,
Inspiring our ingredients, our surroundings,
and our gestures crafted by expert hands.*

*Sleepy notes of lavender,
Warm sunlight caresses the skin.
Soothing melody of nature.
Close your eyes...*

Be Touched by Haute-Provence,

*A moment beyond time, where reason meets heart,
and time slows to be savored with pleasure.
So you see clearly, feel deeply, listen intently.
The body releases, the mind unwinds.*

*More than well-being, this is **Better-Being**.*



TRATAMENTOS ICÓNICOS

PATRIMÓNIO. SENSORIALIDADE. EXPERIÊNCIA.
CRIAR MOMENTOS DE BEM-ESTAR COM
BASE EM QUATRO PILARES:
LONGEVIDADE, REGENERAÇÃO, EQUILÍBRIO E VITALIDADE.

ICONIC TREATMENTS

HERITAGE. SENSORIALITY. EXPERTISE.
CRAFTING BETTER-BEING MOMENTS BASED ON FOUR PILLARS:
LONGEVITY, REGENERATION, BALANCE & VITALITY.

Para medir e evidenciar os benefícios no bem-estar holístico e na qualidade do sono, os nossos protocolos foram testados e aprovados pelos laboratórios da L'Occitane en Provence, bem como por institutos de investigação reconhecidos.

To measure and highlight the benefits of holistic better-being and sleep quality, our protocols have been tested and approved by L'Occitane en Provence laboratories as well as recognized research institutes.

LONGEVIDADE

REVELAR UM REJUVENESCIMENTO INTEMPORAL



LONGEVITY

REVEAL TIMELESS REJUVENATION

Tratamentos **FACIAIS** | FACE Treatments

**ROSTO
FACE**
90 Min.
149€

SEGREDO DIVINO IMORTAL

Firmeza. Este tratamento ajuda a revelar o brilho natural da juventude da pele. O Super Extrato de Immortelle ajuda a redensificar a pele e a restaurar a sua luminosidade. Combinado com movimentos de elevação e estimulação muscular, a pele parece estar bem descansada.

IMMORTELLE DIVINE SECRET

FIRMING. This treatment helps unveiling the skin's natural youthful glow. The Immortelle Super Extract helps to redensify the skin and restore its radiance. Combined with lifting movements and muscle stimulation, the skin appears to be well-rested.

**ROSTO E OLHOS
FACE & EYES**
45 Min.
75€

RENOVAÇÃO IMORTAL

REVITALIZANTE. Este tratamento ajuda a suavizar as linhas de expressão e a iluminar a zona dos olhos. Combinados com as pedras Gua Sha, os Sérums de Reposição para Rosto e Olhos actuam como uma brisa de ar fresco, deixando a pele rejuvenescida e revigorada.

RESET IMMORTELLE

REDENSIFYING. This Shiatsu-inspired expert treatment helps to refine facial contours as well as restore skin density. Associated with the Immortelle Harmony collection, this treatment contributes to regenerating and replenishing the skin.

REGENERAÇÃO

RENOVAR ATRAVÉS DA ARTE E CIÊNCIA DO SONO



REGENERATION

RENEW THROUGH THE ART & SCIENCE OF SLEEP

Massagens CORPORAIS | BODY Massage

CORPO E FACE
BODY & FACE
90 Min.
139€

SONO RESTAURADOR

REGENERATOR. O sono é um fator essencial para um melhor bem-estar. Este tratamento foi testado e creditado pelo Centro Europeu do Sono para demonstrar os seus efeitos na melhoria da qualidade do sono. Permite recuperar a serenidade, bem como fornecer um impulso de energia.

SLEEP & RESET

REGENERATING. Sleep is a key contributor to better-being. This treatment has been tested and accredited by the European Sleep Center in order to show its effects on sleep quality improvement. It allows one to regain serenity as well as to provide an energy boost.

CORPO
BODY
25 Min.
55€

SESTA ENERGÉTICA

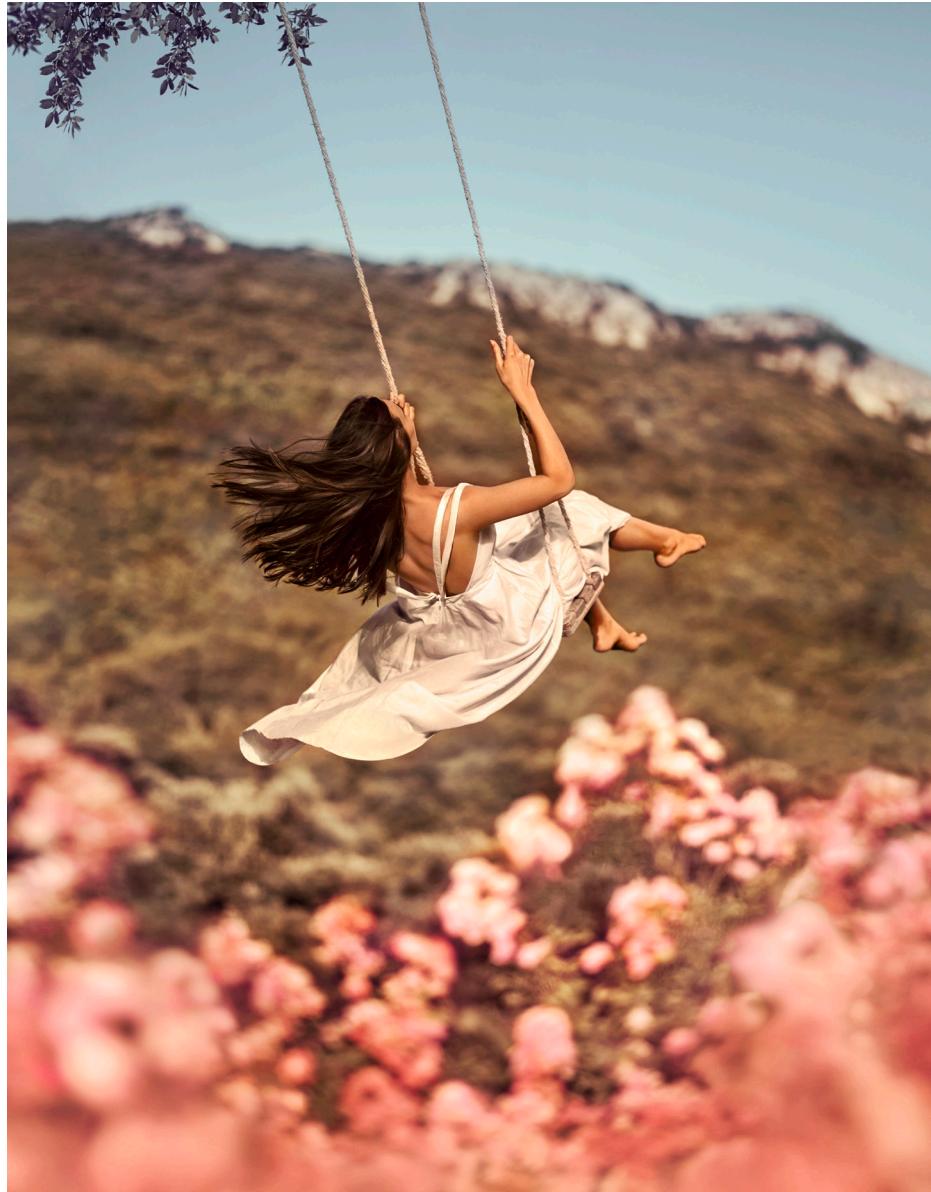
REVIGORADORA. Testado em colaboração com o Centro Europeu do Sono, este tratamento oferece um relaxamento mais profundo e uma melhor recuperação em comparação com uma sesta normal. Uma mistura harmoniosa de effleurage, acupressão e gestos de percussão para acalmar a mente, libertar a tensão e revitalizar o corpo inteiro.

POWER NAP

REINVIGORATING. Tested in collaboration with the European Sleep Center, this treatment offers deeper relaxation and enhanced recovery compared to a regular nap. A harmonious blend of effleurage, acupressure, and percussion gestures to soothe the mind, release tension, and revitalize the entire body.

EQUILÍBRIO

HARMONIZAR O CORPO, A MENTE E AS EMOÇÕES



BALANCE

HARMONIZE BODY, MIND & SCALP

Massagens CORPORAIS | BODY Massage

CORPO
BODY

60 Min.
95€
—
90 Min.
135€

AROMATERAPIA RELAXANTE

RECONFORTANTE. Esta massagem envolvente facilita a libertação do corpo e da mente graças aos seus movimentos relaxantes. Estudos efectuados pelos laboratórios L'Occitane en Provence demonstraram que este toque suave melhora visivelmente o bem-estar e o equilíbrio emocional.

RELAXING AROMACHOLOGIE

COMFORTING. This enveloping massage eases the body and mind into letting go thanks to its relaxing movements. Studies carried out by L'Occitane en Provence laboratories have demonstrated that this gentle touch noticeably improves well-being and emotional balance.

CORPO
BODY

45 Min.
125€

SINTA E OUÇA

VIBRANTE. Este tratamento associa uma massagem de harmonização energética a uma composição musical feita à medida. As vibrações da música e as técnicas inspiradas no Shiatsu ajudam a restaurar a serenidade interior, bem como proporcionar um momento de relaxamento profundo.

LISTEN & FEEL

VIBRANT. This treatment associates an energetical harmonizing massage with a bespoke musical composition. The vibrations of the music and the Shiatsu-inspired techniques help to restore inner serenity as well as provide a deep relaxation moment.

CORPO
BODY

45 Min.
95€

A ARTE DE DEIXAR IR

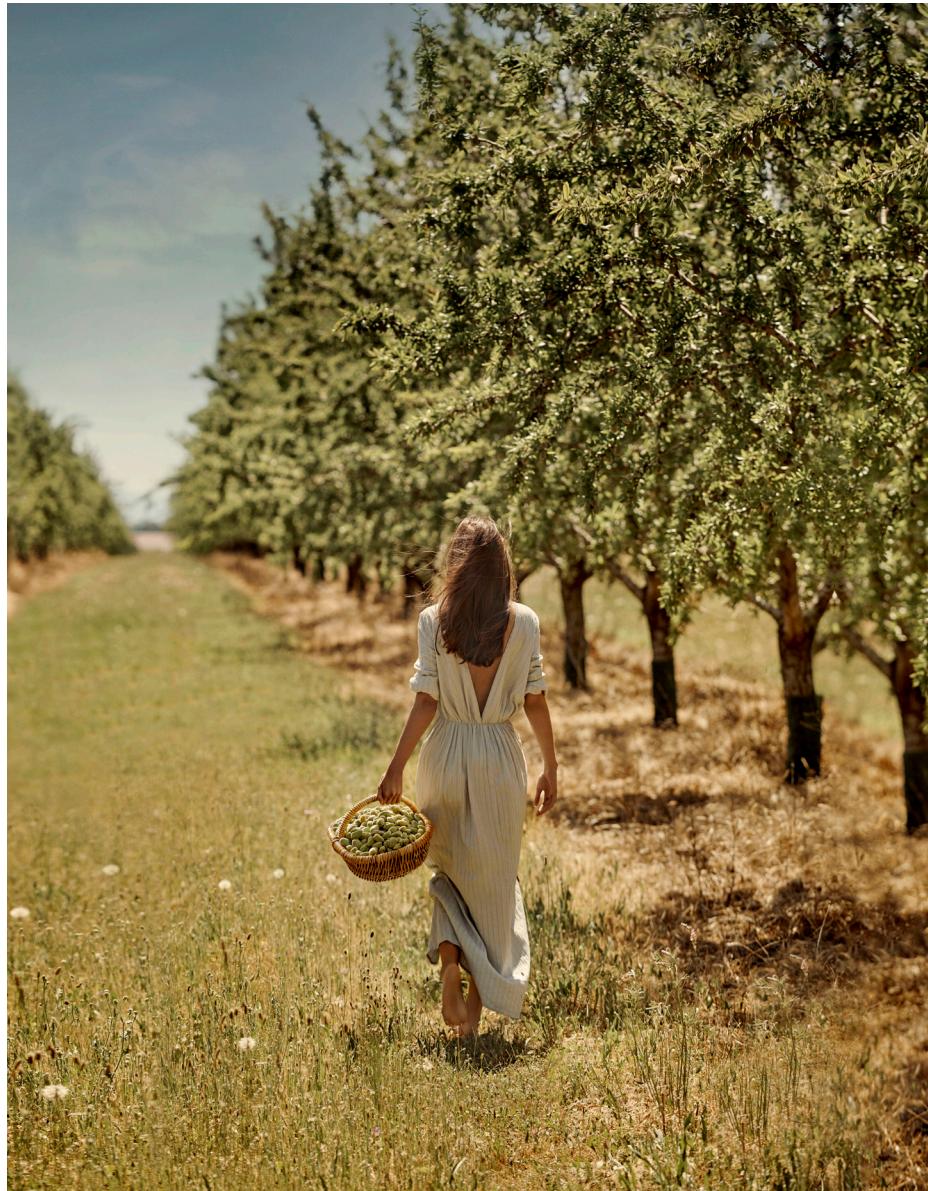
RELAXAMENTO PROFUNDO. Esta massagem no pescoço, peito e couro cabeludo estimula a microcirculação para potenciar os benefícios do sérum capilar especializado. Ao mesmo tempo, liberta tensões e convida todo o corpo a uma reconexão sensorial, proporcionando uma sensação profunda de bem-estar.

MIND & SCALP

UNWINDING. This massage of the neck, décolleté and scalp, awakens microcirculation to welcome the benefits of the scalp expert serum, while releasing tension and inviting your whole body to a sensory reconnection for a deep sense of release.

VITALIDADE

RESTAURAR A ENERGIA MENTAL E FÍSICA



VITALITY

RESTORE THE MENTAL & PHYSICAL ENERGY

Massagens CORPORAIS | BODY Massage

CORPO
BODY
90 Min.
135€
–
60 Min.
95€

TRATAMENTO DE AMÊNDOA

DESINTOXICANTE. Esta massagem favorece a circulação e proporciona uma sensação de leveza. Os movimentos drenantes ajudam a eliminar as toxinas e a reduzir a retenção de líquidos. O óleo de amêndoas para pele macia, hidrata a pele e melhora a sua elasticidade.

ALMOND DETOX

DETOXIFYING. This massage promotes circulation and provides a feeling of lightness. The draining movements help to remove toxins and reduce water retention. The Almond Supple Skin Oil hydrates the skin and improves its elasticity.

CORPO
BODY
25 Min.
55€
–
60 Min.
125€
–
90 Min.
145€

MASSAGEM PROFUNDA

REVIGORANTE. Inspirada na força da natureza provençal, esta massagem muscular profunda combina pressão firme, acupressão e alongamentos para ajudar a libertar a tensão corporal. Os músculos são libertados, a energia flui e a mente sente-se restaurada.

PROVENCAL DEEP TISSUE

INVIGORATING. Inspired by the strength of Provencal nature, this deep muscular massage combines firm pressure, acupressure, and stretching to help unlock body tension. Muscles are released, energy flows, and mind feels restored..

FEITO À MEDIDA TRATAMENTOS

PORQUE CADA PESSOA É ÚNICA,
OS NOSSOS TRATAMENTOS
TAMBÉM O SÃO.

MADE TO MEASURE
TREATMENTS

BECAUSE EACH PERSON IS UNIQUE,
SO ARE OUR TREATMENTS.



Tratamentos personalizados para **ROSTO E CORPO | FACE & BODY** Made to measure

**ROSTO
FACE**

30 Min. - 69€
60 Min. - 95€
90 Min. - 149€

**CORPO
BODY**

30 Min. - 69€
60 Min. - 95€
90 Min. - 145€

TRATAMENTO FACIAL

EXPERT. Um tratamento facial personalizado com uma gama de opções de produtos e técnicas de massagem adaptadas a cada estado de pele.

Técnicas de massagem: Radiação.

FACIAL TREATMENT

EXPERT. A personalized facial treatment with a range of product options and massage techniques tailored to suit every skin mood.

Massage techniques: Radiance.

MASSAGEM CORPORAL

SENSORIAL. Uma seleção de técnicas de massagem combinadas com o óleo de massagem preferido, criando um interlúdio de bem-estar concebido para deliciar os sentidos.

Técnicas de massagem: Relaxamento, Intensidade e Calor.

Óleos de massagem: Relaxante, Revitalizante, Amêndoas ou Manteiga de Karité.

BODY MASSAGE

SENSORY. A selection of massage techniques paired with preferred massage oil creating a better-being interlude designed to delight the senses.

Massage techniques: Relaxation, Intensity, Warmth.

Massage Oils: Relaxing, Revitalizing, Almond, or Shea Butter.

OUTROS TRATAMENTOS

OTHER TREATMENTS

CORPO
BODY
45 Min.
75€

CORPO
BODY
45 Min.
75€

CORPO
BODY
45 Min.
75€

CORPO Outros tratamentos | BODY Other treatments

PERNAS LEVES COM ÓLEOS ESSENCIAIS

ILUMINAÇÃO. Este tratamento tem como alvo as pernas e os pés para proporcionar uma agradável sensação de leveza e melhorar a circulação. Consiste numa esfoliação revigorante seguida de uma massagem com o óleo de massagem revitalizante, para proporcionar suavidade e conforto.

LEG REFRESHER WITH ESSENTIAL OILS

LIGHTNESS. This treatment targets the legs and feet to give a pleasant feeling of lightness as well as improve circulation. It consists of an invigorating scrub followed by a massage using the revitalizing massage oil, to provide softness and comfort.

ESFOLIAÇÃO NUTRITIVA KARITÉ

ESFOLIANTE. Este esfoliante enriquecido com Karité devolve o conforto de uma pele macia, suave e flexível. A esfoliação é completada com a aplicação de um creme hidratante de Karité, Amêndoas, Lavanda ou Verbena, deixando a pele hidratada e nutrida.

SHEA NOURISHING SCRUB

Recommended for dry skin, delicious textures eliminate dead cells, leaving skin perfectly prepared for a treatment or massage.

ENVOLVIMENTO ULTRA-HIDRATANTE DE KARITÉ

NUTRITIVO. Este tratamento contribui para nutrir e reforçar a barreira cutânea. A textura cremosa e aveludada do Creme Rico de Manteiga de Karité acalma a pele e conforta todos os sentidos, enquanto uma massagem nos pés e no couro cabeludo completam este momento de bem-estar.

SHEA ULTRA-MOISTURIZING WRAP

NOURISHING. This treatment contributes to nourishing and reinforcing the skin barrier. The creamy and velvety texture of the Rich Shea Butter Cream soothes the skin and comforts all the senses, while a foot and scalp massage complete this moment of better-being.

TRATAMENTOS COMPLEMENTARES

ELEVE A SUA EXPERIÊNCIA
AO MAIS ALTO NÍVEL.

+20 minutos

25€

ADD-ON TREATMENTS

ELEVATE YOUR EXPERIENCE
AT THE HIGHEST LEVEL.

+20 minutes

25€

ROSTO | FACE

Ilumina ou firma com um toque personalizado.

Brightens or firms with a tailored touch.

CONTORNO DE OLHOS | EYE CONTOUR

Revitaliza e suaviza a área dos olhos.

Revitalizes and smooths the eye area.

GUASHA

Suaviza as linhas faciais e refresca o contorno dos olhos.

Smooths facial lines and refreshes eye contours.

COURO CABELUDO | SCALP

Acalma a mente e convida ao relaxamento.

Soothes the mind and invites letting go.

PESCOÇO E PEITO | NECK & DECOLLETÉ

Lifting e refinamento do pescoço e peito para um look radiante.

Lifts and refines neck and décolleté for a radiant look.

ABDOMINAL | ABDOMINAL

Promove o bem-estar abdominal e o equilíbrio.

Enhances abdominal well-being and balance.

MÃOS | HANDS

Suaviza e relaxa as mãos.

Softens and relaxes the hands.

PERNAS | LEGS

Alivia, dissolve tensões e refresca.

Soothes, eases tension, and refreshes.

PÉS | FEET

Revitaliza e dá energia aos pés cansados.

Grounds and energizes tired feet.

PROGRAMAS PACKAGES

PROGRAMAS | PACKAGES

DIA DE SPA | SPA DAY

Acesso às instalações do Spa L'Occitane en Provence.
Access to Spa L'Occitane en Provence facilities.
60€

Dia da semana: Segunda-feira a domingo (10h00 - 18h00)
Weekday: Monday to Sunday (10am - 6pm)

VIAGEM PROVENÇAL

COMPLETO. Uma combinação de um tratamento facial personalizado e uma massagem corporal sensorial que responde a todas as necessidades e cria harmonia entre rosto, corpo e mente.

PROVENÇAL DISCOVERY JOURNEY

COMPLETE. A combination of a personalized facial treatment and a sensory body massage that meets every need and creates harmony between face, body, and mind.

90 Min.
149€

SPA ETIQUETTE

RESERVA ANTECIPADA

A receção do spa está aberta todos os dias das 10h00 às 18h00. Recomendamos vivamente que reserve o seu tratamento com antecedência para garantir que a hora e o serviço pretendidos estão disponíveis.

CHEGADA AO SPA

Sugerimos que chegue pelo menos 60 minutos antes da sua marcação no spa. Isto dar-lhe-á tempo suficiente para mudar de roupa, relaxar e desfrutar da piscina e das instalações do hotel antes do seu tratamento. Caso contrário, se preferir uma fuga rápida do ambiente urbano, sugerimos que chegue 15 minutos antes da sua marcação, o que lhe dará tempo para tomar um duche e vestir um roupão confortável. Por favor, tenha em conta que as chegadas tardias não receberão um prolongamento dos tratamentos agendados.

DRESS CODE

Roupão de banho, roupa interior descartável e chinelos estão à sua disposição para seu conforto.

CANCELAMENTO

Os tratamentos que escolher são especialmente reservados para si. Para evitar que lhe sejam cobrados os seus tratamentos, é favor avisar com um mínimo de 24 horas de antecedência os cancelamentos de tratamentos.

SAÚDE

Ao reservar a sua experiência no spa, informe-nos de quaisquer problemas de saúde, alergias ou lesões que possam afetar o seu tratamento. Para seu conforto e segurança, reservamo-nos o direito de negar o acesso às nossas instalações ou tratamentos a qualquer pessoa cuja condição não seja compatível com os nossos serviços.

PERDA E DETERIORAÇÃO

Infelizmente, não podemos assumir a responsabilidade pela perda ou deterioração de objetos pessoais. Para proteger a sua roupa, recomendamos o uso do roupão fornecido.

RESPEITO PELOS OUTROS

O Spa é um espaço de tranquilidade e bem-estar. Por favor, seja o mais silencioso possível, desligue o seu telemóvel e não fume dentro da Spa. Não é permitido trazer comida para dentro do Spa.

SPA ETIQUETTE

ADVANCE BOOKING

The spa reception is open every day from 10 am to 6pm. We highly recommend that you book your treatment in advance to ensure that the desired time and service are available.

SPA ARRIVAL

We suggest that you arrive at least 60 minutes before your spa appointment. This will allow you sufficient time to change, relax and enjoy the hotel pool and facilities before your treatment. Otherwise, if you prefer a quick escape from the urban environment, we suggest you to arrive 15 minutes prior to your appointment, which will allow you time to shower and change into comfortable robe. Please understand that late arrivals will not receive an extension on scheduled treatments.

DRESS CODE

Bathrobe, disposable underwear, and slippers are at your disposal for your comfort.

CANCELLATION

The treatment you choose are especially booked for you. To avoid being charged for your treatments, please provide a minimum of 48 hours' notice for cancellations of treatments.

HEALTH

When booking your spa experience, please inform us of any health problems, Allergies, or injuries that could impact your treatment. For your comfort and safety, we reserve the right to deny access to our facilities or treatments to anyone whose condition is not compatible with our services.

LOSS AND DETERIORATION

Unfortunately, we cannot assume responsibility for the loss or deterioration of personal items. To safeguard your clothing, we recommend wearing the provided robe.

RESPECT FOR OTHERS

The Spa is a space of tranquility and well-being. Please be as a quiet as possible, switch off your mobile phone and do not smoke inside the Spa. Bringing food in the Spa is not allowed.



SPA

INTERCONTINENTAL.

by L'Occitane

SPA INTERCONTINENTAL BY L'OCCITANE

HORÁRIO · OPENING HOURS

10h00 - 18h00 (Segunda a Domingo)

10:00 am - 6:00 pm (Monday to Sunday)

Av. Marginal 8023, 2765-249 Estoril

Tel: +351 218 291 021 | spaintercontinental.estoril@ihg.com | www.spa.loccitane.com



@intercontinentalcascaisestoril