



SPA

INTERCONTINENTAL.

by L'OCCITANE

MENU DE TRATAMENTOS
Treatment Menu



“L'OCCITANE É A PROMESSA DE UMA FUGA SENSORIAL PARA AS
TERRAS DA NOSSA PROVENÇA, ESTA REGIÃO CHEIA DE SOL E COM MIL
MARAVILHAS DA NATUREZA.”

*“L'OCCITANE OFFERS A BODY AND MIND ESCAPE TO OUR DEAR PROVENÇE, A SUN-DRENCHED
LAND OF BOUNDLESS NATURAL WONDERS.”*

ADRIEN GEIGER, DIRECTOR DA MARCA L'OCCITANE

ADRIEN GEIGER, GLOBAL BRAND DIRECTOR OF L'OCCITANE





Uma viagem para Provence

ATRAVÉS

dos seus sentidos

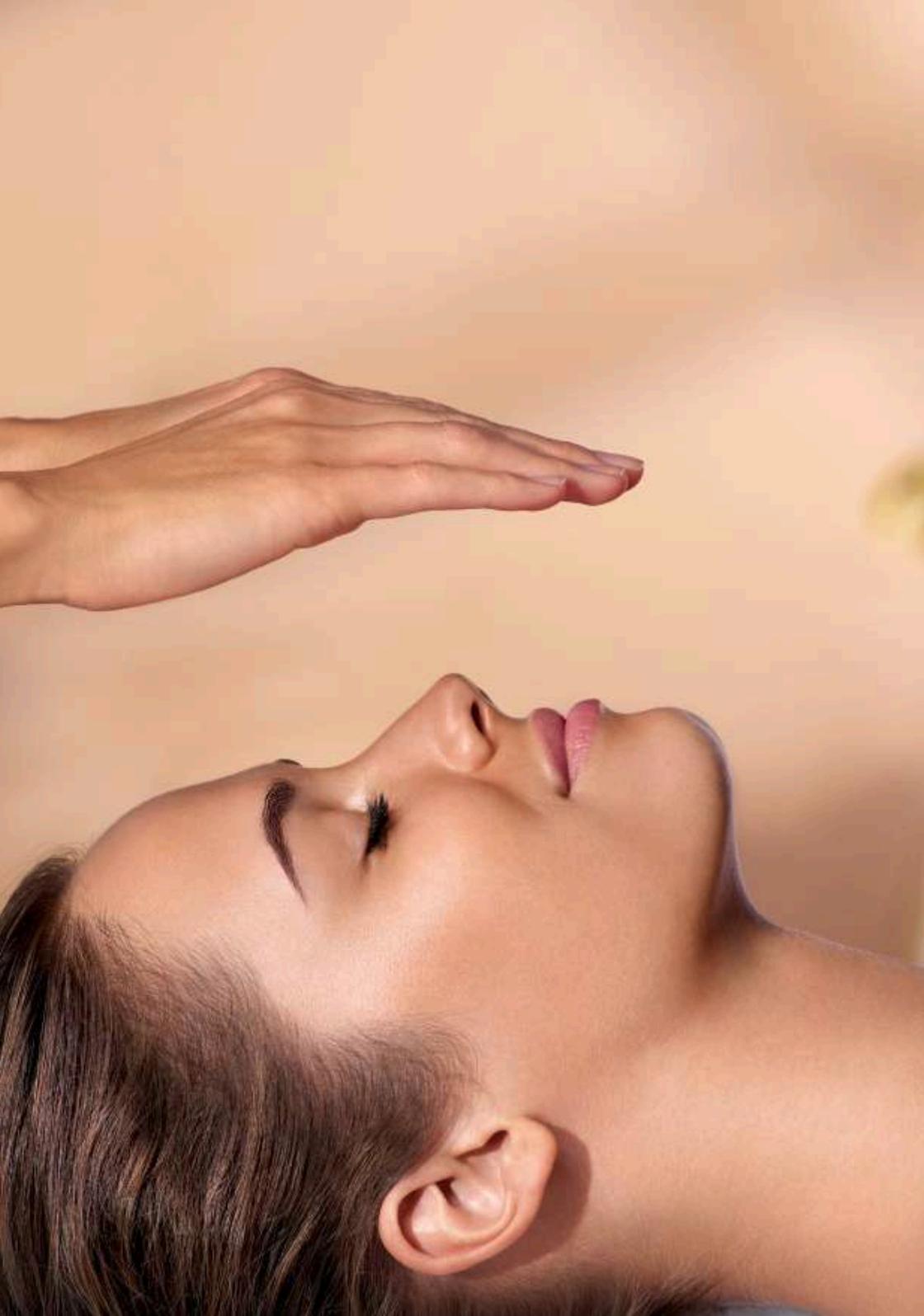
Quando se entra num Spa L'OCCITANE entra-se num pequeno pedaço de Provence. Cada gesto, cada ingrediente e cada ritual é inspirado no nosso lugar favorito na terra. A sua viagem iniciar-se-á com um Ritual de Boas-Vindas que o irá ajudar a mergulhar imediatamente no bem-estar. E então, o seu tratamento direcionado irá envolver todos os seus sentidos - com texturas sensoriais, música relaxante e chás de ervas inspirados nas tradições Provençiais. Tal como o resto do universo L'OCCITANE, o nosso Spa é autêntico, priorizando tratamentos manuais a máquinas e técnicas de massagem tradicionais à tecnologia. Assim como a Provence é a terra da beleza, o Spa L'OCCITANE trata-se de um santuário de tranquilidade que revigorará os seus sentidos e restaurará paz e equilíbrio interior.

Journey to Provence

THROUGH

your senses

When you step into a Spa L'OCCITANE, you are entering a little corner of Provence. Every gesture, every ingredient and every ritual is inspired by our favorite place on earth. Your journey will start with a Welcome Ritual that will help you dive into well-being right away. Then, your targeted treatment will engage all of your senses - with sensorial textures, relaxing music, and herbal teas inspired by Provençal traditions. Like the rest of L'OCCITANE's universe, our Spa is all about authenticity and we always prefer hand-performed treatments over machines, and traditional massage techniques over technology. Just as Provence is the land of beauty, Spa L'OCCITANE is a sanctuary of tranquility that will refresh your senses and restore peacefulness and inner balance.





Tratamentos Anti-Idade

Anti-ageing Facials

IMMORTELLE

•

IMMORTELLE DIVINO SEGREDO IMMORTELLE DIVINE SECRET



90 Minutos *Minutes* | €149

O tratamento ideal para combater a perda de firmeza da pele do rosto e pescoço, bem como a área do colo. Este excepcional tratamento facial anti-idade utiliza técnicas de massagem de contorno facial e lifting com as fabulosas propriedades dos 7 ativos de ingredientes naturais, incluindo o óleo essencial de Immortelle e Murta. Uma pele radiante e jovem com uma harmoniosa beleza! O resultado é divino: As rugas profundas são amenizadas, linhas finas suavizadas, o contorno do rosto mais firme e a região do colo novamente macia e acetinada. A pele aparece com brilho e juventude.

An ideal treatment to combat skin-slackening of the face and neck, as well as the décolleté area. This exceptional anti-aging facial uses lifting and contouring massage techniques with the fabulous properties of 7 natural active ingredients, including organic Immortelle essential oil and Myrtle. A radiant and youthful skin for a harmonious beauty! The result is divine: Deep wrinkles seem relaxed, fine lines smoothed, face contour firmer and the décolleté smooth and satin-soft again. Skin looks glowing with youth!

•

IMMORTELLE OLHOS DIVINOS IMMORTELLE DIVINE EYES

45 Minutos *Minutes* | €69

Para um completo rejuvenescimento dos olhos, esta sequência de 40 min inclui o uso da nossa exclusiva fórmula Divine que trata intensivamente os sinais da idade, com um cuidado único quente & frio com efeito lifting. O luxo perfeito para os seus olhos e um ótimo momento de relaxamento!

For a complete eye rejuvenation, this 45 min sequence includes the use of our signature Divine formula that intensively treats the signs of ageing, and a unique hot & cold care for lifting effect. The perfect luxurious treat to your eyes, and a great moment of relaxation!

•

AQUA REOTIR FONTE DE HIDRATAÇÃO AQUA REOTIER SOURCE OF HYDRATION

60 Minutos *Minutes* | €95

Este tratamento facial apresenta uma linha de cuidados com ultra-hidratação - Aqua Reotier para uma pele de aparência saudável. Enriquecida com a água de Réotier, ácido hialurónico e glicerina, este tratamento facial ajuda a recarregar a pele com água, deixando-a radiante com hidratação e maciez. A sua pele ficará mais fresca e luminosa, senti-la-á resplandecente.

This facial features a ultra-hydrating face care range - Aqua Reotier for healthy-looking skin. Enriched with Reotier water, hyaluronic acid and glycerin, this facial helps recharge skin with water, leaving it glowing with moisture and softness. Your skin is refreshed and radiant, it feels more plump.



KARITÉ CONFORTO NUTRITIVO
SHEA NOURISHING COMFORT

60 Minutos *Minutes* | €95

Este tratamento foi especialmente desenvolvido para ir ao encontro das necessidades específicas de pele sensível. O tratamento concentra-se em proteger a pele, através de formulas de Karité intensamente nutritivas, uma suave limpeza e uma experiência refrescante para acalmar. Como resultado, pele nutrida, macia e aparência suavizada duradoura.

This treatment is specially designed to address the specific needs of sensitive skin. The treatment focuses on protecting the skin, through intensively nourishing Shea formulas, a very gentle cleansing, and a cooling experience to soothe. As a result, skin is nourished, supple and experience long-lasting softness.



CADE PODEROSO CUIDADO COM A PELE MASCULINA
CADE POWERFUL SKIN PROTECTION FOR MEN

60 Minutos *Minutes* | €95

Desfrute de um tratamento protetor que inicia com uma limpeza profunda da pele, seguido de massagem facial que ajudará a acalmar a pele e reduzir as inflamações. O produto Cade utilizado neste tratamento foi formulado para as necessidades específicas da pele masculina: fiéis a natureza do homem e natureza das suas peles. Enriquecido com o complexo de patente da madeira Cade & Oléo Essencial de Alecrim, a linha Cade tem benefícios bactericida e anti-inflamatório. Este tratamento facial profundo termina com uma massagem no couro cabeludo e ombros, para mergulhar num puro momento de relaxamento. Sentir-se-á rejuvenescido e com a sua pele protegida.

Aprecia a sua bela barba, mas sente algum desconforto de tempos em tempos? O nosso protocolo pode ser adaptado a si, com o nosso Oléo de Barba Suavizante Cade, para mimar a sua barba e dar-lhe uma sensação agradável e nutritiva. O nosso protocolo pode ser adaptado a si, com o nosso Oléo de Barba Suavizante Cade, para mimar a sua barba e dar-lhe uma sensação agradável e nutritiva.

Enjoy a protective treatment that starts with a deep cleansing of the skin, followed by a face massage that will help soothe the skin and reduce cutaneous inflammations. The Cade products used in this treatment have been formulated for men's skin specific needs: they are true to men's nature and to the nature of their skin. Enriched with a patented complex of Cade wood & Rosemary Essential Oils, the Cade range has anti-bacterial and anti-inflammatory benefits. This deep facial treatment is completed with a scalp and shoulders massage, to make you dive into a pure moment of relaxation. You will feel as rejuvenated and your skin will feel as protected.

You love your nice beard but your can feel some discomfort from time to time?

Our protocol can be adapted for you with our Cade Softening Beard Oil, to pamper your beard properly and give it a nice nourishing feeling.







Massagens

Massages

•

MASSAGEM DO SONO RESTAURADOR **SLEEP & RESET MESSAGE**



90 Minutos *Minutes* | €139

Estes 90 minutos de massagem feitos com rituais únicos para preparar o seu corpo para um sono merecido! Esta massagem inicia com uma técnica de respiração guiada utilizando um especial blend de óleos essenciais projetado para o embalar no relaxamento. O aumento da intensidade dos movimentos em todo o corpo ajuda a remover energias negativas e a promover o bem estar da cabeça aos pés... As tensões desaparecem e o corpo encontra uma sensação de serenidade. Uma massagem específica para relaxar a mente e recuperar o cansaço acumulado!

Honoring the sleep cycle, this 90-minute massage uses unique rituals to prepare your body for a well-deserved sleep! The massage begins with guided breathing techniques using a special blend of essential oils designed to lull you into relaxation. The increasing intensity of movements on the whole body help remove negative energy and promote well-being from head to foot. Tension fades away and the body finds a feeling of serenity. A specific massage to unwind the mind and recover from accumulated fatigue!

•

MASSAGEM RELAXANTE AROMACHOLOGIA **RELAXING AROMACHOLOGY MASSAGE**

60-90 Minutos *Minutes* | €95 - €135

Effleurage sueca, acupressão chinesa e técnica de massagem balinesa reúnem-se para estimular a circulação e ajudar a aliviar as tensões e o stresse. O corpo e a mente sentem-se calmos; o sono pode vir mais facilmente.

Swedish effleurage, Chinese acupressure and Balinese massage technique come together to stimulate circulation and help ease tensions & relieve stress. The body and mind feel calmed; sleep comes more easily.

•

ALVÍO INTENSO **DEEP TISSUE INTENSE RELIEF**

60-90 Minutos *Minutes* | €125 - €145

Esta massagem combina a pressão profunda Lomi Lomi, pontos de acupressão e suaves estiramentos. Ajuda a aliviar a tensão muscular, com foco nas costas, ombros e pescoço. Como resultado, um corpo revigorado e profundamente reequilibrado.

This massage combines Lomi Lomi deep pressure, acupressure points and gentle stretching. It helps ease muscular tension, with a focus on the back, shoulders & neck area. As a result, the whole body feels refreshed and deeply rebalanced.



•

TRATAMENTO DESINTOXICANTE AMÊNDOA **ALMOND DETOXIFYING BALANCE**

60-90 Minutos *Minutes* | €95 - €135

Inspirado nas técnicas de massagem de Drenagem Linfática, este tratamento aumenta a circulação e promove a eliminação de toxinas e excesso de água. A pele fica nutrida, macia, mais firme e suave devido ao óleo amêndoa, rico em ômega 6, 3 e óleo de camelina.

Inspired by Lymphatic Drainage massage techniques, this treatment boosts circulation and promotes elimination of toxins & excess water. The skin feels nourished, supple, firmer and smoother due to the almond supple skin oil, rich in omega 6, 3 and camelina oil.

•

VIAGEM PROVENÇAL **PROVENÇAL DISCOVERY JOURNEY**

90 Minutos *Minutes* | €149

Combinação de 30 min. de uma pele radiante com 60 min. de Massagem de Aromacologia. Uma jornada de pleno bem-estar, que proporcionará uma experiência holística de puro relaxamento de corpo e mente.

Combining a 30 min. Discovery Face Treatment with 60 min. Relaxing Aromacologie Massage, this wellbeing journey will bring you a holistic experience to relax your body and mind.

•

MASSAGEM DE CASAL **COUPLES MASSAGE**

60-90 Minutos *Minutes* | €199 - €299

Uma massagem relaxante de 60 minutos com óleos essenciais de Provença para acalmar a mente e o corpo, para duas pessoas. O tratamento é realizado em privado, na nossa zona da wellness. Privatização da área de Wellness por 30 minutos após o tratamento.

A 60' relaxing massage with essential oils from Provence to ease the mind and body, for 2 people. The treatment is made in private, in our wellness area. 30 minutes privatization of the Wellness area after the treatment.

•

SPA & BUBBLES **SPA & BUBBLES**

60 Minutos *Minutes* | €299

Tratamento de relaxamento a dois na nossa zona de wellness em exclusivo. Massagem relaxante de casal com óleos essenciais de Provença, acompanhada de champanhe e morangos com chocolate. *Reservas com 48h de antecedência. Privatização da área de Wellness por 30 minutos após o tratamento.

*Relaxing treatment for two people, in our wellness area, in private. Relaxing couple's massage with essential oils from Provence, accompanied by champagne and chocolate-dipped strawberries. *Reservations are required 48h in advance. 30 minutes privatization of the Wellness area after the treatment.*



Esfoliações e Envolvimentos Corporais

Body Scrubs & Wraps



ESFOLIAÇÃO NUTRITIVA KARITÉ **SHEA NOURISHING SCRUB**

45 Minutos *Minutes* | €69

Deliciosas texturas para eliminar células mortas, deixando a pele perfeitamente preparada para um tratamento ou massagem..

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



MÁSCARA CORPORAL ULTRA HIDRATANTE **SHEA ULTRA-MOISTURIZING BODY WRAP**

45 Minutos *Minutes* | €69

O cuidado reparador ideal para pele muito seca, danificada pelo sol ou sobrecarregada pelo trabalho... Esta fórmula foi desenvolvida exclusivamente para o Spa L'OCCITANE. Enquanto todo o corpo absorve ingredientes ativos que nutrem (manteiga de Karité e óleo de semente de uva), hidratam (extratos de mel) e suavizam (caulim), uma massagem nos pés e no couro cabeludo garantem um momento de puro relaxamento.

The ideal repairing care for very dry, sun damaged or overworked skin... This formula has been developed exclusively for L'OCCITANE spas. While the entire body soaks up active ingredients that nourish (Shea butter and grape seed oil), moisturize (honey extracts) and soften (kaolin), a foot and scalp massage ensures a moment of pure relaxation.



ESFOLIAÇÃO SUAVIZANTE DE AMÊNDOA **ALMOND SMOOTHING SCRUB**

45 Minutos *Minutes* | €69

Esta esfoliação corporal oferece uma suave e eficaz esfoliação corporal à medida que se funde na pele.

Utilizando a Pasta Deliciosa Amêndoa que contém manteiga de amêndoa, óleo de amêndoa com infusão de cascas de amêndoas trituradas e cristais de açúcar, o corpo fica perfeitamente liso e macio, delicadamente perfumado com notas de amêndoa.

This body scrub offers a gentle, yet effective body exfoliation as it luxuriously melts into the skin. Using the Almond Delicious Paste that contains almond butter, almond oil infused with crushed almonds shells and sugar crystals, body is left perfectly smooth and soft, delicately fragrances with the notes of almond.



MÁSCARA CORPORAL AMÊNDOA **ALMOND COCOONING BODY WRAP**

45 Minutos *Minutes* | €69

Uma máscara corporal especializada embeleza a aparência da silhueta. A fórmula da máscara com manteiga de amêndoa e óleo de amêndoa, envolvendo o corpo em uma deliciosa textura que deixa a pele suavizada, nutrida e delicadamente perfumada. Enquanto a máscara age, uma relaxante massagem nos pés e couro cabeludo promove uma sensação de completo bem-estar.

An expert body wrap beautifies silhouette appearance. The formula of the wrap with almond butter and almond oil, wraps the body in a delightful cocoon and leaves the skin smoothed, nourished and delicately fragrances. While the wrap is on, a relaxing foot and scalp massage promotes a feeling of complete well-being.









MASSAGEM RELAXANTE PARA COSTAS
RELAXING MASSAGE FOR THE BACK

25 Minutos *Minutes* | €55

Esta Massagem Relaxante focada especificamente no pescoço, costas e ombros ajudará a aliviar tensões & stress.

This relaxing massage specifically targets the neck, back and shoulders to help release tension and stress.



KARITÉ CUIDADO ULTRA MACIO DAS MÃOS
SHEA ULTRA-SOFTENING HAND CARE

25 Minutos *Minutes* | €65

Em apenas 25 minutos, as mãos são nutridas, suavizadas e protegidas... Simplesmente mais bonitas. Ideal se for combinado com qualquer tratamento facial ou massagem.

In just 25 minutes hands are nourished, softened and protected. Ideally combined with any treatment to combat the visible signs everyday life can leave on hands.



KARITÉ CUIDADO ULTRA MACIO DOS PÉS
SHEA ULTRA-SOFTENING FOOT CARE

45 Minutos *Minutes* | €75

Mime-se com um feliz momento de 45 minutos de cuidado dos seus pés. A pele fica macia, nutrida e hidratada. A massagem relaxante oferece um momento de bem-estar e uma sensação leveza.

In 45 minutes feet are nourished, softened and protected. Ideally combined with any treatment to combat the visible signs everyday life can leave on feet.



PERNAS LEVES COM ÓLEOS ESSENCIAIS
LEG REFRESHER WITH ESSENTIAL OILS

45 Minutos *Minutes* | €75

As pernas e os pés são tratados com uma estimulante massagem de drenagem utilizando a Manteiga de Karité para ajudar a nutrir e proteger a pele intensamente. Ideal para viajantes para ajudar a suavizar pés ásperos e aliviar a sensação de pernas pesadas.

Legs and feet are treated with a stimulating drainage massage using Shea Butter to help intensely nourish and protect the skin. ideal for travelers to help soften rough feet and relieve the sensation of heavy legs.





Termos & Condições

Terms & Conditions

RESERVAS ANTECIPADAS **ADVANCE BOOKINGS**

Recomendamos que faça a sua reserva com antecedência.

We highly recommend booking your treatment in advance to ensure that your preferred time and service is available.

POLÍTICA DE CANCELAMENTO **CANCELLATION POLICY**

Na eventualidade de necessitar de cancelar o seu tratamento, poderá fazê-lo até 24h antes. Em caso de não comparência ou cancelamento após as 24h antecedentes, o seu tratamento será cobrado na sua totalidade.

Please provide at least 24 hours notice for cancellation to avoid being charged for your treatments.

CHEGADA AO SPA **SPA ARRIVAL**

Sugerimos que chegue ao SPA 60 minutos antes da sua experiência de bem-estar, para que possa desfrutar da nossa piscina interior antes do seu tratamento. No entanto, caso prefira uma escapadela ao ambiente urbano, poderá chegar ao nosso SPA 15 minutos antes da sua reserva, o que lhe dará tempo para se preparar confortavelmente para o seu tratamento. Informamos que, em caso de atraso, a sua experiência terminará no horário que estava definido.

We suggest you to arrive 60 minutes prior to your spa appointment, if you wish to use leisurely time to 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.



SPA

INTERCONTINENTAL[®]

by L'OCCITANE

SPA.LOCCITANE.COM

 LOCCITANE.SPA

 SPA.LOCCITANE

SPA INTERCONTINENTAL
BY L'OCCITANE

HORÁRIO · OPENING HOURS:
10h00 - 18h30 (Segunda a Domingo)
10:00am - 06:30pm (Monday to Sunday)

+351 218 291 021
spaintercontinental.estoril@ihg.com

