

The background of the entire page is a soft, warm-toned photograph of a tropical beach. On the left, the fronds of palm trees are visible, their shadows cast onto the light-colored sand. The bottom of the image shows the gentle ripples of water reflecting the warm light, creating a serene and relaxing atmosphere.

SPA

INTERCONTINENTAL®
LUANDA

SPA MENU

Mind • Body • Soul



Bem-vindo ao SPA InterContinental® Welcome to SPA InterContinental®

Entre num mundo de requintada tranquilidade no SPA InterContinental®, onde a elegância intemporal, o cuidado personalizado e o bem-estar holístico unem-se para criar uma experiência verdadeiramente extraordinária.

Escape to a world of refined tranquillity at Spa InterContinental®, where timeless elegance, personalised care, and holistic wellness come together to create an extraordinary experience.

Horário de abertura

O nosso SPA InterContinental® está aberto entre as 11:00 até e as 22:00. Crianças entre os 12 e os 16 anos podem aceder ao Spa desde a hora de abertura até as 16:00 devendo estar sempre acompanhadas e supervisionadas por um adulto.

O SPA InterContinental® oferece:

- Terraço Jacuzzi com luz natural
- Sauna
- Sala a vapor
- Camas sensoriais com cromoterapia
- Ginásio 24 h com equipamento de última geração para exercícios cardiovasculares e de tonificação para os hóspedes
- Serviço de massagens, tratamentos faciais e corporais
- Zona de relaxamento com espreguiçadeiras

Para hóspedes, as reservas da Vitality Experience são de 40 minutos por marcação, estas poderão ser realizadas na receção do Spa ou através da extensão 3151. O uso de fato de banho é obrigatório.

Opening Hours

Our Spa InterContinental® is available from 11 am to 10 pm.

Children between 12 and 16 years old can access the SPA from the opening until 4 pm and must be accompanied and supervised by an adult at all time.

Spa InterContinental® offers:

- Jacuzzi terrace with natural light
- Sauna
- Steam room
- Sensory beds with chromotherapy
- 24-hour gym equipped with the latest cardiovascular and toning workout equipment for hotel guests
- Massage, facial and body treatments
- Relaxation area with relaxation beds

For hotel guests, reservations for the Vitality Experience are for 40 minutes per booking and can be made in the Spa reception or through the extension 3151. The use of Swimwear is required at all time.

Miramar Signature by InterContinental

60 min. - **Kz 95.000** | 90 min. | **Kz 120.000**

Experiência exclusiva que combina harmoniosamente as técnicas da Hot Stone, Kahuna, Massagem Balinesa e Massagem Indiana à Cabeça. Concebido para proporcionar um profundo relaxamento, e descobrir diferentes tradições de bem-estar numa única experiência.

An exclusive experience that harmoniously combines Hot Stone, Kahuna, Balinese, and Indian Head massage techniques. Designed to provide deep relaxation and allow you to discover different wellness traditions in a single experience.

Aromaterapy

60 min. | **Kz 77.000** | 90 min. | **Kz 110.000**

Promove o relaxamento profundo e o bem-estar através dos benefícios terapêuticos dos óleos essenciais puros e de suaves técnicas de massagem, promovendo um profundo relaxamento, equilíbrio e renovação do corpo e da mente.

Promotes deep relaxation and well-being through the therapeutic benefits of pure essential oils and gentle massage techniques, fostering deep relaxation, balance, and renewal for both body and mind.



Vitality

60 min. | **Kz 85.000** | 90 min. | **Kz 115.000**

Específica para quem procura uma massagem com maior pressão, com técnicas próprias que aumentam a circulação concentrando-se em alcançar as camadas mais profundas dos músculos e fáscias que fomentam a recuperação muscular.

Specific for those seeking a deep tissue massage, with circulation enhancing techniques concentrating on reaching the deeper layers of the muscle and fascia that will stimulate muscle recovery.

Stone Indulgence

60 min. | **Kz 95.000** | 90 min. | **Kz 120.000**

Nesta massagem, o terapeuta usa pedras aquecidas como uma extensão das suas próprias mãos colocando-as em sítios específicos do corpo para o calor penetrar profundamente nos músculos e induzir um relaxamento muscular profundo.

In this massage, the therapist uses heated stones as an extension of their own hands, placing them on specific areas of the body to allow the heat to penetrate deeply into the muscles and induce profound muscle relaxation.

Pure Bliss

60 min. | **Kz 75.000** | 90 min. | **Kz 99.000**

Massagem de relaxamento com movimentos longos e graciosos para induzir um relaxamento intenso e acalmar a mente, reduzindo todas as tensões musculares e nervosas, melhorando a circulação.

A relaxing massage with long and graceful movements that induce an intense feeling of relaxation, reducing all muscular and nervous tensions, improving circulation.

Mother to Be

60 min. - **Kz 80.000**

Uma experiência de massagem relaxante adaptada para aliviar desconfortos típicos da gravidez, aliviando dores lombares e má circulação. Recomendado a partir dos 3 meses de gravidez.

A relaxing massage experience tailored to alleviate common pregnancy discomforts, such as lower back pain and poor circulation. Recommended from the third month of pregnancy onwards.

Express Moment

30 min. - **Kz 55.000** | 60 min. - **Kz 75.000**

Para quem dispõe de pouco tempo e só precisa de um momento de alívio trabalhando o cansaço e a tensão nas costas, pescoço e ombros..

For those short on time who just need a moment of relief to address fatigue and tension in the back, neck, and shoulders.

Foot Care

30 min. - **Kz 45.000**

Restaure o equilíbrio e a vitalidade do corpo com esta exclusiva massagem aos pés, utilizando uma fusão de técnicas de massagem nos meridianos das pernas, para depois se concentrar nos pontos reflexos dos pés.

Restore body balance and vitality with this unique foot massage using a fusion of massage techniques in the lower legs meridians and then focus on feet reflex points.



COMPLEMENTOS | ADD ON

Aumente a sua experiência de massagem com mais 30 min
Enhance your massage experience with an additional 30 minutes

Kz 35.000

Complemente o seu tratamento com uma das seguintes experiências por apenas
Complete your treatment with one of the following experiences supplements of

Kz 15.000

Pedras Quentes | Hot Stones

Complete a sua massagem adicionando pedras quentes de basalto às costas para um relaxamento profundo, alívio de tensão muscular e stress.

Complete your massage by adding hot basalt stones to your back for deep relaxation, relieving muscle tension and stress

Massagem Couro Cabeludo | Scalp Massage

Massagem profunda e relaxante ao couro cabeludo usando técnicas orientais.

Deep and relaxing scalp massage using oriental techniques.

Exfoliação | Exfoliation

Adicione à sua massagem uma exfoliação nas costas para uma regeneração da pele.

Deep and relaxing scalp massage using oriental techniques.

Tratamento Facial Thalgo Spa

Thalgo Spa Skin Facial

Hidrata, purifica e revitaliza | Hydrates, purifies and revitalizes.

60 min - **Kz 90.000**

Este tratamento facial clássico é adaptado para responder às necessidades específicas de todos os tipos de pele. Hidratante ou Purificante a escolha é sua.

This classic facial treatment is tailored to meet the specific needs of all skin types. Hydrating or Purifying the choice is yours.

Purificante da Thalgo

Purité Marine by Thalgo

Limpa, hidrata e suaviza | Cleanses, hydrates and softens

60 min - **Kz 90 000**

Especialmente desenvolvido para pele mista a oleosa, este tratamento Pureté Marine reduz imperfeições, redefine os poros e controla o brilho, com a opção de incluir extrações.

Specially developed for combination to oily skin, this Pureté Marine treatment reduces imperfections, refines pores, and controls shine, with the option to include extractions.

ThalgoMen

Hidrata, fortifica e suaviza | Hydrates, strengthens and softens.

60 min | **Kz 110 000**

Quer a sua preocupação seja desidratação, secura, sensibilidade ou oleosidade, este tratamento oferece uma solução personalizada para a pele masculina. Inclui uma massagem relaxante, deixando a pele revitalizada e perfeitamente equilibrada.

Whether your concern is dehydration, dryness, sensitivity, or oiliness, this treatment offers a personalized solution for men's skin. It includes a relaxing massage, leaving the skin revitalized and perfectly balanced.



Exfoliação Corporal Salt Glow Salt Glow Body Scrub

30 min. - **Kz 45.000**

Este luxuoso tratamento esfoliante, feito com sal natural e óleo de coco, melhora a textura da pele, deixando-a macia, suave e radiante.

This luxurious exfoliating treatment made with natural salt and coconut oil improves skin texture, leaving it soft, smooth, and radiant.



Envolvimento Corporal Thalgo Three Marine Algae Thalgo's Three Marine Algae Body Wrap

60 min. - **Kz 130.000**

O envolvimento corporal de “Thalassoterapia” por excelência; wrap 100% puro e desintoxicante é rico em minerais, vitaminas e oligoelementos, deixando a pele remineralizada e o corpo revitalizado.

The quintessential Thalassotherapy body wrap; this 100% pure, detoxifying wrap is rich in minerals, vitamins, and trace elements, leaving the skin remineralized and the body revitalized.

Envolvimento Hidratante ou Detox Detox or Hydrating Wrap

45 min. - **Kz 65.000**

Escolha entre um envolvimento. Hidrate com óleos essenciais de Neroli e Baunilha, ou opte por detox com óleos essenciais de Hortelã-Pimenta e Alecrim.

Choose a body wrap: hydrate with Neroli and Vanilla essential oils, or opt for detoxification with Peppermint and Rosemary essential oils.

Vitality Suite

Jacuzzi

40 min. - **Kz 35.000**

O uso de fato de banho é obrigatório
Swimsuit ware is mandatory.



Exclusivo para Ele Just for Him

120 min - **Kz 195 000**

Um tratamento terapêutico com maior pressão, usando técnicas profundas e o poder dos óleos essenciais acompanhado de um tratamento facial da Thalgo terminando com uma massagem relaxante ao couro cabeludo.

A therapeutic deep tissue treatment using enhancing techniques and the power of essential oils, accompanied by a facial by Thalgo, ending with a relaxing scalp massage.

Exclusivo para Ela Just for Her

120 min - **Kz 195 000**

Um tratamento relaxante que inicia com uma exfoliação passando para uma massagem de relaxamento usando o poder dos óleos essenciais e finalizando com um tratamento facial da Thalgo.

A relaxing treatment that begins with an exfoliation, moving on to a relaxing massage using the power of essential oils and ending with a facial by Thalgo.



Ritual Relaxante Thalgo Îles Pacifique Relaxing Ritual Thalgo Îles Pacifique

150 min - **Kz 165.000 | Kz 295 000 por casal \ per couple**

O Ritual Îles Pacifique leva-o numa viagem sensorial de relaxamento, repleta de aromas e cores do Pacífico. Este ritual corporal inclui exfoliação, hidromassagem e uma massagem envolvente.

The Îles Pacifique Ritual takes you on a sensory journey of relaxation, filled with the aromas and colours of the Pacific. This body ritual includes exfoliation, hydromassage, and an enveloping massage.

Banho Thalgo Îles Pacifique Lagoon Thalgo Îles Pacifique Lagoon Bath

30 min - **Kz 35 000**

Rico em oligoelementos e minerais marinhos, este banho de lagoa azul envolve instantaneamente o corpo numa água relaxante e reconfortante, com aromas aquáticos que evocam os atóis das Ilhas da Polinésia.

Rich in trace elements and marine minerals, this blue lagoon bath instantly envelops the body in relaxing, soothing water, featuring aquatic aromas that evoke the atolls of the Polynesian islands.

Banho Thalgo Mer des Indes Milk Thalgo Mer des Indes Milk Bath

30 min - **Kz 45 000**

Inspirado nas tradições ayurvédicas, este banho efervescente e leitoso desperta os sentidos e envolve a pele em notas suaves e aveludadas.

Inspired by Ayurvedic traditions, this milky, effervescent bath awakens the senses and envelops the skin in soft, velvety notes.

Banho Hidroterapêutico Sensorial de Leite Brilhante – Cspa Luminous Milk Sensory Hydrotherapy Bath – Cspa

30 min - **Kz 35 000**

Mergulhe num banho de leite rico em vitaminas, concebido para regenerar, rejuvenescer e remineralizar. Deixa a pele com um véu subtilmente luminoso.

Immerse yourself in a vitamin-rich milk bath designed to regenerate, rejuvenate, and remineralize. It leaves the skin with a subtly luminous veil.

Lábio / Queixo / Sobrancelhas
Lip / Chin / Eyebrows

15 min - **Kz 16 500**

Axilas / Laterais do Rosto
Underarms / Sides of the Face

20 min - **Kz 22 000**

Rosto Completo
Full Face

20 min - **Kz 33 000**

Biquíni / Meio Braço
Bikini / Half-Arm

25 min - **Kz 22 000**

Meia Perna / Braço Completo / Meio Peito
Half Leg / Full Arm / Half Chest

30 min - **Kz 33 000**

Perna Completa
Full Leg

45 min - **Kz 44 000**

Depilação Brasileira
Brazilian Waxing

30 min - **Kz 33 000**

Depilação Hollywood
Hollywood Waxing

30 min - **Kz 38 500**

Costas / Peito
Back / Chest

45 min - **Kz 44 000**

ETIQUETA ETIQUETTE

De forma a garantir que os convidados possam desfrutar tranquilamente do SPA, solicitamos o máximo de silêncio. Aconselhamos que os telemóveis e outros dispositivos electrónicos sejam desligados.

In order to guarantee that clients may enjoy the tranquility of the SPA, we require the utmost silence. We advise that all mobile phones and other electronic devices are switched off.

RESERVAS RESERVATIONS

Aconselhamos que faça a reserva do seu tratamento com 48h antecedência, para assegurar a data e hora da sua preferência. Clientes com 18 anos ou menos devem estar acompanhados por um adulto. Tratamentos para crianças estão disponíveis a partir dos 12 anos de idade.

We advise that you make your booking 48 hours in advance, in order to ensure the date and hour of your choice. Guests aged 18 or under must be accompanied by an adult. Treatments for children are available from the age of 12.

RECOMENDAÇÕES ESPECIAIS SPECIAL RECOMMENDATIONS

O preenchimento da ficha de consulta, bem como dos termos de responsabilidade, sempre que aplicáveis, são de resposta obrigatória.

Completion of the consultation form and terms of responsibility, are applicable and compulsory to all guests.

CHEGADA CHECK-IN

Faça o seu check-in na recepção do Spa pelo menos 15 minutos antes da hora do tratamento. Assim poderá garantir que o seu tratamento inicia a horas.

We advise you to check-in at the SPA reception at least 15 minutes before the treatment time, to be able to prepare for your treatment.

OBJETOS DE VALOR

VALUABLE OBJECTS

Não recomendamos a utilização de jóias dentro do SPA. Para sua segurança solicitamos que as conserve dentro do cacifo. O Spa interContinental não se responsabiliza pela perda de dinheiro ou objetos de valor de qualquer tipo levados para o interior das instalações do SPA.

We do not advise coming into the SPA with jewelry. For your own safety we request that you keep such articles in your locker. Spa InterContinental does not assume responsibility for the lost of money or valuable objects of any kind which are brought into the SPA area.

O QUE VESTIR

DRESS CODE

Não é necessário levar ou vestir roupas específicas, uma vez que dispõe de vestuário para o SPA no seu cacifo (roupão, chinelos, roupa interior descartável e toalhas).

It is not necessary to bring or wear specific clothes, since you have at your disposal, a fully equipped locker in the SPA (robe, slippers, disposable underwear and towels).

No espírito de respeito mútuo, pedimos pontualidade.

In the spirit of mutual respect, we ask for punctuality.

Gratificações não estão incluídas no valor dos tratamentos; ficam ao critério do cliente.

Gratuities are not included in the treatment price; they are at the client's discretion.

O Spa InterContinental possui uma política anti-fumo e aplica uma política estritamente anti-tabágica dentro dos seus limites ou em áreas circundantes. Caso deseje fumar, poderá encontrar áreas designadas para fumadores no exterior do edifício.

Spa InterContinental maintains a strict no-smoking policy within its premises and surrounding areas. Designated smoking areas are available outside the building.

O Spa InterContinental mantém uma política de tolerância zero relativamente ao assédio sexual de qualquer natureza, verbal ou não verbal, não sendo este comportamento tolerado em nenhuma circunstância.

InterContinental Spa maintains a zero-tolerance policy towards sexual harassment of any kind, whether verbal or non-verbal, and such behaviour will not be tolerated under any circumstances.

Para reservas e consultas, não hesite em contactar a recepção do Spa InterContinental para mais informações.

For reservations and inquiries, please do not hesitate to contact the Spa InterContinental reception.

Nota: preços e tratamentos sujeitos a alteração sem aviso prévio

Note: prices and treatments subject to change without notice.

Todos os preços afixados são em Kwanzas e incluem IVA à taxa em vigor.

All prices are displayed in Kwanzas and include TAX at the applicable rate.

Os descontos não são acumuláveis com promoções em vigor.

Discounts cannot be combined with other promotions.

SPA BOUTIQUE

Produtos exclusivos para complementar o seu tratamento, encontram-se à disposição na nossa SPA Boutique.

O seu terapeuta terá todo o prazer em aconselhar e esclarecer sobre os produtos para o seu uso pessoal, em função das suas necessidades. Produtos adquiridos no nosso spa não são reembolsáveis

Exclusive products to complement your treatment are available at our SPA Boutique. Your therapist will be happy to advise and clarify the products for your personal use, depending on your needs. Products purchased at our spa are non-refundable.

VOUCHERS OFERTA

GIFT VOUCHERS

Surpreenda um amigo ou um ente querido, oferecendo-lhes uma experiência que jamais esquecerão. Os vouchers oferta estão disponíveis para qualquer tratamento, pacotes, programas ou produto de SPA.

Os vouchers oferta não são reembolsáveis e devem ser apresentados no momento do tratamento.

O prazo de validade é de seis meses a contar da data de emissão. Não se trocam Vouchers por dinheiro.

Surprise a friend or a loved one, by offering them an unforgettable SPA experience.

Gift vouchers are available for all kinds of treatments, packages, programs or SPA products.

The Gift Vouchers are not reimbursable and must be submitted at the time of the treatment.

The vouchers are valid for a period of six months counting from the date of issue.

Vouchers cannot be exchanged for cash.

SALA FITNESS

FITNESS ROOM

A sala de Fitness dispõe de supervisão técnica e está limitada a hóspedes do hotel.

Só é permitida a utilização da sala de Fitness a clientes com idades superiores a 18 anos;

É obrigatório calçado desportivo próprio e equipamento adequado para a utilização da sala de Fitness. É proibido praticar atividade física de chinelos e/ou tronco nu.

The fitness room features technical supervision and is restricted to hotel guests.

You must be over 18 years old to use our Fitness Room.

It is forbidden to practice physical activity with flip-flops and/or bare torso. Adequate shoes and clothes are necessary to use the Fitness Room

POLÍTICA DE CANCELAMENTO

- Cancelamentos efectuados dentro de 24 horas estarão sujeitos a uma taxa de 50%.
- Em caso de cancelamento efectuados com menos de 12 horas ou em caso de não comparência serão cobrados 100% do valor do tratamento.
- Atrasos resultarão numa redução do tempo de tratamento, mantendo-se o valor total.
- Marcações no próprio dia: os cancelamentos de última hora serão cobrados na sua totalidade.
- Remarcações canceladas também serão cobradas a 100%.

CANCELTATION POLICY

- Cancellations made within 24 hours are subject to a 50% fee.
- Cancellations made with less than 12 hours' notice or no-shows will incur a charge of 100% of the treatment cost.
- Late arrivals will result in a shortened treatment time, with the full price still charged.
- Same-day appointments: last-minute cancellations will be charged in full.
- Cancelled rescheduled bookings will also be charged at 100%.



INTERCONTINENTAL[®]
LUANDA MIRAMAR

Avenida Nehru nº 2, Município do
Sambizanga Luanda, 000000 Angola

+244 226 30 30 21

Email: spa.icluanda@ihg.com

Website: intercontinental.com