



elemental  
herbology

Todos os tratamentos da Spa Suite do AlmaLusa Comporta são criados e executados com produtos da Elemental Herbology, uma marca britânica de cuidados de pele e de corpo totalmente naturais, baseada nos Cinco Elementos da Medicina Tradicional Chinesa. Com esta escolha, a nossa Spa Suite pretende criar uma experiência de tratamentos únicos, com produtos inovadores e focados na promoção do bem-estar de um estilo de vida saudável.

As fórmulas inovadoras neutralizam os efeitos adversos do envelhecimento da pele, resultantes do estilo de vida atual e do ambiente, com resultados imediatos e duradouros. Acreditamos em cuidados de pele eticamente sustentáveis, empenhados em reduzir o desperdício, em adquirir produtos de forma responsável e em respeitar o mundo em que vivemos.

### HORÁRIO

10h00 - 20h00  
(sujeito a alterações)

### MARCAÇÕES

Todos os tratamentos exigem marcação prévia. Por favor, dirija-se à Recepção ou contacte-nos através do **+351 265 098 600** ou **fo.cp@almalusahotels.com**

### POLÍTICA DE CANCELAMENTO

Solicitamos que nos notifique do cancelamento com, pelo menos, **24 horas de antecedência** relativamente ao horário da marcação. Cancelamentos efetuados num prazo inferior a 24 horas terão um custo de **50% do valor do tratamento**. A não comparência ou cancelamentos com antecedência igual ou inferior a 12 horas, serão cobrados na totalidade.



# TRATAMENTOS

## FACIAIS

### *FACIAL EXPRESSO DE CINCO ELEMENTOS ..... 25 minutos | 50€*

Máximo resultado num tempo reduzido. A pele é cuidadosamente limpa e esfoliada, antes de ser aplicada uma máscara terapêutica para reequilibrar problemas de pele, enquanto desfruta de uma massagem relaxante nos pés e nas pernas. A pele fica nutrida e com uma tez resplandecente.

### *FACIAL AROMA DE CINCO ELEMENTOS ..... 50 minutos | 90€*

Tratamento facial adaptado a cada tipo de pele. O Perfil dos Cinco Elementos do Rosto e do Corpo revelará o elemento dominante, permitindo ao terapeuta adaptar os produtos. A pele é limpa e esfoliada em profundidade e seguida de uma massagem terapêutica no rosto, pescoço e decote para eliminar a tensão. Enquanto é aplicada uma máscara para equilibrar as necessidades da pele, os seus pés e pernas relaxam com uma massagem profunda. Para finalizar são aplicados produtos nutritivos que vão deixar a pele resplandecente e saudável.

### *FACIAL METAL DE LONGEVIDADE ..... 80 minutos | 120€*

Tratamento facial intensivo que combina os ingredientes vegetais de alta tecnologia. Complementada com uma massagem de drenagem linfática precisa, com rolos de quartzo rosa, para tratar os sinais de envelhecimento fisiológico da pele, tais como as primeiras rugas, rugas mais profundas, perda de elasticidade e falta de luminosidade. A acupressão facial irá libertar a tensão nos músculos faciais, enquanto uma máscara rica e nutritiva deixará a pele com um aspecto preenchido e rejuvenescido.



## MASSAGENS

*MASSAGEM AROMA DE CINCO ELEMENTOS (RELAX) ..... 50 minutos | 90€*

*MASSAGEM AROMA DE CINCO ELEMENTOS ..... 80 minutos | 115€*

*MASSAGEM AROMA DE CINCO ELEMENTOS (LOCALIZADA) ..... 25 minutos | 50 €*

Tratamento que combina a utilização de óleos essenciais terapêuticos com toalhas quentes, pedras aquecidas e técnicas ancestrais de massagem orientais e ocidentais para proporcionar uma derradeira experiência de massagem. O Perfil dos Cinco Elementos do Rosto e do Corpo revelará o seu elemento dominante, permitindo ao terapeuta selecionar a combinação de óleos mais adequada, assegurando um tratamento verdadeiramente personalizado.

Para um tratamento realmente eficaz, escolha a versão mais longa com técnicas milenares e aplicação de produtos específicos e adaptados às suas necessidades.

*MASSAGEM MUSCULAR DE ROSMANINHO E CÂNFORA (SPORT) ..... 50 minutos | 100€*

*MASSAGEM MUSCULAR DE ROSMANINHO E CÂNFORA ..... 80 minutos | 125€*

*MASSAGEM MUSCULAR DE ROSMANINHO CÂNFORA (LOCALIZADA)..... 25 minutos | 55€*

Combinando os óleos essenciais de cânfora, erva-limão, noz-moscada e alecrim, com uma massagem profunda, este tratamento ajuda a libertar a tensão nos músculos doridos e tensos, incentivando a recuperação muscular pós-treino. Utiliza ainda pedras quentes e uma toalha de vapor nas costas, e por isso altamente recomendado para quem sofre de stress crónico ou de tensão profunda.



***MASSAGEM DE BEM-ESTAR PRE-NATAL ..... 50 minutos | 100€***

Massagem desenvolvida especificamente para responder às necessidades do corpo durante a gravidez, sendo a solução perfeita para aliviar dores e desconforto. Ajuda a reduzir a retenção de líquidos e promover um estado de calma e relaxamento. Tratamento obrigatório para qualquer futura mãe após o primeiro trimestre.

***MASSAGEM DE CABEÇA, COSTAS E PÉS ..... 75 minutos | 115€***

Este tratamento foi desenhado para eliminar a tensão e acalmar a mente nas áreas que mais acumulam stress: massagem personalizada nas costas, pescoço e ombros, utilizando óleos de aromaterapia, pedras aquecidas e toalhas de vapor. Depois segue-se uma massagem de acupressão no couro cabeludo e envolvimento morno de cabelo, e por fim uma massagem restauradora nos pés e pernas, deixando-o relaxado e rejuvenescido.

## **CORPO**

***ESFOLIAÇÃO CORPORAL DE CINCO ELEMENTOS ..... 40 minutos | 60€***

Consiga uma pele suave e sedosa com esta esfoliação de aromaterapia. Os sais minerais dos Himalaias são misturados com o Óleo do elemento escolhido por si, eliminando as células mortas da pele. Finaliza com a aplicação de creme corporal hidratante que vai nutrir profundamente o seu corpo.

***MASSAGEM MODELADORA DETOX..... 50 minutos |110€***

Experimente uma massagem vigorosa para modelar a sua silhueta. Uma sinergia de óleos essenciais com alecrim, baga de zimbro e toranja ajudam a drenar as toxinas ao mesmo tempo que o seu metabolismo é acelerado. Para finalizar, os movimentos de drenagem linfática às pernas complementam este momento detox.



***HIDRATAÇÃO CORPORAL ROSA E NEROLI..... 50 minutos | 75€***

Tratamento nutritivo para hidratar e acalmar a pele. Ligeira exfoliação com sal e óleo essencial para remover as células mortas, que depois é seguida pela aplicação de uma máscara corporal rica em creme de rosas e neroli. Enquanto a máscara atua, é feita uma massagem de acupressão no couro cabeludo para reduzir a tensão. No final a aplicação de óleo calmante repõe a hidratação necessária.

***ENVOLVIMENTO CORPORAL DETOX ..... 80 minutos | 145€***

Para reduzir a retenção de líquidos, revigorar a circulação e eliminar as toxinas, aplicamos uma argila de caulino purificante quente com infusão de alecrim, toranja e bagas de zimbro antes de envolvermos o corpo. Enquanto os ingredientes botânicos naturais são ativados, massajamos o couro cabeludo e os pés para libertar qualquer tensão. Após o duche, realizamos uma massagem desintoxicante seguida de uma aplicação de um sérum que estimula a circulação no seu corpo, deixando-o quente, purificado e revigorado.

## **DE ASSINATURA ALMA LUSA**

***PURO ALMA LUSA ..... 80 minutos | 145€***

O sal e o azeite da Comporta têm propriedades únicas e são combinados para a derradeira exfoliação. O azeite aquecido é aplicado com sal, rico em minerais, para eliminar as células mortas. Depois de um duche refrescante, entregue o seu corpo e mente a uma combinação de pedras aquecidas, toalhas de vapor e uma massagem com azeite local, no pescoço, ombros, costas, pernas e pés.



**VIAGEM A DOIS..... 50 minutos | 175€**

Toalhas aquecidas e pedras quentes iniciam este programa para duas pessoas. Massagem corporal lenta e relaxante com óleo de Alfazema, Ylang Ylang e Rosa irá acalmar os seus sentidos. Termine este momento especial com uma massagem facial e acupressão à cabeça ideal para eliminar qualquer tensão que ainda restar.

**DANÇA DAS PEDRAS..... 50 minutos | 100€**

Pedras quentes de basalto percorrem em harmonia o seu corpo: costas, pernas, braços, rosto e cabeça, nada fica esquecido. A energia especial das pedras vulcânicas é revigorante e seus efeitos imediatos. A sinergia do Óleo Harmonia da Elemental com mandarina, cedro e lima, equilibram o seu estado de espírito, acalmando a sua mente.

**COMPORTA RELAX (Programa Spa Meio Dia com Almoço Leve) .....150 minutos | 250€**

O programa Spa ideal que combina uma Esfoliação corporal personalizada com sal e óleos essenciais, segue-se a Massagem Relaxante Aroma de Cinco Elementos de 50 min, com toalhas e pedras quentes e para finalizar um Facial Cinco Aromas totalmente adaptado à necessidade da sua pele no momento. Poderá intercalar o programa Spa Comporta Relax com um chá ou água aromatizada e almoço leve na nossa cafeteria.



## TERAPIAS ORIENTAIS

### *RITUAL ESPECIAL PÉS E REFLEXOLOGIA ..... 25 minutos | 55€*

Um banho quente aromático e esfoliação com sal e óleos essenciais de laranja doce, alecrim e manjeriço iniciam este momento de cuidado podal. Depois, o toque preciso da reflexologia podal alivia tensões acumuladas, equilibrando o corpo inteiro.

### *MASSAGEM ORIENTAL À CABEÇA..... 25 minutos | 50€*

Massagem de relaxamento ombros, pescoço e cabeça que incide sobre pontos de acupressão energéticos, ideais para reduzir ansiedade, tensão muscular e promover um sono tranquilo. A sinergia de óleos Elemental como a Lavanda, o Ylang Ylang e a Rosa vão potenciar os efeitos de relaxamento geral.

### *MASSAGEM TAILANDESA..... 50 minutos | 95€*

Realizada num tatami e sem óleo, a massagem tailandesa tradicional é uma terapia curativa ancestral com pressões realizadas de forma precisa e alongamentos dinâmicos. Bastante vigorosa, esta massagem permite ativar todas as articulações e principais grupos musculares, aumentando assim a energia vital de quem a experiencia.

### *THAI QUI FLOW (PINDAS HERBAIS)..... 80 minutos | 150€*

Uma viagem sensorial à Tailândia através do calor e aroma desta massagem de reequilíbrio energético realizada com pindas de ervas (tomilho, gengibre, açafão, citronela e especiarias exóticas) que percorrem o corpo em movimento ritmado. Alongamento de pernas e pés também fazem parte desta experiencia, assim como uma massagem e hidratação facial com óleo especial soothe da Elemental.

