

Nas Termas de Caldelas poderá optar por um alargado leque de massagens que passamos a descrever:

**Duche Massagem Vichy (20min.):**

Massagem geral frente e costas ao tronco e membros, efectuada em simultâneo com um duche de cinco chuveiros cobrindo todo o corpo.

**Massagem Geral (20min.):**

Massagem frente e costas ao tronco e membros com efeito relaxante e tonificante.

**Massagem Localizada (30 min.) (anti-celulítico):**

Esta massagem tem um efeito redutor e modelante Indicada para gorduras localizadas, nódulos de gordura e celulite. Excelente auxiliar na redução de medidas e modelagem do corpo.

**Massagem Facial (30 min.):**

Massagem efectuada no rosto, pescoço e colo com afloramentos e manobras activa com efeito relaxante e tonificante. É precedida por uma desmaquilhagem e termina com um creme final.

**Massagem Facial “Vinoterapia” com pindas (30 min.):**

Massagem efectuada no rosto, pescoço e colo com afloramentos e manobras activas com efeito relaxante e tonificante. Utiliza as pindas aquecidas como extensão das mãos. As pindas provocam o descongestionamento da área a ser tratada e têm um grande poder anti-oxidante, prevenindo o envelhecimento. É precedida por uma desmaquilhagem e termina com um creme final

**Massagem Relaxante (30 min):**

Massagem extremamente relaxante envolvendo todo o corpo, efectuada com uma mistura de óleos essenciais.

**Drenagem Linfática (30 min.):**

Massagem manual usada na estimulação da circulação linfática que ajuda o corpo a eliminar toxinas e na nutrição dos tecidos. Tem um efeito relaxante descongestionante e auxiliar no tratamento da celulite e na redução da retenção de líquido.

**Reflexologia (40 min.):**

É uma prática da medicina natural que consiste na aplicação de pressões rítmicas em pontos reflexos específicos localizados nos pés que correspondem a zonas diferentes do corpo. Este tratamento é aplicado para restabelecer e manter o equilíbrio natural do corpo e estimular a cura. A pressão aplicada pode libertar bloqueios no fluxo de energia melhorando o funcionamento dos órgãos. A reflexologia promove o bem-estar geral.

**Massagem Tradicional (45 min.) (com óleos essenciais):**

Esta massagem tonificante e descontracturante melhora a circulação e aumenta o metabolismo. Tem um efeito relaxante.

**Massagem Hidratante ou Refirmante (45 min.):**

Massagem tonificante e descontracturante, aplicando cremes específicos para pele desidratada ou flácida. Melhora a circulação e aumenta o metabolismo.

**Massagem Corporal “Vinoterapia” com pindas aquecidas (45 min.):**

Massagem geral com pindas aquecidas, (bolsas que contêm grainha e casca de uva desidratada), envolvidas em óleos essenciais, que consiste na estimulação termo-energética dos meridianos. É feita através de pressões e deslizamentos que tem efeitos descongestionantes, anti-oxidantes e essencialmente de relaxamento. Promovendo o bem-estar geral.

**Massagem Californiana (60 min.):**

Massagem extremamente relaxante envolvendo todo o corpo, desde a cabeça até à ponta dos pés, efectuada com uma mistura de óleos essenciais. Indicada para o stress, angústia e ansiedade. Actua tanto a nível corporal como psicológico.

### **Massagem Corpo Modelante (60 min.):**

Refirmação, embelezamento, hidratação e relaxamento corporal através de uma massagem geral aplicando cremes específicos para cada zona do corpo; pele desidratada, flácida e sem firmeza, adelgaçante e anti-celulítico. Inclui uma máscara para pernas cansadas

### **Massagem energética (60 min.):**

Massagem profunda e vigorosa que utiliza técnicas de compressão activando a circulação sanguínea e eliminando as toxinas. Desbloqueia o fluxo energético permitindo a recuperação do bem-estar físico e mental. Extremamente revigorante

### **Massagem das Pedras Quentes (60 min.):**

Massagem efectuada no corpo utilizando pedras vulcânicas, lisas, como extensão das mãos. As pedras são aquecidas em água termal e colocadas sobre determinadas áreas do corpo para aquecer os músculos e os preparar para uma massagem profunda. As pedras vulcânicas são ricas em ferro e armazenam grande quantidade de calor que em contacto com a pele, aumentam a velocidade do fluxo sanguíneo e linfático local, melhorando a circulação sanguínea. É indicada para doenças como osteoporose, reumatismo e stress. Estimula a perda de peso, melhora as funções orgânicas, recupera energia, elimina o stress, equilibra o sistema nervoso e harmoniza corpo e mente.

### **Tratamentos Faciais (60 min.):**

(rejuvenescimento/calmante/hidratação)

Consiste numa desmaquilhagem, seguido de uma exfoliação, massagem facial, máscara e creme final hidratante e nutritivo.

### **Desintoxicação Facial com massagem facial “Vinoterapia” com pindas:**

Tratamento facial que consiste na aplicação de uma máscara á base de uva com efeitos térmicos produzindo sudção e libertação das impurezas existentes no rosto, é seguido da aplicação de uma ampola com efeito rejuvenescedor, de seguida aplica-se uma máscara de alginatos com efeito reafirmante. Entre a aplicação das duas máscaras faz-se uma massagem facial vinotermia com pindas, que consiste numa massagem efectuada no rosto, pescoço e colo com afloramentos e manobras activas com efeito relaxante e tonificante. Utiliza as pindas aquecidas como extensão das mãos. As pindas provocam o descongestionamento da área a ser tratada e têm um grande poder anti-oxidante, prevenindo o envelhecimento

De forma a melhor prepara a pele para absorver os produtos utilizados nas massagens poderá previamente realizar uma esfoliação corporal que consiste numa pré-massagem com uma solução de sais marinhos com óleos essenciais que elimina as impurezas e as células mortas da pele.