

## MENU SPA TERMAL

Para além dos rituais de um Spa clássico e de uma forte abordagem científica que combina técnicas convencionais com soluções inovadoras, o Spa Termal explora ainda os benefícios terapêuticos da Água Termal de Luso.

RITUAIS TERMAS DE LUSO	TEMPO	PREÇO
LUSO SENSATIONS - Aromaterapia	01:00	100 €
RADIANT SKIN - Facial Anti-stress	01:15	110 €
DETOX WRAP AND MASSAGE - Adelgaçante	02:00	145 €
WINE EMOTIONS - Vinoterapia Rosto e Corpo	02:00	155 €

RITUAIS DE ROSTO	TEMPO	PREÇO
FACIAL EXPRESS PARA ELA   PARA ELE	00:30	50 €
ESPECIAL PARA ELE	01:00	75 €
PUREZA EXTREMA	01:00	75 €
NUTRIÇÃO PROFUNDA	01:00	75 €
SEGREDOS DA JUVENTUDE	01:00	85 €

RITUAIS DE CORPO	TEMPO	PREÇO
AMBIENTE DE SAIS	00:45	60 €
BÁLSAMO HIDRATANTE	01:00	90 €
LEVEZA E BELEZA	01:00	90 €
ANTI-CELULITE	01:30	120 €

RITUAIS A DOIS	TEMPO	PREÇO
MASSAGEM TOTAL RELAX	01:00	115 €
MASSAGEM PEDRAS DO SOL	01:15	135 €
MERGULHO RELAXANTE	01:20	150 €
MERGULHO NUTRIÇÃO EXTREMA	01:50	225 €

RITUAIS COM ÁGUA	TEMPO	PREÇO
DUCHE DE AGULHETA	00:07	16 €
HIDROMASSAGEM	00:15	20 €
DUCHE VICHY C/ MASSAGEM COSTAS	00:15	25 €
DUCHE VICHY C/ MASSAGEM TOTAL	00:30	40 €
DUCHE VICHY C/ CHUVA HIDRATANTE	00:30	50 €

RITUAIS DE BEM-ESTAR	TEMPO	PREÇO
FLOATING	00:30	25 €
MASSAGEM HAVE A BREAK	00:25	35 €
MASSAGEM ZEN	00:25	35 €
MASSAGEM EXPRESS COSTAS	00:25	35 €
MASSAGEM EXPRESS PERNAS	00:25	35 €
MASSAGEM LUSO RELAX	00:40	45 €
MASSAGEM TOTAL RELAX	01:00	60 €
MASSAGEM DESPORTIVA	01:00	65 €

RITUAIS HOLÍSTICOS	TEMPO	PREÇO
REFLEXOLOGIA	00:30	45 €
TUI-NA	00:30	50 €
DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL	01:00	65 €
MASSAGEM MÃE MIMADA - Especial para Grávidas	01:00	65 €
MASSAGEM VELAS AROMÁTICAS	01:00	70 €
MASSAGEM PEDRAS DO SOL	01:15	70 €
MASSAGEM AYURVÉDICA	01:00	75 €
SHIATSU	01:00	75 €

IVA incluído à taxa em vigor

Tel.: 231 937 910 | geral@termasdeluso.pt

## CIRCUITO ACQUA SENSATIONS

Zona de excelência para experiências de banho e calor, explora os benefícios da ação dinâmica e térmica da água. Para além de ser o grande instrumento terapêutico das termas, também na filosofia Spa a água é um elemento fundamental, uma vez que Spa significa Sanus per Aquam – Saúde pela Água.

### **Piscina Interativa:**

Composta por camas de hidromassagem, jatos bico de pato, jatos de cascata e jatos de massagem subaquática, cujo efeito terapêutico alia os benefícios da água termal aquecida à hidromassagem, permitindo o relaxamento e oxigenação dos músculos. Os diversos tipos de jatos atuam nas zonas do corpo mais sujeitas a tensões e dores musculares, proporcionando um efeito sedativo ou estimulante.

### **Fonte de Gelo:**

Após as experiências de calor, o contraste térmico proporcionado pela aplicação direta do gelo sobre o corpo estimula a circulação sanguínea e contribui para a tonificação da pele.

### **Hamam:**

A ação do calor e humidade desintoxica o organismo, contribuindo para a redução das gorduras e toxinas e ajudando no controlo de peso. Ativa a circulação sanguínea e provoca uma maior abertura dos poros revitalizando a pele e aumentando a sua elasticidade. Permite o relaxamento dos músculos, a redução do stress e melhora a respiração.

### **Sauna:**

Técnica de sudação e relaxamento com benefícios na hidratação da pele e desobstrução dos poros, aumento da circulação sanguínea, alívio das dores reumáticas e de coluna e no combate ao stress.

### **Duche Suíço e Duche Sensações:**

O Duche Suíço é um sistema de 8 jatos verticais, com alternância de temperaturas. Ao mesmo tempo que o seu corpo é revigorado por este banho, pode optar por acrescentar a esta experiência o Duche Sensações em que são libertadas essências aromaterapêuticas para promover um maior relaxamento.

TEMPO	PREÇO
30 min	25 €
60 min	30 €
90 min	35 €
120 min	40 €
5 X 30 min	105 €*
5 x 60 min	125 €*
5 x 90 min	145 €*

\*Não acumulável com outros descontos ou ofertas em vigor.

IVA incluído à taxa em vigor

Tel.: 231 937 910 | geral@termasdeluso.pt