



## Menu de Tratamentos Vilalara Talassoterapia & Spa

### Talassoterapia

A Talassoterapia é a utilização combinada de água do mar e substâncias extraídas do mar (lamas marinhas, algas e areia) num ambiente marinho. São as propriedades da água do mar ao serviço da sua saúde.

O Centro de Talassoterapia & SPA de Vilalara põe à disposição dos seus clientes, um grupo de médicos, osteopatas, fisioterapeutas e hidroterapeutas formados segundo as técnicas de talassoterapia mais recentes.

#### **DIA DE CURA BEM ESTAR / ANTI-STRESS – 120€**

Programa de 4 tratamentos de talassoterapia com duração aproximada de 2h30, que inclui a consulta médica inicial onde se determina, para cada indivíduo, a adequação dos tratamentos e suas contra-indicações. Para uma maior eficácia, uma cura de talassoterapia deve ter uma duração mínima de 6 dias.

#### **SUPLEMENTO CURA PERNAS TONIFICADAS – 198€**

Programa com 6 sessões de pressoterapia ou thalaxion. Duração mínima de 6 dias. Consulta médica, obrigatória, incluída. Para uma maior eficácia, esta Cura Pernas Tonificadas deverá ser integrada numa cura de talassoterapia.

#### **SUPLEMENTO CURA ANTI-TABACO – 313€**

Programa com 6 aerossóis, 1 tratamento de auriculoterapia, 1 acupunctura, 1 exercício respiratório e 1 complemento homeopático. Duração mínima de 6 dias. Para uma maior eficácia, esta Cura Anti-Tabaco deverá ser integrada numa cura de talassoterapia.

#### **SUPLEMENTO CURA ESPECIAL COSTAS – 350€**

Programa com 2 sessões de Osteopatia ou Pilates, 6 aplicações de lamas e duração mínima de 6 dias. A consulta médica, incluída, é obrigatória. Para uma maior eficácia, a Cura Especial Costas deverá ser integrada numa cura de talassoterapia.

#### **SUPLEMENTO CURA ADELGAÇANTE MARINHA / ANTI-CELULITE – 427€**

Programa com 6 sessões de técnicas específicas personalizadas. A consulta médica, aconselhada, está incluída. Duração mínima de 6 dias. Para uma maior eficácia da Cura Adelgaçante Marinha, aconselhamos associá-la a uma cura de Talassoterapia e a pensão completa dietética.

### TRATAMENTOS DE TALASSOTERAPIA

#### **Banho multijactos 20' – 35€**

Hidromassagem realizada numa banheira de água do mar aquecida que estimula a circulação ao efectuar múltiplas massagens alternadas.

A forma anatómica da banheira proporciona uma forte sensação de relaxamento. Indicado nos casos de stress e fadiga.

### **Banho Borbulhante 15' - 35€**

Banheira de água do mar aquecida, enriquecida com algas hidrossolúveis e óleos essenciais. As borbulhas dão origem a uma turbulência vigorosa que tonifica o sistema veno-linfático. Indicado no combate à celulite, proporciona um grande relaxamento muscular e um autêntico bem-estar revigorante.

### **Duche Submarino ou Drenagem Celulomarinho 20' - 45€**

Através de um jacto subaquático com pressão controlada, o hidroterapeuta segue um trajecto de massagem pré-definido numa banheira cheia de água do mar aquecida. Esta hidromassagem manual está indicada em caso de tensão muscular, ansiedade, problemas circulatórios e celulite.

### **Thalaxion 20' - 35€**

Submetida a consulta médica (incluída). Banheira semi-fechada, onde injectores de água do mar, aplicam pressões nos membros inferiores e abdómen, alternadamente quentes e frios. Indicado para patologia circulatória veno-linfática, pernas cansadas e tratamento da celulite.

### **O Duche Jacto 12' - 35€**

Hidromassagem com um jacto de percussão forte. A água do mar aquecida é projectada pelo hidroterapeuta, com uma pressão variável, a cerca de 5 metros de distância. Indicado em caso de tensão muscular, espondilartrose, lumbago e insuficiência circulatória.

### **O Duche Partido 12' - 35€**

Hidromassagem revigorante com jacto de percussão suave que pode ser praticado por pessoas de idade ou mais frágeis, com problemas venosos ou articulares. A água do mar aquecida é projectada à distância com uma pressão variável pelo hidroterapeuta. Indicado para a celulite e relaxamento muscular.

### **O Duche de Aspersão 12' - 35€**

Deitado, recebe uma fina chuva de água do mar aquecida. Hidromassagem suave que activa o sistema linfático e circulatório. Tem uma acção sedativa sobre o sistema nervoso central. As mais-valias do tratamento estendem-se ao sistema respiratório através do efeito aerossol do vapor marinho produzido.

### **Piscina Dinâmica 25' - 40€**

Hidroginástica colectiva praticada numa piscina de água do mar aquecida. Dirigida por um fisioterapeuta ou um monitor diplomado, a ginástica é facilitada pelo facto da densidade da água do mar atenuar o esforço mecânico dos movimentos. Este exercício trabalha principalmente os membros inferiores.

### **O Jacto Submarino 25' - 35€**

Praticado numa piscina colectiva com água do mar aquecida, sob orientação de um terapeuta especializado que indica os movimentos a efectuar contra a corrente do jacto. Esta massagem localizada tem como função estimular, relaxar os músculos e activar a circulação de retorno.

### **O Envolvimento de Algas 20' - 45€**

Caracteriza-se por uma aplicação de algas aquecidas, aplicadas sobre a pele em finas camadas. Uma manta de sudação difunde calor que permite uma vasodilatação e abertura dos poros da pele favorecendo a absorção dos componentes das algas. Tem um efeito calmante, revigorante e adelgaçante.

### **Aplicação de Lamas Marinhas 20' – 45€**

As lamas marinhas utilizadas em aplicações locais sobre as áreas a tratar, possuem um efeito sedativo activado pelo calor.

São prescritas em consulta médica obrigatória (incluída), para dores articulares, problemas reumáticos, artrite/artrose.

### **Bola Marinha 20' – 45€**

Para tratar mãos dolorosas e rígidas devido a problemas de reumatismo, artrite/artrose. Este aparelho contém lamas marinhas aquecidas nas quais o paciente realiza exercícios específicos com as mãos. Pode ser efectuada em caso de reabilitação pós-operatória e é aconselhada consulta médica (incluída).

### **Aerossol 12' – 30€.**

Nebulização de água do mar para estimular e desobstruir as vias respiratórias. Indicado em caso de infecções respiratórias, asma, sinusite, bronquite, obstrução nasal ou rinites.

## **Tratamentos Assinatura**

### **Lavanda 50' - 90€**

Alcance o equilíbrio perfeito através de um tratamento relaxante com todos os benefícios da lavanda francesa.

Ritual de boas-vindas com esfoliação aos pés + massagem relaxante personalizada com óleo essencial de lavanda.

### **Café 50' - 90€**

Deixe-se levar pelo aroma do café até terras longínquas do continente africano e sinta-se revitalizado dos pés à cabeça.

Ritual de boas-vindas com esfoliação aos pés + massagem relaxante personalizada com óleo essencial de café.

### **Jasmim 50' - 90€**

Inicie uma viagem exótica com o poder calmante do jasmim e experimente uma sensação de anti-stress total.

Ritual de boas-vindas com esfoliação aos pés + massagem relaxante personalizada com óleo essencial de jasmim.

## **Rituais THALI(SENS**

Viagem sensorial a 5 destinos ao encontro do bem-estar absoluto, a Thali'sens imaginou o encontro entre o saber da Talassoterapia e as riquezas da natureza vindas de terras longínquas. A postura de bem-estar do Spa mistura-se com a eficácia marítima para uma pele magnífica e instantes de sublime abandono.

### **Oriente 110' – 165€**

Itinerário desintoxicante: Boas-vindas. Esfoliante cremoso com algas, óleo de argão e ghassoul. Envolvimento de especiarias e algas. Massagem détox "Océan de Soleil" à base de óleos de sésamo, argão e espirulina. Tisana drenante.

### **Atlântico 110' – 165€**

Mergulho revitalizante: Boas-vindas. Esfoliante de algas em pó. Envolvimento de polpa de alga verde "Secrets d'Algues".

Massagem revitalizante, tisana adelgaçante.

### **Asia 110' – 165€**

Escapadela calmante: Reflexologia de boas-vindas. Peeling enzimático de amido de arroz e frutas exóticas. Envolvimento de chá e algas. Massagem harmonizante à base de óleos de alga wakamé, sésamo e arroz. Tisana calmante.

### **Polinésia 110' – 165€**

Evasão reconfortante: Boas-vindas. Esfoliante com polpa de coco e algas. Envolvimento de óleo de coco e alga espirulina. Massagem relaxante. Toque final com creme "Perle de Tiaré". Tisana calmante

### **Amazónia 110' – 165€**

Escapadela energizante: Boas-vindas. Esfoliante "Rouge Corail" com óleo de noz do Brasil e cristais de sal. Envolvimento estimulante de creme de algas e cacau. Massagem revigorante com fluido à base de noz do Brasil e alga espirulina. Tisana adelgaçante.

### **Banho Asiático a Dois 110' – 370€**

Reflexologia de boas-vindas. Peeling enzimático de amido de arroz e frutas exóticas. Cera de banho "Métamorphose de l'eau" com extracto de alga, óleos de chá e arroz, que transforma o banho num leite untuoso. Banho de hidromassagem relaxante. Massagem harmonizante. Tisana calmante.

### **Opção Cabina Dupla 20' – 40€**

Banho de hidromassagem relaxante a dois, pode ser associado a qualquer ritual. Suplemento não vendido separadamente.

## **Massagens**

### **Massagem Blue & Green 25' / 50' - 60€ / 80€**

Massagem relaxante que proporciona uma sensação de tranquilidade e bem-estar geral.

### **Massagem Aromaterapia 50' - 85€**

Massagem personalizada com óleos essenciais escolhidos por si e que proporciona um estado de harmonia.

### **Massagem Desportiva ou Terapêutica 25' / 50' – 65€ / 85€**

Massagem revigorante que visa tonificar os tecidos musculares, actuando ao nível da descompressão muscular e activando a circulação. As mãos operam habilmente da planta dos pés até à nuca, utilizando um creme específico à base de algas. Em alternativa, pode optar por uma massagem localizada (25').

### **Massagem Pedras Quentes 80' - 110€**

Massagem relaxante realizada com pedras vulcânicas aquecidas, proporcionando um alívio total do stress e um equilíbrio profundo entre o corpo e a alma.

## **Terapias Orientais**

### **Massagem Tailandesa 75' - 95€**

Massagem vigorosa que utiliza o corpo inteiro, feita no chão, que abrange movimentos rítmicos, pressão palmar e pressão polegar em pontos específicos do corpo ao longo dos meridianos energéticos, estiramentos suaves e utilização consciente da respiração. Ideal para restaurar a energia e combater o stress.

### **Massagem Ayurvédica 75' - 95€**

Técnica de massagem profunda que alia movimentações vigorosas em toda a massa muscular conjuntamente com manobras de tracção e alongamento, além da estimulação de pontos e órgãos vitais.

Produz uma sensação de frescura, leveza e tranquilidade.

### **Shiatsu 75' - 95€**

Método terapêutico japonês que utiliza a pressão sobre os meridianos, a fim de restabelecer o fluxo energético e corrigir disfunções internas do organismo, provocando um estado de equilíbrio energético e físico.

### **Watsu 75' - 95€**

O Watsu é uma técnica aquática de grande potencial terapêutico, realizada numa piscina coberta, com água à temperatura de 35°C. Durante a sessão são efectuadas séries de movimentos e alongamentos suaves com o objectivo de combater o stress diário, relaxar o corpo e todos os músculos.

### **Reiki 50' - 85€**

Técnica terapêutica japonesa baseada na canalização da energia universal através da imposição de mãos com o objectivo de restabelecer o equilíbrio energético vital de quem a recebe.

### **Reflexologia 50' - 70€**

Terapia que se baseia no princípio da existência de pontos reflexos nos pés relativos a órgãos do corpo.

Através do estímulo dos pés atinge-se o equilíbrio do corpo.

## **Tratamentos Faciais com Thal'ion**

### **Expert Anti-Age 70' - 110€**

Tratamento anti-envelhecimento redutor das rídulhas e das rugas.

Uma técnica de massagem específica combinada com uma máscara personalizada, maximizando a penetração dos activos marinhos.

Resultados imediatos na luta contra o tempo.

Não inclui a extracção de comedões.

### **Limpeza Facial 70' - 100€**

Tratamento regulador das funções da pele que inclui extracção de comedões.

A máscara impregnada de activos marinhos associada à massagem específica, ajuda a absorver o excesso de sebo, acalma a irritação cutânea, fecha os poros, deixando a tez purificada e mate.

### **Especial Homem 70' - 95€**

Combate o envelhecimento prematuro da pele.

Acalma as irritações, hidrata e minimiza os sinais do envelhecimento.

A última palavra em tratamentos masculinos.

Não inclui a extracção de comedões.

### **Facial Personalizado 55' - 85€**

Deixe-nos avaliar as necessidades da sua pele e restituir-lhe a luminosidade, a hidratação ou equilíbrio de que ela necessita.

Não inclui a extracção de comedões.

### **Massagem Facial Relaxante 20' - 45€**

Massagem relaxante que proporciona uma sensação de tranquilidade e bem-estar geral.

### **Drenagem Linfática Rosto 20' - 45€**

Tratamento com uma técnica de massagem suave e subtil, que estimula o sistema linfático a trabalhar a um ritmo mais acelerado, mobilizando a linfa até os gânglios linfáticos, eliminando o excesso de líquido e as toxinas.

## **Tratamentos Corporais com Thal'ion**

### **Esfoliação no Tepidarium 25' - 55€**

Os cristais do sal marinho eliminam impurezas e células mortas. Enriquece a pele com minerais e oligoelementos essenciais, devolve-lhe o brilho e aspecto saudáveis e aumenta a eficácia dos tratamentos de talassoterapia. O ambiente quente e húmido do Tepidarium facilita e potencia a acção do esfoliante.

### **Envolvimentos Sob Lydo 50' - 70€**

O Lydo é uma cama de água, onde o corpo flutuante é cercado por água quente. A acção dos produtos de envolvimento é otimizada pelo calor difuso. A cromoterapia torna este tratamento uma experiência de relaxamento absoluto. Cinco propostas de envolvimento à escolha:

*Algoterapia, Chocoterapia, Hidratação, Três Chás ou Vinoterapia.*

Todas aliam a exfoliação à acção específica de cada um deles:

*Tonificação, Adelgaçante, Hidratação, Drenagem ou Anti-idade.*

### **Drenagem Adelgaçante 55' - 80€**

Tratamento localizado do abdómen, ancas, coxas, joelhos. Várias técnicas para adelgaçar a silhueta, drenar e eliminar as toxinas

### **Contorno Anti-Celulite 55' - 90€**

Tratamento localizado do abdómen, ancas, coxas, joelhos. Técnicas de massagem específicas para actuar na celulite localizada.

### **Refirmante Activo 55' - 80€**

Tratamento localizado do abdómen, ancas, coxas, joelhos e braços. Várias técnicas para remodelar a silhueta, refirmar e alisar a pele.

## **Tratamento rosto & Corpo com Arôms-Natur**

### **Tratamento anti-idade com citrinos 85' - 125€**

Esfoliação e envolvimento corporal anti-oxidante de laranja doce. Hidratação facial à base de neroli e gráinha de uva. Massagem suave com óleo aromático de citrinos.

## **Tratamentos Específicos**

### **Osteopatia 45' - 85€**

Terapia manual baseada na biomecânica do corpo que permite tratar eficaz e rapidamente diversos problemas: lombalgias, ciáticas, dor e rigidez dorsais e cervicais, cefaleias e sequelas de entorses. Restabelece a mobilidade e dá equilíbrio ao sistema musculoesquelético, crânio-sacral e visceral.

### **Drenagem Linfática 25' / 50' – 55€/85€**

Tratamento com uma técnica de massagem suave e subtil, que estimula o sistema linfático a trabalhar a um ritmo mais acelerado, mobilizando a linfa até aos gânglios linfáticos, eliminando o excesso de líquido e as toxinas. Pode igualmente ser localizada (25'), em função dos sintomas e da prescrição médica.

### **Pressoterapia 20' – 35€**

Aplicação de pressão intermitente e sequencial sobre os membros inferiores, utilizando um sistema de botas insufláveis. Melhora a circulação venosa e linfática, reduz o edema e devolve a sensação de ligeireza. Para patologia circulatória, pernas cansadas e celulite. Necessário consulta médica (incluída).

### **Hidro-Jacto 12' - 35€**

Massagem mecânica a seco de toda a região dorsal, realizada por jactos num colchão de água aquecida à temperatura do corpo. Ligação entre os elementos essenciais da massagem dorsal clássica, da hidromassagem e da termoterapia.

### **Pedicura Medical 70' - 68€**

Tratamento de pés. Preparação, tratamento calos, calosidades, unhas encravadas, cutículas, massagem.

Termina com aplicação de verniz, se assim desejar.

## **Estética Avançada**

### **Electrocelulolipólise 45' - 70€**

Uma corrente de baixa voltagem favorece a eliminação das células de gordura nos tecidos subcutâneos, levando, de forma indolor, à destruição e fácil absorção das mesmas. É aplicada nas zonas com celulite (abdómen, ancas, interior e exterior das coxas, joelhos, braços).

### **Top derm Pro 65' - 115€**

Renovação celular das fibras de colagénio e elastina ao nível da derme, destinado a combater o envelhecimento, através de correntes de baixa voltagem. O tratamento inclui: Hidratação do rosto e Sessão de Top Derm Pro

### **Programa Anti Rugas Top Derm Pro 5 dias – 490€**

Rejuvenescer a pele do rosto com Top Derm Pro

1º Dia: Hidratação do rosto e Sessão de Top Derm Pro

Do 2º ao 5º Dia: Sessões de "Top Derm Pro"

## **Toques Finais**

### **Spa Manicura 70' - 40€**

Tratamento de mãos, com esfoliação e aplicação de creme hidratante.

Inclui massagem às mãos. Termina com aplicação de verniz, se assim desejar.

### **Spa Pedicura 70' - 60€**

Tratamento de pés, com esfoliação e aplicação de creme hidratante.

Inclui massagem aos pés. Termina com aplicação de verniz, se assim desejar.

Não inclui: tratamento calos, calosidades e unhas encravadas (aconselha-se reservar uma pedicura medical).

### **Mudar Verniz – 20€**

### **Pintura de Sobrancelhas – 30€**

### **Pintura de Pestanas – 30€**

## Depilação

**Pernas Completa – 50€**

**Meia perna – 30€**

**Virilhas – 20€**

**Virilha integral – 30€**

**Axilas – 20€**

**Buço - 15€**

**Sobrancelhas – 20€**

## Actividades

### **TAI-CHI CHUAN ginástica terapêutica chinesa 60´ - 80€.**

Tai-Chi Chuan = bem-estar através do movimento. A sua prática caracteriza-se pelo encadeamento de gestos de combate, semelhantes a uma dança, executados com uma lentidão extrema.

Desenvolve força e flexibilidade, concentração e calma interior.

Sessão colectiva de 2 a 4 pessoas, por pessoa – 40 €

Sessão colectiva de 5 a 8 pessoas, por pessoa – 30 €

### **MÉTODO "PILATES" iniciação 60´ - 80€**

Criado por Joseph Pilates, o método Pilates é um sistema de exercícios que "desenvolve o corpo uniformemente, corrige posturas incorrectas, restabelece a vitalidade física, revigora a mente e eleva o espírito". Com o método Pilates, vai aprender exercícios simples e eficazes que pode repetir no seu dia-a-dia.

Sessão colectiva de 2 a 4 pessoas, por pessoa – 40 €

Sessão colectiva de 5 a 8 pessoas, por pessoa – 30 €

### **YOGA iniciação 60´ - 80€**

O yoga é uma filosofia de vida. O termo "yoga" quer dizer unir, ligar.

O yoga busca o equilíbrio entre o corpo e a mente, através de exercícios físicos e respiratórios que respeitam o ritmo biológico do praticante, para que o homem possa viver melhor.

Sessão colectiva de 2 a 4 pessoas, por pessoa – 40 €

Sessão colectiva de 5 a 8 pessoas, por pessoa – 30 €

### **TREINADOR PESSOAL "FITNESS" 60´ – 60€**

Aula personalizada com instructor profissional utilizando os equipamentos do "fitness". Aproveite para conhecer o "Kinesis", uma tecnica de musculação inovadora com apoio de um conjunto de cabos que permitem aliar força, estabilidade e flexibilidade numa só máquina e aperfeiçoar a sua postura.

Sessão colectiva de 2 a 4 pessoas, por pessoa – 30 €

Sessão colectiva de 5 a 8 pessoas, por pessoa – 20 €

## Espaço Cabelo

Brushing com champô cabelo curto - 37€  
Brushing com champô cabelo comprido - 42€  
Brushing champô e corte - 62€  
Corte homem com champô - 26€  
Brushing champô e corte criança - 24€  
Tinta cabelo curto - 42€  
Tinta cabelo comprido - 55€  
Madeixas cabelo curto - 66€  
Madeixas cabelo comprido - 105€  
Permanente cabelo curto - 50€  
Permanente cabelo comprido - 62€  
Pentear cabelo curto - 17€  
Pentear cabelo comprido - 20€  
Massagem do couro cabeludo - 10€

Forfait beleza cabelos - 65€  
Saúde e beleza dos cabelos em 4 dias com o forfait especial "René Furterer":  
1 análise do cabelo com "capillscope", 2 aplicações de ampola, 1 massagem do couro cabeludo, 1 aplicação de máscara capilar e 1 brushing com champô.

## Day Spa

Escolha um programa Spa personalizado durante a sua estadia.  
Preço aplicado por programa e por pessoa.

### **Facial 50'**

Facial Personalizado

### **Massagens 50'**

Massagem Blue & Green  
Massagem Aromaterapia

### **Esfoliação 25'**

Esfoliação no Tepidarium

### **Talassoterapia 20'**

Banho Multi-jactos

**Day Spa 1** - 2 tratamentos - 140€

**Day Spa 2** - 3 tratamentos - 200€

**Day Spa 3** - 4 tratamentos - 250€

## Consulta Médica

### **Consulta de Clínica Geral - 70€**

Sujeita a disponibilidade e com marcação prévia.  
Efectuada no consultório do centro de talassoterapia.