ALFAZEMA

· Wellness ·

Horário de Funcionamento - *Opening hours*
10h00 - 20h00

RE L AXAMENTO - *RE L AX I NG*

Harmonia Perfeita - *Perfect Harmony* 50€ (30 min)

A junção de 3 lavandas nos óleos essenciais utilizados na massagem ajudam a relaxar e a equilibrar o físico e o emocional, assegurando um bem estar profundo.

The combination of 3 lavenders in the essential oils used in the massage help to relax and balance the physical and emotional, assuring a deep well-being.

"Bela Rosa Portuguesa" *50€ (30 min) 80€ (60 min)*

A nossa referência de spa. Uma massagem de relaxamento distinta e exclusiva com recurso a óleos selecionados.

Our spa's main reference. A unique and exclusive relaxation massage with selected oils.

Momento Zen - *Zen Moment* 50€ (30 min) 80€ (60 min)

O óleo Zen utilizado no momento perfeito de relaxamento ajuda à introspeção e promove a desconcentração muscular e emocional, provocando uma imensa sensação de bem estar.

The application of Zen oil in the perfect relaxation moment helps introspection and promotes muscular and emotional responsible for the feeling of pleasure and well-being.

"Head Massage" 40€ (30 min)

Ideal para desligar-se do ritmo frenético do dia-a-dia. Reduz o stress, combate a insónia e a falta de concentração, ajuda na qualidade do sono removendo a tensão acumulada nos ombros, pescoço, cabeça e rosto.

Ideal to disconnecting from the frenetic pace of everyday. It reduces stress, fights insomnia and lack of concentration, helps with sleep quality by removing accumulated tension in the shoulders, neck, head and face.

TERAP ÊUT I CA - *THERAP EUT I C*

Massagem Terapêutica - *Therapeutic Massage* 80€ (60 min)

Um verdadeiro momento de descontraturar e desfazer tensões acumuladas, reduzir edema e processos inflamatórios. Uma massagem cujas propriedades dos óleos vão continuar a reduzir inflamação e a promover uma descontração profunda dos tecidos.

A real descontracting moment to undo accumulated tensions, reduce oedema and inflammatory processes. A massage whose oil properties will continue to reduce the inflammation and promote a deep relaxation of the tissues.

Massagem profunda - *Deep Massage*
50€ (30min) 80€ (60 min)

Indicada para desportistas e todos aqueles que apreciam massagem vigorosa.

This is the type of massage recommended for athletes and anyone who enjoys vigorous massage.

EST. XVII
QUINTA dos MACHADOS
COUNTRYSIDE HOTEL & SPA

ALFAZEMA

· Wellness ·

Horário de Funcionamento - *Opening hours*
10h00 - 20h00

TRATAMENTOS - *TREATMENTS*

Abhyanga & Shirodhara 130€ (90 min)

A combinação perfeita para um relaxamento pleno, a Abhyanga e Shirodhara. A primeira consiste numa massagem com óleo morno por todo o corpo, permitindo abrir canais para que a energia flua melhor. A Shirodhara é uma terapia onde um fluxo constante de óleo cai sobre uma zona específica na testa, o que confere uma ação relaxante, calmante e tranquilizante da mente. Excelente para ajudar em estados de ansiedade, depressão, insónias e intensa atividade mental.

The perfect combination for complete relaxation, Abhyanga and Shirodhara. The first consists of a massage with warm oil all over the body, opening channels for energy to flow better. Shirodhara is a therapy where a constant stream of oil falls on a specific area on the forehead, which gives a relaxing, calming and calming action to the mind. Excellent to help with anxiety, depression, insomnia and intense mental activity.

Reiki 60€ (60 min)

A Terapia Reiki visa à cura integral. É uma técnica holística de canalização e transmissão de energia vital através das mãos. É utilizada para tratar as desarmonias do corpo físico, mental e emocional. A terapeuta de Reiki atua como canalizadora desta energia vital e o seu objetivo é (re)harmonizar os planos físico, mental, emocional e espiritual.

Reiki Therapy aims at complete healing. It is a holistic technique of channeling and transmitting vital energy through the hands. It is used to treat disharmonies of the physical, mental and emotional body. The Reiki therapist acts as a channeler of this vital energy and her objective is to (re)harmonize the physical, mental, emotional and spiritual planes.

Taças Tibetanas - ***Tibetan Bowls*** 70€ (60min)

A massagem do som com taças tibetanas é baseada na ancestral sabedoria tibetana de produção de sons e ultrassons com taças à base de uma liga metálica especial. O trabalho terapêutico com taças tibetanas atua no organismo harmonizando-o energeticamente, desencadeando a cura dos planos espiritual, emocional, mental e físico. Ideal para quem sofre de dores físicas como fibromialgia, dor reumática entre outras dores crónicas. Esta terapia não pode ser aplicada a quem tem pacemaker.

The sound massage with Tibetan bowls is based on the ancient Tibetan wisdom of producing sounds and ultrasounds with bowls made of a special metal alloy. Therapeutic work with Tibetan bowls works in the body, harmonizing it energetically, triggering the healing of the spiritual, emotional, mental and physical planes. Suitable for those who suffer from physical pain such as fibromyalgia, rheumatic pain and other chronic pain. This therapy cannot be applied to those who have a pacemaker.