



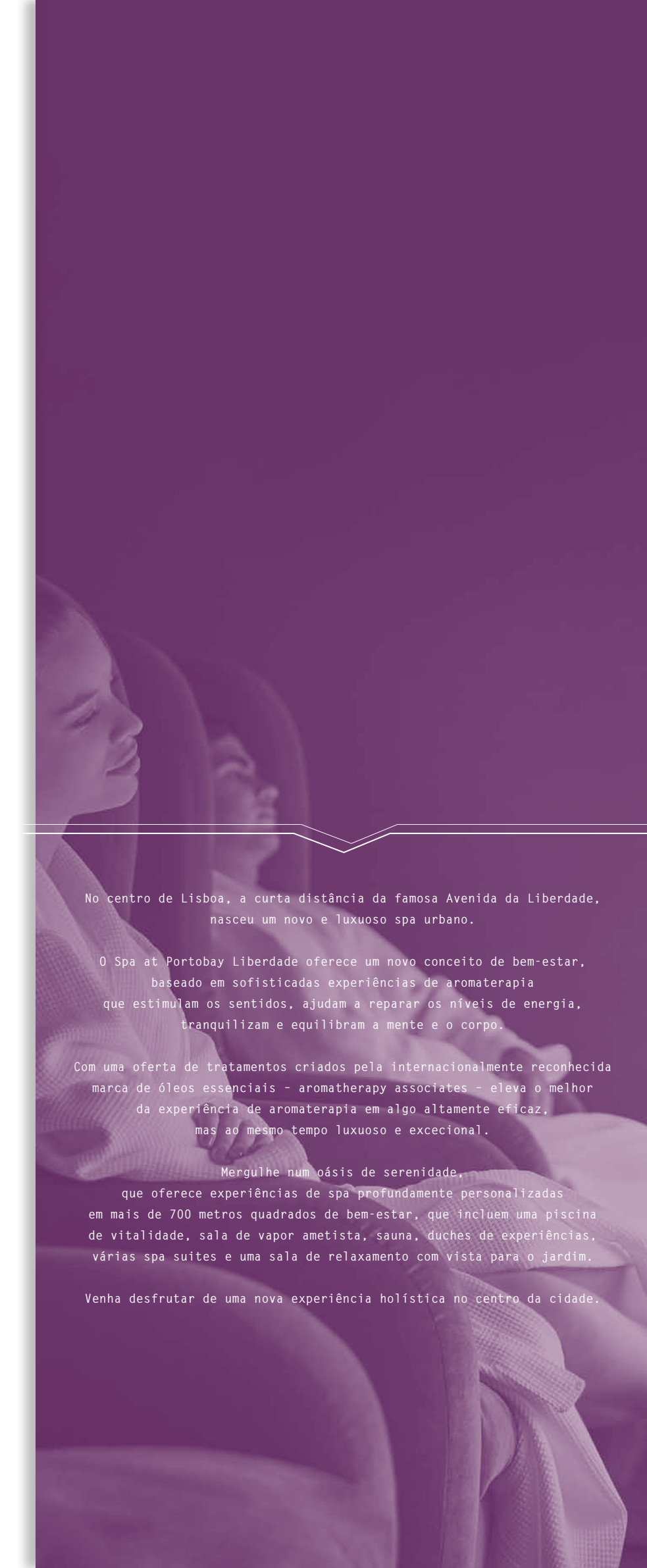
SPA AT PORTOBAY LIBERDADE

PT

EN

... *mens sana in corpore sano*
"MENS SANA IN CORPORE SANO"

10H00-21H00 (SEGUNDA A SEXTA-FEIRA . MONDAY TO FRIDAY)
10H00-20H00 (SÁBADO A DOMINGO . SATURDAY TO SUNDAY)
PISO . FLOOR -1



No centro de Lisboa, a curta distância da famosa Avenida da Liberdade, nasceu um novo e luxuoso spa urbano.

O Spa at Portobay Liberdade oferece um novo conceito de bem-estar, baseado em sofisticadas experiências de aromaterapia que estimulam os sentidos, ajudam a reparar os níveis de energia, tranquilizam e equilibram a mente e o corpo.

Com uma oferta de tratamentos criados pela internacionalmente reconhecida marca de óleos essenciais - aromatherapy associates - eleva o melhor da experiência de aromaterapia em algo altamente eficaz, mas ao mesmo tempo luxuoso e excecional.

Mergulhe num oásis de serenidade, que oferece experiências de spa profundamente personalizadas em mais de 700 metros quadrados de bem-estar, que incluem uma piscina de vitalidade, sala de vapor ametista, sauna, duches de experiências, várias spa suites e uma sala de relaxamento com vista para o jardim.

Venha desfrutar de uma nova experiência holística no centro da cidade.



SPA AT PORTOBAY LIBERDADE

RITUAIS DE ASSINATURA // 02

MASSAGENS // 04

TRATAMENTOS CORPORAIS // 05

TRATAMENTOS FACIAIS // 06

TRATAMENTOS FACIAIS HOMEM // 07

TRADIÇÕES ANCESTRAIS // 08

TOQUES FINAIS // 09

INFORMAÇÕES ÚTEIS // 10



DESCONTOS PORTOBAY : PRESTIGE 5% . PRESTIGE GOLD 10%

RITUAIS DE ASSINATURA

DE-STRESS EXPERIENCE // 120 MIN. // RELAX

190 €

Terapia altamente recomendada para combater os efeitos do stress e fadiga acumulados.

Após um banho de pés reconfortante

segue-se uma massagem de aromaterapia.

Para aumentar a sensação de leveza e bem-estar, esta experiência contempla um tratamento facial para deixar a pele macia e luminosa.

Uma massagem ayurvédica ao couro cabeludo dá o toque final a este momento revitalizante.

SWITCH-OFF (SLEEP THERAPY) 120 MIN. (INCLUI 15 MIN. DE SONO) // RELAX

160 €

Ritual único e altamente eficaz para induzir estados de relaxamento profundos.

Inicia-se com um aquecimento aos pés, seguido de

massagem com movimentos lentos e profundos,

combinados com pressões cuidadosamente aplicadas a

nível neuromuscular, para equilibrar o

sistema nervoso e aliviar a mente agitada.

Para finalizar, a marquesa é cuidadosamente preparada com travesseiros de aromaterapia e cobertores extra, criando condições ótimas para um merecido sono.

Ao fim de 15 minutos, será acordado lentamente ao som de tingsha bells.

BEST TIME TOGETHER (2PAX) 90 MIN. // RENEWING

280 €

Delicie-se com o aroma sensual das flores exóticas de ylang-ylang e da baunilha e mergulhe numa viagem sensorial a dois.

Um luxuriante banho de pés marca o início de uma completa e envolvente massagem de aromaterapia com movimentos longos e suaves.

Finaliza com a aplicação de óleos profundamente hidratantes para uma pele suave.

Um ritual para dois num ambiente íntimo que favorece a harmonia do corpo com a mente.

DESKTOP RECOVERY // 55 MIN. // DE-STRESS

95 €

Ideal para quem sofre de tensões e contraturas, resultado dos efeitos de longas horas passadas ao computador.

Massagem de tecidos profundos nas costas, pescoço e membros superiores para o

alívio das dores musculares, combinado com estiramentos para melhorar a elasticidade e corrigir a postura.

Finaliza com uma massagem ayurvédica ao rosto e couro cabeludo que vão deixá-lo no seu melhor, para o resto do dia.

*"momentos de descanso
e bem-estar . . ."*

"MOMENTOS DE DESCANSO E BEM-ESTAR"

MASSAGENS

ULTIMATE AROMATHERAPY EXPERIENCE // 55 MIN.

95 €

85 MIN. // SUPPORT

135 €

Uma breve consulta inicial avalia as suas necessidades físicas e emocionais no momento. Com o óleo essencial adequado (mais de 10 à escolha), desfrute de uma massagem de aromaterapia com técnicas de reflexologia podal, suecas, neuromusculares e de dígito-pressão para aliviar a tensão acumulada.

INTENSIVE MUSCLE RELEASE // 30 MIN.

60 €

55 MIN. // DE-STRESS

90 €

Uma massagem de tecidos profundos que combina técnicas suecas e transversais com estiramentos e movimentos drenantes. O óleo essencial de alfazema acalma e tem função anti-inflamatória, enquanto o alecrim, a pimenta preta e o gengibre aquecem os músculos e ajudam a dispersar o excesso de ácido láctico - que provoca a rigidez e dor - com benefícios para a circulação sanguínea.

HOT & COLD STONE MASSAGE // 70 MIN.

105 €

Massagem holística com pedras vulcânicas aquecidas, que provoca uma extraordinária sensação de bem-estar e relaxamento profundo. O efeito dos óleos essenciais associados ao calor das pedras vulcânicas tornam esta massagem ideal para quem quer libertar toda a tensão acumulada. O ritual termina com uma massagem de pedras frias sobre o rosto para um efeito de contraste energético e de lifting.

RELAX MESSAGE // 45 MIN.

75 €

90 MIN. // RELAX

130 €

Uma exclusiva massagem com óleos essenciais para descontrair e desfrutar de um momento 100% relaxante. Corpo, mente e espírito em equilíbrio total.

ROSE PREGNANCY MASSAGE // 55 MIN. // RENEWING

100 €

Dê a si mesma um momento para apreciar a alegria da gravidez e deixar o stress da vida para trás. Escolha entre uma seleção de três óleos, cada um deles especialmente desenvolvido para serem usados em segurança durante a gravidez, para cuidar e tonificar a pele. Esta massagem ajuda a aliviar a tensão na parte superior das costas, com particular incidência nos ombros e pernas, que são massajados para aliviar a sensação de cansaço associada à gravidez. Este tratamento de corpo completo termina com uma massagem ao couro cabeludo e ao rosto com um óleo de tratamento escolhido especificamente para o seu tipo de pele.

TRATAMENTOS CORPORAIS

110 €

JETLAG CURE // 85 MIN. // REVIVE

Este tratamento, especialmente criado para atenuar o cansaço das longas viagens de avião, inicia-se com a inalação de óleo de eucalipto para limpar as vias respiratórias. Segue-se uma suave esfoliação corporal para ativar a circulação sanguínea e preparar a pele para uma série de alongamentos e técnicas de massagem revigorantes, que lhe darão novamente energia. Simultaneamente, pontos de pressão na coluna vertebral irão funcionar como um desbloqueador para estimular a circulação e eliminar toxinas.

110 €

SILHOUETTE // 85 MIN.

Terapia com 4% de oxigénio e massagem drenante com pedras frias para combater a gordura acumulada e diminuir a celulite das zonas mais problemáticas da coxa e glúteos. Agindo de forma natural através da pressão exercida pelo oxigénio, o resultado é a quebra das células adiposas e o reequilíbrio da capacidade de oxigenação celular.

45 €

DRAINING & TONING // 30 MIN.

80 €

55 MIN.

Massagem drenante e tonificante com chá verde e vitamina B12 para eliminar toxinas, adelgaçar e tonificar o corpo. Excelente em caso de gravidez para alívio das pernas inchadas e retenção de líquidos. Ideal para a tonificação muscular em casos de dieta, perda de peso, flacidez ou definição da silhueta. Opção : membros superiores.

90 €

BODY REFINER // 55 MIN. // REVIVE

Uma suave esfoliação corporal prepara a pele para uma massagem vigorosa e desintoxicante. O corpo é envolvido numa lama de água doce para tonificar, enquanto uma massagem com pontos de reflexologia podal promove a eliminação de toxinas. Através da combinação de óleos essenciais, a massagem terá um efeito desintoxicante e terapêutico.

85 €

SOS BODY HYDRATOR // 55 MIN. // RENEWING

Luxuoso tratamento para uma pele radiante, macia e suave. Uma esfoliação revigorante de grão de oliveira seguida de envolvimento em óleos nutritivos e manteiga de karité, garantem a máxima hidratação da pele. Uma massagem ayurvédica ao couro cabeludo e a inalação de óleos essenciais irão trabalhar aspetos físicos, mentais e emocionais.

50 €

ESSENTIAL BODY SCRUB // 30 MIN. // RELAX

Uma relaxante e completa esfoliação corporal com aplicação de cremes ricos e nutritivos, que vão deixar a sua pele radiante e maravilhosamente suave.

LEG REVIVER // 45 MIN. // REVIVE

60 €

Tratamento revigorante para aliviar pernas e pés cansados que inicia com esfoliação de azeitona e óleos aos membros inferiores, que o deixarão completamente revigorado. Uma combinação de óleos essenciais especialmente selecionados, tais como grainhas de fruta, hortelã fresca e bagas de zimbro, irá estimular a circulação sanguínea, reduzindo a retenção de líquidos e consequentemente a sensação de pernas cansadas.

TRATAMENTOS FACIAIS

ROSE INFINITY FACIAL // 85 MIN.

130 €

Luxuoso ritual facial com 2 máscaras e 3 massagens distintas, que utiliza uma combinação exclusiva de óleos essenciais com efeitos regeneradores e revitalizantes. Adequado a qualquer idade e tipo de pele, este tratamento reparador trabalha a nível celular para retardar o envelhecimento da pele e estimular a produção de colagénio. Inclui um peeling enzimático suave e natural que irá iluminar o rosto e permitir que os ingredientes atuem profundamente na pele, enquanto as massagens - facial, ombros, pescoço e couro cabeludo - estimulam a circulação e diminuem a tensão muscular.

OXYGEN ANTI-AGEING FACIAL // 70 MIN.

130 €

Ritual facial regenerador que combina a mais avançada fórmula de oxigénio e vitamina A com a ação suave, mas eficaz, das enzimas de frutos (laranja, tangerina, toranja e uva). O resultado é perfeito : pele hidratada e vitaminada, visivelmente renovada com textura acetinada, firme e luminosa. Um verdadeiro efeito de lifting natural, mesmo para as peles mais sensíveis.

OXYGEN CHOCOLATE FACIAL // 70 MIN.

95 €

Um tratamento exclusivo de oxigenação e hidratação profunda para todos os tipos de pele. Aliando as propriedades antioxidantes do chocolate e do oxigénio a pele é nutrida com vitaminas e minerais, com resultados excecionais da pele ao nível da hidratação e capacidade de rejuvenescimento celular. Um doce prazer que desperta todos os sentidos.

OXYGEN PURIFYING FACIAL // 70 MIN.

95 €

Indicado para peles com acne ou problemáticas este ritual garante uma eficácia sem igual. Através de uma oxigenação específica, este tratamento limpa e desintoxica profundamente a pele libertando-a de bactérias e impurezas, reequilibrando a produção de oleosidade. A pele recupera a sua capacidade de oxigenação celular, a frescura e a homogeneidade perdidas. Os benefícios do oxigénio em todo o seu esplendor.

100 €

OXYGEN DEEP CLEANSING FACIAL // 85 MIN.

O mais completo ritual de limpeza facial.
Um ritual eficaz que combina a extração de impurezas,
a desintoxicação e a oxigenação ótima
para qualquer tipo de pele.
Deixa a pele limpa, tonificada e luminosa.

60 €

QUICK & BEAUTIFUL // 45 MIN.

Facial express de limpeza e oxigenação,
ideal para devolver rapidamente o brilho
e elasticidade às peles cansadas e desvitalizadas.
Utilizando técnicas de acupressão facial
e uma combinação eficaz de óleo essencial de rosa,
ácido glicólico e oxigénio, deixa a pele rapidamente
limpa e oxigenada.

40 €

INSTANT EYE REPAIR // 30 MIN.

Sinta-se rejuvenescido com um olhar fresco,
luminoso e jovem. Este tratamento utiliza técnicas
de massagem oculares com óleos essenciais naturais,
para melhorar a circulação sanguínea,
estimular a drenagem linfática, reduzir o edema
e linhas de expressão. Inclui técnicas de libertação
de stress nos ombros e couro cabeludo.

TRATAMENTOS FACIAIS HOMEM

BY THE REFINERY - LONDON

140 €

ULTIMATE FACE AND BODY TREATMENT // 85 MIN.

Comece a sua experiência com uma limpeza
e esfoliação refrescante às costas.
Continue a viagem com uma massagem anti-stress
de costas e uma massagem ayurvédica ao couro cabeludo,
que vão aliviar o cansaço ou dores musculares.
Em seguida, desfrute de um tratamento facial
usando uma mistura exótica dos melhores óleos essenciais
e vegetais naturais exclusivos da gama the refinery.
O resultado é uma pele reequilibrada, macia e renovada.

95 €

REVITALIZING FACIAL // 55 MIN.

Facial completo com ingredientes ativos
e poderosos para estimular a pele ao nível mais profundo.
Os músculos faciais são tonificados e a pele ganha vida
e hidratação, suavizando as linhas finas e rugas.
Uma massagem com pontos de pressão é realizada na área
do colo, pescoço e ombros para auxiliar o relaxamento.

85 €

ESSENTIAL FACIAL // 55 MIN.

Quando o tempo escasseia e precisa de estar
no seu melhor, então este ritual é o ideal.
Limpeza profunda da pele masculina,
esfoliação e máscara com propriedades hidratantes
e desintoxicantes. Para uma pele limpa
e resplandecente. Opção : com extração.

TRADIÇÕES ANCESTRAIS

AYURVÉDICA // 55 MIN.

100 €

90 MIN.

130 €

Oriunda da medicina tradicional indiana é uma massagem vigorosa que estimula os músculos e a circulação sanguínea, libertando toxinas. Proporciona uma maior flexibilidade do corpo e aumenta a mobilidade nas articulações.

Opção : estiramentos.

SHIATSU // 55 MIN.

100 €

90 MIN.

130 €

Terapia de reequilíbrio físico e energético oriunda da medicina tradicional japonesa. Praticado através de pressões com os dedos, o shiatsu atua sobre músculos, articulações e coluna. Liberta tensões e estimula a pele, o sistema nervoso e o sistema circulatório.

TUI NA // 55 MIN.

100 €

Baseada em técnicas ancestrais da medicina tradicional chinesa, esta técnica utiliza os pontos de acupuntura para estimular a circulação de energia vital (Qi). O corpo reencontra o seu equilíbrio energético, através da libertação do excesso de energia Qi ou, no caso inverso, pela captação da energia em falta.

OSTEOPATIA // 55 MIN.

100 €

Tratamento osteopático visa repor o normal funcionamento da arquitetura osteomuscular, recorrendo a técnicas manuais para diagnosticar e tratar uma grande variedade de problemas de saúde, principalmente na coluna vertebral.

TOQUES FINAIS

- 40 € **NOURISHING FOOT TREATMENT // 30 MIN.**
Tratamento exclusivo para a suavidade dos seus pés.
Inicia com um banho aromático de água quente
com óleos essenciais de gerânio, sandalwood e patchouli.
Segue-se uma esfoliação de sal e café para suavizar
e preparar a pele para uma hidratação profunda.
A planta do pé e as cutículas são alvo de cuidado extra.
- 40 € **NOURISHING HAND TREATMENT // 30 MIN.**
Para mãos saudáveis e macias, irresistíveis ao toque !!
Começa com uma suave esfoliação com sal e café,
para retirar as células mortas da pele.
segue-se a aplicação de uma máscara de marshmallow
e hidratação com óleos ricos em vitamina E,
com especial destaque à hidratação de cutículas.
Relaxe enquanto as suas mãos e braços
são envolvidos em óleos exóticos e manteiga aveludada
para nutrir, hidratar e proteger.
- 60 € **SPA PEDICURE // 70 MIN.**
Combinação perfeita de esfoliante de sais marinhos,
embelezamento e tratamento nutritivo
para os pés e cutículas.
- 35 € **SPA MANICURE // 45 MIN.**
Um verdadeiro tratamento de suavidade
e proteção para as suas mãos.
Esfoliação, embelezamento e tratamento nutritivo
para mãos e cutículas.

DEPILAÇÃO

- 25 € **MEIA PERNA**
- 40 € **PERNA COMPLETA**
- 15 € **AXILAS**
- 20 € **VIRILHA BIKINI**
- 35 € **INTEGRAL**
- 25 € **BRAÇOS**
- 20 € **ROSTO**
- 10 € **BUÇO**
- 10 € **SOBRANCELHAS MANUTENÇÃO**
- 30 € **COSTAS HOMEM**
- 25 € **PEITO HOMEM**

INFORMAÇÕES ÚTEIS

HORÁRIO DO SPA



Segunda a sexta-feira das 10h00 às 21h00.

Sábado a domingo das 10h00 às 20h00.

ATMOSFERA ZEN



O ambiente de spa é de puro relaxamento e tranquilidade. Por favor, respeite o direito à privacidade e serenidade de todos os clientes e hóspedes em todas as áreas do spa.

SPA FACILITIES E ACESSOS



O acesso ao spa e às suas infraestruturas está restrito a maiores de 16 anos.

Vitality pool (com jatos de hidromassagem), sauna, amethyst steam room, duche de experiências, vestiários, zona de relaxação e fitness room são gratuitos para hóspedes.

Se não está hospedado no hotel poderá usufruir das instalações caso reserve um ritual.

FITNESS ROOM



Precisa de treinar um pouco mais ?

Deixe que os nossos personal trainers elaborem a sua rotina de treinos para alcançar os seus objetivos.

Temos uma equipa especializada à sua disposição para garantir máxima motivação, realizar avaliações de fitness, sessões de coaching individual e programas de fitness personalizados de acordo com as suas necessidades individuais.

O ginásio está equipado com as mais modernas máquinas de treino cardiovascular, de força e pesos livres da marca Technogym.

O acesso é gratuito para hóspedes.

OBJETOS PERDIDOS OU ACHADOS



O spa não se responsabiliza por objetos de valor perdidos em qualquer momento no spa.

Todos os objetos perdidos serão entregues na receção do hotel.

HOW TO SPA

> ESCOLHER E MARCAR UM RITUAL

Se precisar de ajuda na seleção do seu tratamento, recomendamos que contacte diretamente a receção do spa. Detalhes adicionais e pormenorizados poderão ajudá-lo a decidir entre dois tratamentos específicos, dependendo dos objetivos que deseja alcançar : terapêuticos ou de relaxamento. Todos os tratamentos devem ser reservados com antecedência na receção, por telefone (210 015 740) ou e-mail (spa.pbl@portobay.pt).

> CHECK-IN NO SPA

Aconselhamos que chegue pelo menos 20 minutos antes da hora marcada para que possa desfrutar das instalações únicas do spa e preencher o questionário de saúde. A chegada tardia ao spa irá limitar a sua experiência.

> POLITICA DE CANCELAMENTO

A não comparência ou desmarcação sem aviso prévio inferior a 8 horas implica o pagamento de 100% da experiência.

> SILÊNCIO

O seu momento no spa é suposto ser uma experiência relaxante, por isso pedimos que desligue o telemóvel e, por favor, mantenha o tom de conversa no mínimo na zona de circulação e dentro das salas de tratamento.

> CONDIÇÃO FÍSICA

Por favor, informe-nos de qualquer condição de saúde, alergias ou lesões que possam afetar a escolha do seu tratamento ao fazer a reserva. Alguns tratamentos podem não ser adequados para clientes com determinadas condições.

> GRÁVIDAS

Temos tratamentos específicos para as futuras mamãs ou que ainda estejam a amamentar. Por favor, permita que a nossa equipa do spa a ajude a escolher o tratamento mais adequado para si durante este tempo especial.

> VESTUÁRIO

Para seu máximo conforto, serão fornecidos roupões e chinelos durante a sua experiência. Um cacifo também será fornecido para que possa guardar os seus pertences.

> AS SUAS PREFERÊNCIAS

Determinados aspetos do tratamento poderão ser ajustados às suas preferências pessoais : o nível de luz, a música, a temperatura ambiente ou a pressão exercida na massagem. Se tiver alguma questão, não hesite em pedir ao terapeuta que este responderá de bom grado a qualquer dúvida que possa ter. Durante todos os tratamentos, o terapeuta garante o seu máximo conforto, cobrindo todas as áreas que não estejam a ser tratadas.

PACOTES DE TRATAMENTOS <

Os nossos pacotes de day spa foram criados para os nossos clientes poderem experimentar séries de tratamentos. O spa possui um sistema de descontos em pacotes de livre marcação. Existem pacotes de 6 sessões (com 10% de desconto) ou de 10 sessões (com 15% de desconto). O não aparecimento ou cancelamento com aviso prévio inferior a 8 horas implica o débito da sessão.

HEMOCARE <

Para continuar a experiência de spa em sua casa, a maioria dos produtos utilizados nos nossos tratamentos encontram-se disponíveis para venda na receção do spa.

GIFT VOUCHERS <

O presente ideal para alguém especial, sem sair do seu lugar. Por favor contacte a receção para mais informações.

GRATIFICAÇÕES <

Se gostou do ritual e o seu terapeuta excedeu as suas expectativas, pode deixar uma gratificação na receção do spa.

PROGRAMAS DE MEIO-DIA SPA <

Gostaríamos de informá-lo que existem tratamentos de spa de meio-dia ou dia completo efetuados especialmente à sua medida. Para garantir a melhor escolha possível, a inclusão de uma refeição ligeira ou a sua preferência horária, recomendamos que contacte a receção do spa com a devida antecedência.

PROGRAMAS CORPORATE // MEMBERSHIP // SPA CARD <

O Spa possui um conjunto de benefícios para colaboradores de empresas com protocolo estabelecido ou para eventos especiais. Estão também disponíveis diversas modalidades de associado. Para mais informações, por favor contacte a nossa Spa Manager na receção ou através do email : spa.pbl@portobay.pt

PREÇOS <

Preços sujeitos a alterações sem aviso prévio.

SPA AT PORTOBAY LIBERDADE DESIGNED & MANAGED BY TOP SPA

O spa at Porto Bay Liberdade é uma operação em processo de melhoria contínua. Contamos com o seu feedback para continuarmos a prestar um serviço de excelência. Contacte-nos via e-mail : geral@topspa.pt ou vá a www.topspa.pt



SIGNATURE RITUALS // 15

MASSAGES // 16

BODY TREATMENTS // 17

FACIALS // 18

FACIALS FOR MEN // 19

ANCESTRAL TRADITIONS // 20

FINAL TOUCHES // 21

USEFUL INFORMATIONS // 22





In the centre of Lisbon, a stone's throw from famous Avenida da Liberdade, a new and luxurious urban spa has opened.

The Spa at PortoBay Liberdade offers a new concept of well-being, based on sophisticated aromatherapy experiences which stimulates the senses, helping to restore energy levels, calm and balance the body and mind.

With a range of treatments created by the internationally known/world renowned essential oils brand - aromatherapy associates - it brings the best of the aromatherapy experience into a treatment that while being highly effective, is also luxurious and exceptional.

Dive into an oasis of serenity that offers bespoke spa experiences in over 700 square meters of well-being, which include a vitality swimming pool, amethyst steam room, sauna, experience showers, various spa suites and a relaxation room overlooking the garden.

Come and enjoy a new holistic experience in the city centre.

SIGNATURE RITUALS

190 €

DE-STRESS EXPERIENCE // 120 MIN. // RELAX

Highly recommended therapy to fight the effects of accumulated stress and tiredness.

Indulge in a soothing foot bath followed by an aromatherapy massage.

To heighten sense of lightness and well-being

this experience combines a facial,

that leaves the skin soft and radiant,

with an auyurvedic scalp massage which provides

the finishing touch to this invigorating moment.

160 €

SWITCH-OFF (SLEEP THERAPY)

120 MIN. (INCLUDES 15 MIN. NAP) // RELAX

This unique ritual is highly effective

for inducing states of deep relaxation.

It starts with a feet warming ritual,

followed by a massage with slow and deep movements,

combined with pressure that is carefully applied

to neuromuscular points, to balance the nervous system

and relieve an agitated mind.

To round off, the treatment room and the bed

are prepared with aromatherapy pillows and extra covers,

creating optimal conditions for a deserved sleep.

After 15 minutes, you will be woken to the sound

of tingsha bells.

280 €

BEST TIME TOGETHER (2PAX)

90 MIN. // RENEWING

Delight in the sensual scents of exotic ylang-ylang flowers and vanilla dive into a sensorial journey for two.

A luxurious foot bath marks the beginning of a complete

and all-over aromatherapy massage with long

and light movements. Round off with the application

of a deeply moisturising lotion for a soft skin.

A ritual for two in an intimate setting

that encourages body and mind harmony.

95 €

DESKTOP RECOVERY // 55 MIN. // DE-STRESS

Ideal for those suffering from tension

and stiffness as a result of spending long hours

working in front of the computer.

Deep tissue massage for back, neck & shoulders

to relieve muscular pains, combined with stretches

to correct posture and improve elasticity.

Round off with an ayurvedic massage to the face

and scalp which will leave you feeling at your best

for the rest of the day.

MASSAGES

ULTIMATE AROMATHERAPY EXPERIENCE // 55 MIN. 95 €
85 MIN. // SUPPORT 135 €

A brief initial consultation will quickly evaluate your current physical and emotional needs. With the right essential oil (over 10 to choose from), this treatment works from head to toes, with your chosen oil, your therapist will use carefully applied pressures to stimulate the nervous system, swedish and neuromuscular techniques to relieve muscular tension, and lymphatic drainage to encourage healthy circulation.

INTENSIVE MUSCLE RELEASE // 30 MIN. 60 €
55 MIN. // DE-STRESS 90 €

Deep tissue massage that combines swedish, neuromuscular and digital-pressure techniques, with stretching and drainage movements. Lavender essential oil is calming and has anti-inflammatory properties, while rosemary, black pepper and ginger warm up the muscles and help to get rid of excess lactic acid, that causes stiffness and pain.

HOT & COLD STONE MASSAGE // 70 MIN. 105 €
Holistic massage with heated volcanic stones, which induce an extraordinary sensation of well-being and deep relaxation. The effect of essential oils together with the heat from volcanic stones makes this massage ideal for relieving tension. The ritual ends with a massage using cold stones over the face for a contrasting energetic effect and skin lifting.

RELAX MASSAGE // 45 MIN. 75 €
90 MIN. // RELAX 130 €
An exclusive massage with essential oils to relax and enjoy a 100% relaxing moment. Body, mind and spirit in total harmony.

ROSE PREGNANCY MASSAGE // 55 MIN. // RENEWING 100 €
Give yourself a moment to appreciate the joys of being pregnant and leave the stress of life behind. Choose from a selection of three oils, each one of them especially developed to be safely used during pregnancy, using the traditional aromatherapy pressure point massage for the upper back, this massage helps to relieve stress and tension. The legs are massaged to ease the heavy feeling that can come with pregnancy and a full scalp and facial massage are also included.

BODY TREATMENTS

110 €

JETLAG CURE // 85 MIN. // REVIVE

This treatment, specially created to offset tiredness from long plane journeys starts off by breathing in eucalyptus oil to clear the airways.

This is followed by a gentle body exfoliation to activate the blood circulation and prepare the skin for a series of stretches and invigorating massage techniques that will restore your energy once again.

At the same time pressure points on the spine act to unblock tension, stimulate the circulation and eliminate toxins.

110 €

SILHOUETTE // 85 MIN.

Therapy using 4% oxygen and draining massage with cold stones to fight accumulated fat and reduce the more problematic cellulite areas like thighs and buttocks.

Working naturally through the oxygen pressure, the result breaks down adipose cells and rebalances cellular oxygenation.

45 €

DRAINING & TONING // 30 MIN.

80 €

55 MIN.

Draining and toning massage with green tea and vitamin B12 to eliminate toxins, slim and tone the body.

Excellent for pregnancy to ease swollen legs and fluid retention. Ideal for muscular toning as part of a diet, weight loss, flaccidness or getting your figure back. Option : upper body.

90 €

BODY REFINER // 55 MIN. // REVIVE

A gentle body exfoliation prepares the skin for a brisk detoxification massage.

The body is covered in a fresh water mud to tone, while a reflexology foot massage encourages the elimination of toxins.

Through a combination of essential oils, the massage will have a both a detoxifying and therapeutic effect.

85 €

SOS BODY HIDRATOR // 55 MIN. // RENEWING

Luxurious treatment for a glowing, supple and soft skin.

An invigorating exfoliation using grained olive pits is followed by a layering of nourishing essential oils and shea butter. An ayurvedic scalp massage with inhalation of frankincense pure essential oil works simultaneously on the physical, mental and emotional aspects.

LEG REVIVER // 45 MIN. // REVIVE 60 €

Invigorating treatment to relieve tired legs and feet which begins with natural olive exfoliation and a specially selected combination of reviving essential oils such as pink grapefruit, peppermint and juniper berry will stimulate blood circulation, reduce fluid retention and therefore the feeling of tired legs.

ESSENTIAL BODY SCRUB // 30 MIN. // RELAX 50 €

A relaxing and complete body exfoliation with the application of rich and nourishing creams that will leave your skin glowing and magnificently smooth.

FACIALS

ROSE INFINITY FACIAL // 85 MIN. 130 €

This unique facial harnesses the most advanced natural ingredients to reveal younger looking skin and a radiant complexion. Using advanced technology that works at a cellular level to repair ageing DNA, it radically increases moisture levels and stimulates collagen production. Wrinkles and lines are plumped out for visibly smoother, youthfull looking skin.

OXYGEN ANTI-AGEING FACIAL // 70 MIN. 130 €

Regenerating facial ritual that combines the most advanced oxygen formula and vitamin A with a gentle but effective action using fruit enzymes (orange, tangerine, grapefruit and grape). The result is perfect : moisturised, vitamin nourished skin, visibly renewed with a firm texture, glowing look and feeling youthful and silky. A genuine natural lifting effect, for even the most sensitive skins.

OXYGEN CHOCOLATE FACIAL // 70 MIN. 95 €

An exclusive oxygenating and deep moisturising treatment for all skins types. Bringing together the chocolate and oxygen's properties, the skin is nourished with vitamins and minerals, with exceptional skin results in terms of moisturising and capacities for cell rejuvenation. A pure pleasure that awakens all of the senses.

OXYGEN PURIFYING FACIAL // 70 MIN. 95 €

Ideal for problem skins or with acne, this ritual ensures efficiency without equal. By using a specific oxygenation, this treatment deeply cleanses and detoxes the skin, ridding it of bacteria and impurities, rebalancing the production of natural skin oils. The skin recovers its cellular oxygenation ability, looks fresh and uniform. The benefits of oxygen in all its splendour.

100 €

OXYGEN DEEP CLEANSING FACIAL // 85 MIN.

The most complete facial cleansing ritual.

An effective ritual that combines the removal of impurities, detoxification and oxygenation for all skin types. For a clean, toned and radiant skin.

60 €

QUICK & BEAUTIFUL // 45 MIN.

Express facial to cleanse and oxygenate, ideal to quickly restore the glow

and elasticity to tired and dull skin.

Using facial acupressure techniques and an effective combination of rose essential oil, glycolic acid and oxygen instantly leave the skin clean and oxygenated.

40 €

INSTANT EYE REPAIR // 30 MIN.

Feel rejuvenated with a fresh, glowing and youthful look.

This treatment uses eye massage techniques with natural essential oils to improve blood circulation, lymphatic drainage, reducing swelling and expression lines. Includes stress relief techniques on the shoulders and scalp.

FACIALS FOR MEN

BY THE REFINERY - LONDON

140 €

ULTIMATE FACE AND BODY TREATMENT // 85 MIN.

Begin your experience with a refreshing back cleansing and exfoliation.

Continue with an anti-stress ayurvedic back and scalp massage that will relieve muscular pains.

enjoy a facial treatment using an exotic blend of the best natural essential and vegetable oils exclusive by the refinery brand.

The result is a soft, renewed and balanced skin.

95 €

REVITALIZING FACIAL // 55 MIN.

Complete facial with powerful active ingredients that stimulates the skin at the deepest level.

The facial muscles are toned and the skin comes to life, moisturised, with fine lines and wrinkles smoothed away.

A massage using pressure points is done in the chest, neck and shoulder areas to promote relaxation.

85 €

ESSENTIAL FACIAL // 55 MIN.

When time is short and you need to be at your best, then this ritual is ideal.

Deep skin cleansing, exfoliation and mask with moisturising and detoxifying properties.

For a clean and glowing skin.

Option : with extraction.

ANCESTRAL TRADITIONS

AYURVEDIC // 55 MIN.

100 €

90 MIN.

130 €

Rooted in traditional indian medicine, this is a vigorous massage which stimulates the muscles and blood circulation, releasing toxins.

Promotes greater flexibility of the body and increases mobility in the joints. Option: stretching.

SHIATSU // 55 MIN.

100 €

90 MIN.

130 €

Physical and energy rebalancing therapy, based on traditional japanese medicine.

Using finger pressure, shiatsu acts on the muscles, joints and spine.

Releases tension and stimulates the skin, nervous and circulatory system.

TUI NA // 55 MIN.

100 €

Based on the ancestral techniques of traditional chinese medicine, it uses acupuncture points to stimulate the circulation and vital Qi energy.

The body rediscovers its energy balance by releasing an excess of Qi energy or, in the case of the opposite, by harnessing missing energy.

OSTEOPATHY // 55 MIN.

100 €

Osteopathic treatment which aims to correct the normal functioning of the osteomuscular frame, using manual techniques to diagnose and treat a great variety of health problems, mainly to do with the spine.

FINAL TOUCHES

- 40 € **NOURISHING FOOT TREATMENT // 30 MIN.**
Treatment exclusively to soften your feet.
Starts with a hot water aromatic bath
with essential oils of geranium,
sandalwood and patchouli.
Followed by exfoliation using salt and coffee
to prepare the skin for deep moisturising.
Extra attention is given to the soles
of the feet and cuticles.
- 40 € **NOURISHING HAND TREATMENT // 30 MIN.**
For healthy and soft hands, irresistible to the touch !!
Begins with a light exfoliation with salt
and coffee to remove dead skin cells,
followed by the application of a marshmallow mask
and moisturising with oils rich in vitamin E,
with special emphasis on moisturising the nails.
Relax while your hands and arms are covered
in exotic oils and velvety smooth butter
to nourish, moisturise and protect.
- 60 € **SPA PEDICURE // 70 MIN.**
The perfect combination of sea salt exfoliant
and nourishing beauty treatment for the feet and nails.
- 35 € **SPA MANICURE // 45 MIN.**
A genuine hand softening and protection treatment.
Exfoliating, nourishing beauty treatment
for the hands and nails.

WAXING

- 25 € **HALF LEG**
- 40 € **FULL LEG**
- 15 € **UNDERARMS**
- 20 € **BIKINI LINE**
- 35 € **BRAZILIAN WAX**
- 25 € **ARMS**
- 20 € **FACE**
- 10 € **LIP FUZZ**
- 10 € **EYEBROW MAINTENANCE**
- 30 € **MEN BACK**
- 25 € **CHEST**

USEFUL INFORMATIONS

SPA OPENING TIMES

Monday to Friday 10am to 9pm.
Saturday to Sunday 10am to 8pm.

ZEN ATMOSPHERE

The spa environment is one of pure relaxation and calm.
Please respect the right to privacy and serenity of
all spa clients and guests in all of the spa areas.

SPA FACILITIES AND ACCESS POINTS

The access to the spa and its facilities are for
persons over 16 years and free for guests :
vitality pool (with hydromassage jets), sauna,
amethyst steam room, experiences shower,
changing room, relaxation area and fitness room.
If you are not a guest staying in the hotel
you can use the facilities by booking a ritual.

FITNESS ROOM

Do you need to get fitter ?
Let our personal trainers (PTs) design a
training routine to help you achieve your goals.
We have a specialised team at your disposal to
ensure maximum motivation, carry out fitness evaluations,
individual coaching sessions and create
tailor-made fitness programmes to
meet your individual needs.
The gym is equipped with the latest technogym brand
cardiovascular training, weightlifting equipment and
free weights. Free access for hotel guests.

LOST AND FOUND

The spa is not responsible at any time for
valuable objects lost in the spa.
All lost property should be handed in to
the hotel reception.

HOW TO SPA

> CHOOSE AND BOOK A RITUAL

If you require help in choosing your treatment, contact the spa reception. Additional details can help you to decide between two specific treatments, depending on the desired therapeutic or relaxation objectives. All treatments are subject to prior booking at the reception, by telephone (+351 210 015 740) or by e-mail (spa.pbl@portobay.pt).

> SPA CHECK-IN

We advise that you arrive at least 20 minutes before your booking so that you can enjoy the unique premises and fill in your health questionnaire. A late arrival at the spa will limit your experience.

> CANCELLATION POLICY

Failure to show or cancellation without at least 8 hours prior warning will mean a 100% payment of the experience.

> SILENCE

Your time in the spa is supposed to be a relaxing experience which is why we would ask you to switch off your mobile phone and keep your tone of conversation to a minimum in the treatment rooms and reception/relaxation areas.

> PHYSICAL CONDITION

Please inform us about any health condition, allergies or lesions that could affect your choice of treatment when booking. Some treatments may not be suitable for clients with specific conditions.

> PREGNANCY

We have specific treatments for mothers-to-be or breast-feeding mothers. Please allow our spa team to help you to choose the right treatment for you during this special time.

> CHANGING ROOMS

For your maximum comfort, dressing gowns and slippers are provided during your experience. A locker will also be provided for your belongings.

> YOUR PREFERENCES

Specific aspects of treatment may be adjusted to your personal preferences :
level of light, music, room temperature or the pressure used in the massage.
If you have any questions, do not hesitate in asking the therapist who will adequately answer any doubt you may have. During all treatments, the therapist will ensure your maximum comfort, covering up all areas that are not being treated.

TREATMENT PACKAGES



Our day spa treatment packages were created so that our clients can try out a series of treatments. the spa has a discount system for treatment packages. There are packages of 6 sessions (with 10% discount) or 10 sessions (with a 15% discount). Failure to show or cancelling without 8 hours prior warning will mean the session will be debited.

HOMECARE



To continue the spa experience at home, the majority of our products used in the treatments are available for sale at the spa reception.

GIFT VOUCHERS



Choose the perfect gift for someone special in the comfort of your home. Please contact the spa reception for more information.

GRATUITY



If you enjoyed your ritual and your therapist exceeded your expectations, you can leave a tip at the spa reception.

HALF-DAY SPA PROGRAMMES



We would like to inform you that we have half-day or full-day spa packages, specially tailored for you. We recommend that you contact the spa reception in advance to guarantee the best possible choice and preferred time, as well as the light meal included.

CORPORATE PROGRAMMES // MEMBERSHIP // SPA CARD



The spa provides a number of benefits for company staff with an established agreement, or for special events. There are also various membership options available. For more information, please contact our spa manager or reception or via e-mail: spa.pbl@portobay.pt

PRICES



Prices are subject to alterations without prior warning.

SPA AT PORTOBAY LIBERDADE DESIGNED & MANAGED BY TOP SPA

The Spa at PortoBay Liberdade is an operation under a process of continuous improvement. We rely on your feedback in order to keep providing a premium service. Send your message to geral@topspa.pt or visit us at www.topspa.pt.



*"moments of tranquility
and wellbeing ..."*

"MOMENTS OF TRANQUILITY AND WELL-BEING"



RUA ROSA ARAÚJO 8, LISBOA-PORTUGAL
☎ SPA (INT.) . +351 210 015 740 (EXT.)
SPA.PBL@PORTOBAY.PT