



mandalay

WELLNESS & SPA



LEAVE THE REAL  
WORLD BEHIND  
AND STEP INTO  
MANDALAY SPA







mandalay

WELLNESS & SPA

O Mandalay Spa deve a origem do seu nome à última capital real da Birmânia, fundada pelo Rei Mindon em 1847 como centro de ensinamento budista.

Tendo como fonte de inspiração tradições que remontam a muitos séculos atrás, a filosofia do Mandalay Spa está intimamente enraizada nas terapias oriundas do sudeste asiático. Criámos tratamentos baseados em tradições de cura da realeza tailandesa e na medicina indiana Ayurveda, realizados com o toque intuitivo de terapeutas experientes.

Combinando remédios tradicionais com o profundo toque terapêutico, proporcionamos experiências spa autênticas para descontrair, elevar o espírito e atingir a felicidade emocional.

Acreditamos que o equilíbrio é a chave para uma vida feliz, por isso no Mandalay Spa a nossa devoção é ajudá-lo a escolher o caminho para a paz interior.

Relaxe como quiser e encontre-se.  
Mingalabá





## TRATAMENTOS DE ASSINATURA

### SWITCH-OFF (SLEEP THERAPY)

115min. | 160€

Ritual único e altamente eficaz para induzir estados de relaxamento profundos. Inicia-se com um relaxante banho de pés, seguido de massagem com movimentos lentos e profundos que trabalham em sintonia com pindas tailandesas quentes e calmantes. Ideal para induzir o sono, dissolver a tensão acumulada e aliviar a mente agitada. Como toque final, a marquesa é cuidadosamente preparada com travesseiros e cobertores extra, criando assim condições ótimas para um merecido sono. Ao fim de 15 minutos, será acordado lentamente ao som de tingsha bells.

### EXOTIC COCONUT RITUAL

115min. | 140€

Delicie-se com os benefícios hidratantes do coco. O ritual inicia com uma esfoliação corporal à base de coco para uma pele revitalizada e nutrida. Uma completa e envolvente massagem, adaptando cada movimento e técnicas às necessidades do corpo. Para finalizar, um envolvimento hidratante capilar.

### HONEY MOON

55/ 85min. | 190/ 250€

A combinação perfeita para dois. O ritual inicia com uma massagem de corpo inteiro, inspirada na técnica lomi-lomi, com movimentos longos e fluidos, como ondas a viajar pelo corpo, que irão desconectar a mente e criar uma sensação profunda de relaxamento. Para finalizar esta experiência, será realizado um facial express para uma pele hidratada e oxigenada.

Facial Express apenas disponível na opção de 85min.

### HIMALAYAN DETOX TREATMENT

80min. | 95€

Devido às suas propriedades antibacterianas naturais, o sal dos Himalaias ajuda a desintoxicar e a purificar o corpo. O tratamento começa com uma esfoliação e envolvimento com sal dos Himalaias para estimular o corpo a desintoxicar. Segue-se uma massagem ao couro cabeludo e uma massagem específica que irão estimular a circulação linfática, favorecendo a eliminação de toxinas.

Opção: Apenas Massagem Detox - 40min. | 70€

Nota: Todos os programas incluem um ritual de pés de boas-vindas e um ritual de flor de chá Mandalay.  
Rituais possíveis de realizar a dois.



Recomendado a grávidas ou em amamentação



Nível de Pressão (Suave, Média e Forte)





# SUNDĀRI



Baseada na antiga sabedoria Ayurveda, a SUNDĀRI possui uma abordagem holística e natural à beleza e bem-estar.

Num mundo cheio de stress e desafios, redescobrimos a natureza e usamos remédios tradicionais para o reequilíbrio da mente, corpo e alma. Os rituais SUNDĀRI permitem que se sintonize com o seu eu interior e embarque na filosofia ancestral: “o bem-estar interior, transparece para o exterior”.

Ayurveda é reconhecida como a mais antiga ciência médica, originária da Índia e está focada no equilíbrio dos três doshas: Vata, Pitta e Kapha para a saúde plena. A filosofia do equilíbrio reflete-se em toda a experiência SUNDĀRI.

Cada ritual começa com uma consulta ayurvédica durante a qual os nossos terapeutas irão adaptar o tratamento mais adequado ao seu Dosha.







## A TASTE OF INDIA BY SUNDĀRI

---

### MASSAGEM ABHYANGA 🏠

55/80min. | 90/130€

Relaxamento profundo usando a massagem Abhyanga, ou literalmente "massagem com óleo". Uma massagem rítmica e profundamente relaxante, rejuvenesce limpando a energia estagnada, através da utilização de óleo quente e pressão alternada, restabelecendo o fluxo do "prana", a força da vida que estimula a energia vital do corpo.

### RITUAL SHIRODHARA 🏠

55min. | 110€

Shirodhara é uma poderosa experiência de serenidade baseada na terapia de cura Ayurveda, usada há milhares de anos. O ritual inicia com uma massagem de costas abhyanga para um relaxamento profundo. A terapeuta direciona um fluxo de óleo quente sobre a testa, cabelo e couro cabeludo, seguindo-se uma massagem Ayurveda de à cabeça e massagem facial "marma".

### MASSAGEM AYURVÉDICA 🏠

55min. | 100€

Ayurveda é uma ciência ancestral de cura holística. Esta massagem convida-o a conhecer o mundo dos Vedas e envolver-se no seu poder de cura natural. Uma avaliação do Dosha (Vata, Kapha ou Pita) e seleção do óleo, precede uma massagem vigorosa. Estimula os músculos, a circulação sanguínea e liberta toxinas. Fornece maior flexibilidade ao corpo e aumenta a mobilidade das articulações.

### KANSA RITUAL 🏠

80min. | 130€

Uma experiência única, que utiliza o Kansa Wand - instrumento de massagem, feito de bronze sagrado reconhecido na Índia, como um metal de cura. Quando massajado na pele, aquece, criando imensos benefícios a nível corporal. Alivia o stress, aumenta os níveis de energia, melhora a circulação sanguínea e linfática. O ritual inclui uma relaxante massagem facial.





Inspirada em séculos de sabedoria asiática, Ytsara (que significa "liberdade" em tailandês) acredita que é preciso treinar o nosso corpo e mente a relaxar, de modo a conseguirmos identificar a necessidade de desligar do ritmo acelerado dos nossos dias. Só quando conseguimos abrandar, respirar e viver cada momento é que encontramos respostas para equilibrar a nossa vida.

Ytsara usa produtos 100% naturais e terapias oriundas da Tailândia para limpar os canais energéticos do corpo para um bem-estar total. Saberes milenares de Chiang Mai são usados para desbloquear energia e o complemento perfeito de conhecidas e tradicionais técnicas de massagem tailandesas, para um efeito terapêutico mais eficaz.







## A TASTE OF THAILAND BY YTSARA

---

### ULTIMATE DEEP PRESSURE 📈

80min. | 150€

Tratamento muscular profundo para aliviar os músculos rígidos e doridos. Combina a aplicação de pindas com ervas terapêuticas com massagem tailandesa, realizada com um óleo essencial raro de duas ilhas remotas no Oceano Pacífico. A ancestral técnica de 'Tok Sen' é usada especificamente nas costas, para que a vibração possa trabalhar os músculos ao nível mais profundo. *Realizado apenas por terapeutas séniores.*

### TRANQUIL JOURNEY 📈

80min. | 140€

Movimentos lentos e profundos trabalham em sintonia com a respiração enquanto pindas tailandesas quentes e calmantes, à base de ervas dissolvem a tensão acumulada. Tudo ao seu redor abranda. Mente e corpo reconectam.

### PRANA VITAL ENERGY 📈

55min. | 95€

A massagem perfeita para começar o seu dia. Uma combinação de técnicas de massagem energéticas e pindas tailandesas, combinadas com óleo energizante de gengibre azul, inspiram a auto-conexão e renovação do corpo e mente.

### SIAM HEALING BACK MASSAGE 📈

45min. | 75€

Experimente os efeitos curativos da técnica ancestral de "Tok Sen" que distribui vibrações profundas a nível muscular. Quando combinadas com movimentos da massagem ocidental, nas costas, ombros, pescoço e colo, os resultados são fantásticos no alívio de tensões e dores musculares.

Dica: Para resultados mais benéficos complete a sua experiência com uma esfoliação corporal de 30min. por apenas 50€  
Rituais possíveis de realizar a dois.



# FACIAIS MANDALAY SPA



A pensar nas agressões a que a pele do seu rosto está sujeita diariamente, o Mandalay Spa apresenta-lhe tratamentos inovadores e altamente eficazes.

**Linda Meredith** trata problemas, não o tipo de pele, e todos os produtos podem ser sobrepostos para lidar com várias questões que surgem na pele. No entanto, o principal objetivo da marca é a hidratação e o rejuvenescimento.

**Karin Herzog**, marca suíça líder mundial em oxigénio ativo e com duas patentes mundiais, é internacionalmente reconhecida pela sua eficácia e rapidez no tratamento da pele.





## FACIAIS MANDALAY SPA

### HAUTE COUTURE BY LINDA MEREDITH

55/70min. | 130/150€

Haute Couture significa, desenhado individualmente para cada cliente, como um fato à medida. A avaliação da pele, e suas necessidades específicas, é efetuada após uma limpeza profunda. Uma luxuosa massagem facial alimentará a pele com vitaminas encapsuladas e nutrientes essenciais que são introduzidos nas camadas mais profundas. Suaviza as linhas finas e rugas, enquanto aumenta a hidratação. *Extração opcional.*

### FACIAL V-TOX\*

30min. | 65€

Uma alternativa ao BOTOX! O V-TOX usa derivados de algas para relaxar a pele. Esta solução alternativa e natural, introduzida nas camadas mais profundas, relaxa e suaviza as linhas finas e rugas de expressão.

### BOOST DE COLAGÉNIO\*

30min. | 65€

O colágeno é essencial à regeneração celular. Uma experiência refrescante com uma fina membrana impregnada com colágeno liofilizado é envolvida nos contornos do rosto e introduzido nas camadas mais profundas da pele.

### MÁSCARA ÁCIDO HIALURÓNICO\*

30min. | 65€

O ácido hialurónico assegura a hidratação e firmeza, dando à pele o aspeto jovem. Este poderoso tratamento, preenche as linhas finas e rugas através do aumento dos níveis de hidratação, reafirmando a pele.

*\*Disponíveis como complementos ao Facial Haute Couture 15min. | 30€*

### FACIAL DE LIMPEZA PROFUNDA

85min. | 95€

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

### FACIAL PURIFICANTE

70min. | 90€

Indicado para peles com acne ou problemáticas, limpa e desintoxica profundamente. Elimina todas as impurezas reequilibrando a produção de oleosidade. Recupere a capacidade de oxigenação celular, a frescura e homogeneidade da sua pele.

### FACIAL REGENERADOR

55min. | 80€

Potente facial renovador que combina enzimas e extratos naturais de frutos para acelerar a regeneração celular e uniformizar o tom de pele. A aplicação directa de 3% de oxigenio, reduz manchas de hiperpigmentação, marcas de acne e minimiza rugas de expressão.

Dica: Complemente o seu tratamento facial com uma massagem relaxante de 30min. por apenas 50€.  
Rituais possíveis de realizar a dois.



# *The Refinery*



The Refinery é o nome do afamado Spa exclusivo para homens, localizado na cidade de Londres. Criado em 2000, oferece uma atmosfera de “Gentlemen’s Club” num ambiente Spa luxuoso e requintado, típico de Mayfair, Harrods ou Knightsbridge. Recentemente, criou a marca de cuidados masculinos com o mesmo nome e que agora se encontra disponível no Mandalay Spa.





## ESPECIAIS BY THE REFINERY PARA HOMEM

### ULTIMATE FACE AND BODY TREATMENT

80min. | 140€

Comece a sua experiência com uma limpeza e esfoliação refrescante às costas. Continue com uma massagem anti-stress de costas e massagem Ayurvédica ao couro cabeludo, que vão aliviar o cansaço e as 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 macia, regenerada e reequilibrada.

### FACIAL REVITALIZANTE

55min. | 90€

Facial completo com ingredientes ativos e poderosos para estimular a pele ao nível mais profundo. A pele ganha vida e hidratação, suavizando as linhas finas e rugas. Inclui uma massagem com pontos de pressão na área do colo, pescoço e ombros para auxiliar o relaxamento.

### FACIAL ESSENCIAL

55/70min. | 80/90€

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

*Opção: com extração.*

Dica: Complemente o seu ritual com uma massagem ayurvédica à cabeça de 30min. por apenas 50€.  
Rituais possíveis de realizar a dois.









## MAMÃS E BEBÉS

---

### MASSAGEM PRE-MAMÃ

70min. | 105€

Cuidadosamente criada para grávidas e mães em amamentação, esta massagem utiliza as mais seguras técnicas de relaxação para ajudar a libertar as tensões lombares, enquanto técnicas de drenagem linfática são utilizadas para aliviar o peso e a retenção de líquidos das pernas.

### SHANTALA

55min. | 75€

Shantala é uma técnica ancestral indiana que trabalha especificamente a relação mãe/ bebé (ou pai/bebé). Orientada pela terapeuta, os pais aprendem uma técnica de massagem simples e de movimentos rítmicos, extremamente benéfica para bebés e crianças até aos 6 anos. Relaxa e tranquiliza, equilibra o sistema nervoso, energético e emocional, promovendo uma sensação de confiança e auto-estima ímpares.

### MOMMY & ME

50min. | 145€

SPA não é só para crescidos! Ideal para crianças irrequietas, com dificuldades de concentração e dificuldade em adormecer. Esta massagem, utiliza técnicas tailandesas de pressão suave no couro cabeludo, pernas e pés, seguida de uma massagem de óleo ayurvédico nas costas e braços. Este tratamento melhora a qualidade do sono das crianças e fortalece o sistema imunológico. Ideal para pais e filhos. Para maiores de 6 anos.







## PROGRAMAS DAY SPA

---

### MANDALAY ROYAL 🏰

240min. | 400€

Sinta-se membro da realeza e mergulhe nos melhores rituais do Mandalay Spa. Relaxe e rejuvenesça com este programa completo:

O dia inclui:

- Uso total das comodidades do spa
- Bebida de Boas-Vindas
- Esfoliação Corporal
- Tranquil Journey
- Refeição ligeira com infusão de lemongrass
- Ritual Shirodhara (30min.) - Sundāri
- Facial à escolha + Tratamento específico de olhos
- Royal Flowering Tea

### DETOX PROGRAM 🏰

195min. | 280€

Experiência desintoxicante para a mente e o corpo. Este programa foi desenhado para estimular o processo de limpeza do organismo, enquanto purifica a pele.

O dia inclui:

- Uso total das comodidades do spa
- Bebida de Boas-Vindas
- Banho ou Esfoliação com Sal dos Himalaias
- Massagem Detox
- Refeição Ligeira
- Facial Purificante
- Detox Flowering Tea

### MANDALAY HEALING EXPERIENCE 🏰

145min. | 220€

Um dia para mimar-se e equilibrar a mente e tratar o corpo com um merecido descanso.

O seu dia inclui:

- Uso total das comodidades do spa
- Bebida de Boas-Vindas
- Exfoliação Ytsara
- Mini Facial à sua escolha
- Massagem Abhyanga
- Massagem Indiana à Cabeça
- Flowering Tea à sua escolha





## PROGRAMAS DAY SPA

### TIME FOR YOU

115min. | 180€

Um programa desenhado e totalmente personalizado às preferências e necessidades de cada cliente. Por favor, escolha 3 tratamentos, um de cada categoria:

Massagem Abhyanga  
Massagem Prana Vital Energy  
Massagem Deep Tissue  
Massagem Relaxante

Mini-facial Hidratante  
Mini-facial Purificante  
Mini-facial de Oxigénio  
Tratamento Específico de Olhos

Esfoliação Energizante  
Esfoliação Relaxante  
Banho Relaxante  
Pés e Pernas Leves

Dica: Programas Day Spa possíveis de realizar a dois. Contacte a receção do spa para mais informações.

### RETIROS WELLNESS & SPA

#### Desintoxicação, De-Stress e Mindfulness...

O Mandalay Spa oferece-lhe programas chave na mão ou 100% personalizados, enraizados nos saberes ancestrais da medicina Ayurvedica. Compostos por tratamentos de spa, nutrição, fitness/ ioga e sessões de health coaching, estes são os programas ideais para reequacionar a sua vida e adotar estilos de vida mais saudáveis ou simplesmente para fazer um merecido reset. Saiba mais em: [topspa.pt/wellness/](https://topspa.pt/wellness/) ou contacte-nos por e- mail: [wellness@topspa.pt](mailto:wellness@topspa.pt)





## SPA EXPRESS

---

APROVEITE AO MÁXIMO O SEU TEMPO COM RITUAIS EXPRESS ORIENTADOS PARA RESULTADOS.  
TAMBÉM DISPONÍVEL COMO COMPLEMENTO DE OUTROS TRATAMENTOS (30 MIN).

### MINI-FACIAL REVITALIZANTE OU HIDRATANTE

30min. | 50€

Limpeza, esfoliação e máscara, com propriedades oxigenantes e hidratantes.

### SCRUB 4 YOU

30min. | 50€

Esfoliação orgânica e natural com óleos essenciais para uma ação energizante ou relaxante.

### MASSAGEM DE COSTAS

30min. | 50€

Massagem relaxante localizada.

### MASSAGEM AYURVÉDICA À CABEÇA

30min. | 50€

Adaptada da antiga massagem indiana na cabeça, com uma mistura do óleo terapêutico de coco para ativar o stress.

### BANHO AYURVÉDICO\*

30min. | 50€

Um banho de hidromassagem com gel ayurvédico para desintoxicar ou relaxar.

\*Verificar disponibilidade

### PERNAS LEVES

30min. | 50€

Tratamento que ajuda a aliviar as pernas pesadas e doridas, com um contraste de quente e frio para estimular a circulação sanguínea.

### TAILORMADE RITUAL

Cada 30min. | 50€

Aromaterapia? Massagem holística? Pressão média ou forte? Fale com o terapeuta sobre as suas necessidades e terá um tratamento 100% personalizado.





## HOW TO SPA

---

### OPENING TIMES

De Segunda a Sexta - 10h00 às 21h00.

Sábados, Domingos e Feriados - 10h00 às 20h00

### ATMOSFERA ZEN

Por favor, respeite o direito à privacidade e serenidade de todos os clientes e hóspedes em todas as áreas do spa.

### SPA FACILITIES

O acesso ao spa e respectivas infraestruturas está condicionado a maiores de 16 anos, sendo gratuito para hóspedes.

O uso das infraestruturas está incluído ao reservar um tratamento no spa: sala de relaxamento, piscina de vitalidade, sala de vapor ametista, sauna e jacuzzi exterior.

### PERDIDOS E ACHADOS

O spa não se responsabiliza por objetos de valor ou joias, perdidos no spa. Todos os itens encontrados serão entregues na receção do hotel.

### ESCOLHER E MARCAR UM RITUAL

Se precisar de ajuda na seleção do seu tratamento, recomendamos que contacte diretamente a receção do spa. Todos os tratamentos devem ser reservados com antecedência na receção, por telefone: 210 015 740 ou por e-mail: [liberdade@mandalay-spa.com](mailto:liberdade@mandalay-spa.com)

### 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. Chegadas tardias poderão limitar a sua experiência.

### POLÍTICA DE CANCELAMENTO

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

### SILÊNCIO

Pedimos-lhe para que desligue o telemóvel e, por favor, mantenha o tom de conversa no mínimo.

### 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 mães ou que ainda estejam a amamentar. Por favor, permita que a nossa equipa do spa ajude a escolher o tratamento adequado para si durante este tempo especial.







## HOW TO SPA

---

### VESTUÁRIO

Para o seu máximo conforto, serão fornecidos roupões e chinelos durante a sua experiência.

### AS SUAS PREFERÊNCIAS

O nível da luz, temperatura da sala e pressão da massagem podem ser personalizáveis. A terapeuta assegurará o máximo conforto, tapando todas as áreas não sujeitas a tratamento.

### PACOTES DE TRATAMENTOS

Mandalay Spa tem um sistema de descontos para pacotes de tratamentos. Existem pacotes de 6 sessões (com 10% de desconto) ou 10 sessões (com 15% de desconto). O não aparecimento ou cancelamento sem 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 VOUCHER

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.

### PREÇOS

Preços sujeitos a alterações sem aviso prévio.

IVA incluído à taxa legal em vigor.

### PROGRAMAS CORPORATE/ MEMBERSHIP E 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-nos.





mandalay

WELLNESS & SPA