



mandalay

WELLNESS & SPA



SPA MENU

PT



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

---

### HONEY MOON

50/ 80\*min | 200/ 280€ (2PAX)

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 80min.

### SLEEP THERAPY

110min | 190€

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

110min | 190€

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.

### HIMALAYAN DETOX TREATMENT

80min | 160€

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.

Nota: Todos os programas incluem um ritual de pés de boas-vindas e um ritual de chá.





## TASTE OF INDIA

---

### MASSAGEM ABHYANGA

50/ 80min | 110/ 140€

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.

### KANSA RITUAL

80min | 140€

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.

### RITUAL SHIRODHARA

50min | 135€

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 à cabeça e massagem facial "marma".

### MASSAGEM AYURVÉDICA

50min | 140€

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.

Dica: Enriqueça a sua experiência com um tratamento facial.



## TASTE OF THAILAND

---

### THERAPEUTIC THAI MASSAGE

50/ 80min | 125/ 165€

Massagem muscular profunda para aliviar os músculos rígidos e doridos. Combina a aplicação de pindas com ervas terapêuticas com massagem tailandesa, realizada com com óleos essenciais. A ancestral técnica de 'Tok Sen' é usada especificamente nas costas, para que a vibração possa trabalhar os músculos ao nível mais profundo.

### CALMING THAI MASSAGE

50/ 80min | 120/ 160€

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.

### ENERGIZING THAI MASSAGE

50/ 80min | 115/ 155€

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

### SIAM HEALING BACK MASSAGE

40min | 80€

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.



## FACIAIS MANDALAY SPA

### LINDA MEREDITH

Tratamentos anti idade não invasivos, altamente personalizados às suas necessidades individuais, focando-se na hidratação, regeneração celular, firmeza e rejuvenescimento.

### HAUTE COUTURE

50min | 130€

Luxuoso tratamento anti-idade personalizável às necessidades e expectativas de cada cliente, como um fato de alta costura. Limpeza e esfoliação preparam a pele para uma luxuosa massagem facial com sérums de vitaminas e nutrientes essenciais para suavizar linhas finas e rugas.

### BOOST DE V-TOX

40min | 70€

Alternativa inovadora para o Botox, V-TOX usa algas para alisar linhas finas e relaxar a pele. O tratamento com oxigénio é realizado e, em seguida, V-TOX é adicionado a áreas específicas que precisam ser tratadas.

### BOOST DE COLAGÉNIO

40min | 70€

O colagénio é essencial para a regeneração da pele. Uma fina linha impregnada com colagénio liofilizado é humedecida nos contornos do rosto. Este processo reativa o colagénio que absorve profundamente nas camadas epidérmicas da pele agindo como um hidratante de pele poderoso.

### BOOST DE ÁCIDO HIALURÓNICO

40min | 70€

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.

### KARIN HERZOG

Marca Suíça líder mundial em oxigénio ativo e com duas patentes mundiais, reconhecida pela sua eficácia e rapidez no tratamento da pele.

### TRATAMENTOS DE OXIGÉNIO

50/ 80\*min. | 95/ 115€

Este ritual inicia com uma análise facial ao estado da sua pele, que permitirá determinar quais os produtos a serem usados que melhor se irão adaptar às suas preocupações, quer se trate de desidratação, desnutrição, pigmentação, rosácea ou até acne.

\*Ritual de Oxigénio de 80min. inclui extração.



## ESPECIAL MAMÃS

---

### MASSAGEM PRÉ-MAMÃ

50/ 80min | 115/ 155€

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.

### MOMMY/ DADDY & ME

50min | 170€ (2PAX)

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. Dos 6 aos 16 anos.

Dica: Enriqueça a sua experiência com um facial express.





## PROGRAMAS DAY SPA

### MANDALAY HEALING EXPERIENCE

145min | 250€

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
- Esfoliação Corporal
- Mini Facial à sua escolha
- Massagem Abhyanga
- Massagem Indiana à Cabeça
- Ritual de Chá

### TIME FOR YOU

115min | 200€

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

Massagem Abhyanga	Esfoliação Energizante	Mini-facial Hidratante
Massagem Energética	Esfoliação Relaxante	Mini-facial Purificante
Massagem Deep Tissue	Banho Relaxante	Mini-facial de Oxigénio
Massagem Relaxante	Pés e Pernas Leves	Tratamento Específico de Olhos

### 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/](http://topspa.pt/wellness/) ou contacte-nos por e-mail: [wellness@topspa.pt](mailto:wellness@topspa.pt)





## SPA EXPRESS

---

### SCRUB FOR YOU

40min | 70€

Esfoliação com óleos essenciais para uma ação energizante ou relaxante.

### PERNAS LEVES

25min | 60€

Tratamento para alívio das pernas pesadas e doridas, com contraste de quente e frio para estimular a circulação sanguínea.

### MASSAGEM TAILORMADE

25min | 60€

Escolha a massagem e o tipo de pressão e terá um tratamento 100% personalizado.

### FACIAL EXPRESS

25min | 60€

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

### MASSAGEM AYURVÉDICA À CABEÇA

25min | 60€

A nossa massagem indiana à cabeça, com óleo de coco, para aliviar o stress.



## HOW TO SPA

---

### HORÁRIO DO SPA

De Segunda a Domingo, incluindo feriados - 10h00 às 20h00

### ATMOSFERA ZEN

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

Apenas alguns tratamentos não podem ser realizados a dois. 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 (chamada para rede fixa nacional), por WhatsApp 966 020 755 ou por e-mail: 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 comparência ou desmarcação sem aviso prévio de 8 horas implica o pagamento de 100% da experiência.

### VESTUÁRIO

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

## 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 ajude a escolher o tratamento adequado para si durante este tempo especial.

## 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.

## HOMECARE

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

Hotel PortoBay Liberdade  
Rua Rosa Araújo 8, 1250-195, Lisboa  
liberdade@mandalay-spa.com | [www.topspa.pt/pt/spas/mandalay-spa-liberdade](http://www.topspa.pt/pt/spas/mandalay-spa-liberdade)  
WhatsApp: (+351) 966 020 755  
Tel. (+351) 210 015 740 (chamada para rede fixa nacional)