



mandalay

WELLNESS & SPA

SPA MENU
DE



Das Mandalay Spa verdankt seinen Namen der letzten Hauptstadt der Könige Birmas, die 1847 von König Mindo als Zentrum der buddhistischen Lehre gegründet wurde.

Die von jahrhundertealten Traditionen inspirierte Philosophie des Mandalay Spa ist tief in den Behandlungsmethoden Südostasiens verwurzelt. Die von uns entwickelten Behandlungen basieren auf den Heilpraktiken des thailändischen Königshauses und der indischen Ayurveda-Medizin und wird von erfahrenen Therapeuten intuitiv durchgeführt.

Durch die Kombination traditioneller Heilmittel und eine tief greifende therapeutische Komponente bieten wir authentische Spa-Erlebnisse, um zu entspannen, den Geist zu beleben und emotionales Glück zu erreichen.

Wir glauben, dass das Gleichgewicht der Schlüssel zu einem glücklichen Leben ist, deshalb möchten wir Ihnen im Mandalay Spa dabei helfen, sich für den Weg zum inneren Frieden zu entscheiden.

Entspannen Sie sich, wie es Ihnen gefällt, und finden Sie wieder zu sich selbst.
Mingalaba.





SIGNATUR-BEHANDLUNGEN

HONEY MOON

50/ 80*min | 200/ 280€ (2PAX)

Die perfekte Kombination für zwei. Das Ritual beginnt mit einer Ganzkörpermassage mit weiten, flüssigen Bewegungen, die wie Wellen über den Körper wandern. So wird der Geist befreit und ein Gefühl tiefer Entspannung erreicht. Die Erfahrung wird durch eine Express-Gesichtsbehandlung abgeschlossen, die der Haut Feuchtigkeit spendet und sie mit Sauerstoff versorgt.

*Express-Gesichtsbehandlung nur bei 85-minütiger Option

SLEEP THERAPY

110min | 190€

Einzigartiges und hochwirksames Ritual zur Auslösung tiefer Entspannungszustände. Es beginnt mit einem entspannenden Fußbad, gefolgt von langsamen und tiefen Bewegungen, die mit heißen und beruhigenden Thai-Pindas harmonisieren. Ideal, um angesammelte Verspannungen aufzulösen und unruhigen Geist zu lindern. Als letzten Schliff wird die Trage sorgfältig mit zusätzlichen Kissen und Decken vorbereitet, wodurch optimale Bedingungen für einen wohlverdienten Schlaf geschaffen werden. Nach 15 Minuten werden Sie langsam vom Klang der Tingsha-Glocken geweckt.

EXOTIC COCONUT RITUAL

110min | 190€

Lassen Sie sich von den Feuchtigkeit spendenden Eigenschaften für den Körper verwöhnen. Das Ritual beginnt mit einem auf Kokosnuss basierenden Körperpeeling für eine revitalisierte und gepflegte Haut. Eine vollständige und umfassende Massage, bei der jede Bewegung und jede Technik an die Bedürfnisse des Körpers angepasst ist. Den Abschluss bildet eine Feuchtigkeit spendende Packung.

HIMALAYAN DETOX TREATMENT

80min | 160€

Aufgrund seiner natürlichen antibakteriellen Eigenschaften hilft das Himalaya-Salz dabei, den Körper zu entgiften und zu reinigen. Die Behandlung beginnt mit einem Peeling und einer Packung mit Himalaya-Salz, um den zu entgiftenden Körper zu reinigen und zu stimulieren. Es folgen eine Kopfhautmassage sowie eine Spezialmassage, um die Drainagefunktion anzuregen und das Ausscheiden von Giftstoffen zu fördern.

Hinweis: Alle Programme beinhalten ein Fußritual zur Begrüßung und ein Teeblüten-Ritual.



TASTE OF INDIA

ABHYANGA-MASSAGE

50/ 80min | 110/ 140€

Tiefe Entspannung mit einer Abhyanga-Massage oder, wörtlich „einer Massage mit Öl“. Eine rhythmische und tief entspannende Massage, die mit warmem Öl und wechselndem Druck reinigt, verjüngt und blockierte Energie freisetzt und den Fluss des „Prana“, sprich der Lebenskraft, die lebenswichtige Energien des Körpers stimuliert, wiederherstellt.

KANSA RITUAL

80min | 140€

Eine einmalige Erfahrung, bei der ein Kansa-Stab, ein Massageinstrument mit heiliger Bronze aus Indien, zur Heilung eingesetzt wird. Bei der Massage der Haut erwärmt sich der Stab und bietet so zahlreiche Vorteile für den Körper. Die Behandlung befreit von Stress, erhöht das Energieniveau und verbessert die Durchblutung.

SHIRODHARA-RITUAL

50min | 135€

Shirodhara, auch als Stirnölguss bekannt, bietet eine intensive Erfahrung der Gelassenheit, die auf der Ayurveda-Medizin basiert und seit Jahrtausenden angewendet wird. Zuerst führen die Therapeuten einen Strom warmen Öls über Stirn, Haar und Kopfhaut. Anschließend erfolgt dann eine ayurvedische Kopfmassage, eine Marma-Gesichts- und eine Abhyanga-Rückenmassage für tiefe Entspannung.

AYURVEDA MASSAGE

50min | 140€

Ayurveda ist eine uralte Wissenschaft mit einem holistischen Heilungsansatz. Diese Massage lädt Sie dazu ein, die Welt der Veden und deren natürliche Heilkraft kennenzulernen. Vor einer kräftigen Massage, erfolgt eine Bewertung des Dosha und eine Auswahl des Öls (Vata, Kapha oder Pita). Die Behandlung regt die Muskeln und die Durchblutung an, setzt Giftstoffe frei und verbessert die Beweglichkeit des Körpers und der Gelenke.

Tipp: Bereichern Sie Ihr Erlebnis mit einer Gesichtsbehandlung.



TASTE OF THAILAND

THERAPEUTIC THAI MASSAGE

50/ 80min | 125/ 165€

Tief wirkende Muskelbehandlung für steife und schmerzende Muskeln. Bei der Behandlung mit einer Thai-Massage und therapeutischen Kräutern kommt ein seltenes ätherisches Öl zum Einsatz, das von zwei abgelegenen Inseln im Pazifik stammt. Die uralte Tok-Sen-Technik wird speziell für den Rücken angewendet, damit die Bewegungen bis tief in die Muskeln gelangen.

CALMING THAI MASSAGE

50/ 80min | 120/ 160€

Die langsamen, tief wirkenden Bewegungen erfolgen im Einklang mit der Atmung, während aufgestaute Spannungen mit warmen und beruhigenden Pinda Sveda-Stempeln gelöst werden. Und alles um Sie herum wird langsamer, während Geist.

ENERGIZING THAI MASSAGE

50/ 80min | 115/ 155€

Die perfekte Massage für den Start in Ihren Tag. Eine Kombination aus kraftvollen Massagetechniken und Pinda Sveda-Stempeln in Verbindung mit belebendem Öl von helfen dabei, sich selbst zu finden und Körper und Geist zu beleben.

SIAM HEALING BACK MASSAGE

40min | 80€

Erleben Sie die heilende Wirkung der uralten Tok-Sen-Technik, deren tief wirkende Bewegungen bis zu den Muskeln reichen. In Kombination mit westlichen Massagetechniken erzielt die Behandlung beim Rücken, bei den Schultern, am Hals und im Nacken fantastische Ergebnisse bei der Linderung von Verspannungen und Muskelschmerzen.

Tipp: Für noch bessere Ergebnisse vervollständigen Sie Ihr Erlebnis mit einem Körperpeeling.



GESICHTSBEHANDLUNGEN BY MANDALAY SPA

LINDA MEREDITH

Nicht-invasive Anti-Aging-Behandlungen, die hochgradig an Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst sind und sich auf Feuchtigkeitsversorgung, Zellregeneration, Straffung und Verjüngung konzentrieren.

HAUTE COUTURE

50min | 130€

Nach einer gründlichen Reinigung der Haut werden deren Bedürfnisse individuell ermittelt und die Behandlung an jeden einzelnen Fall angepasst. Eine luxuriöse Gesichtsmassage versorgt die Haut mit speziellen Vitaminen und essenziellen Nährstoffen. Glättet feine Linien und Falten, erhöht die Feuchtigkeit und fördert das jugendliche Aussehen der Haut im Gesicht und am Hals.

BOOST V-TOX

40min | 70€

Eine Alternative zu BOTOX! Bei V-TOX entspannen aus Algen gewonnene Wirkstoffe die Haut. Diese natürliche Alternative wirkt bis in die tiefen Gewebeschichten, wo sie eine entspannende Wirkung entfaltet und feine Linien und faltige Stellen.

KOLLAGEN-BOOST

40min | 70€

Kollagen ist essenziell für die Zellregeneration. Eine erfrischende Erfahrung mit einer dünnen Kollagen-Schicht, die auf das Gesicht aufgetragen wird und ihre Wirkung bis in die tieferen Schichten der Haut entfaltet.

HYALURONSÄURE-BOOST

40min | 70€

Hyaluronsäure spendet der Haut Feuchtigkeit und Spannkraft und verleiht ihr ein jugendliches Aussehen. Diese wirksame Behandlung beseitigt feine Linien und kleine Fältchen, in dem Sie der Haut Feuchtigkeit spendet und diese strafft.

KARIN HERZOG

Weltweit führende Schweizer Marke für aktiven Sauerstoff mit zwei weltweiten Patenten, bekannt für ihre Wirksamkeit und Schnelligkeit bei der Hautbehandlung.

SAUERSTOFFBEHANDLUNGEN

50/ 80*min. | 95/ 115€

Dieses Ritual beginnt mit einer Gesichtsanalyse Ihres Hautzustands, die es ermöglicht festzustellen, welche Produkte verwendet werden sollen, die am besten Ihren Anliegen entsprechen, sei es Trockenheit, Unterernährung, Pigmentierung, Rosazea oder sogar Akne.

*80-minütiges Sauerstoffritual inklusive Extraktion.



MÜTTER UND KLEINKINDER

MASSAGE FÜR DIE WERDENDE MUTTER

50/ 80min | 115/ 155€

Bei dieser speziell für Schwangere und stillende Mütter entwickelten Massage kommen nur die sichersten Entspannungstechniken zum Einsatz, um Spannungen im Lendenbereich zu lösen, während schwere Beine und Wassereinlagerungen mit Massagetechniken zur Lymphdrainage behandelt werden.

MOMMY/ DADDY & ME

50min | 170€ (2PAX)

Ideal für unruhige Kinder mit Konzentrationsproblemen und Schwierigkeiten beim Einschlafen. Diese Massage mit Techniken aus Thailand übt sanften Druck auf die Kopfhaut, die Beine und die Füße aus, gefolgt von einer Massage des Rückens und der Arme. Die Behandlung verbessert die Schlafqualität der Kinder und stärkt das Immunsystem. Ideal für Eltern und Kinder. Von 6 bis 16 Jahren.

Tipp: Bereichern Sie Ihr Erlebnis mit einer Express-Gesichtsbehandlung.



DAY SPA PROGRAMME

MANDALAY HEALING EXPERIENCE

145min | 250€

Ein Tag, um Geist und Körper mit einer wohlverdienten Auszeit zu verwöhnen und wieder in Einklang zu bringen.

Ihr Tag beinhaltet:

- Nutzung aller Spa-Einrichtungen
- Willkommens-Drink
- Körperpeeling
- Mini-Gesichtsbehandlung zur Auswahl
- Massagem Abhyanga
- Indian Head Massage
- Tee-Ritual

TIME FOR YOU

115min | 200€

Ein Programm, das vollständig auf die Vorlieben und Präferenzen jedes einzelnen Kunden abgestimmt ist. Bitte wählen Sie 3 Behandlungen; eine aus jeder Kategorie:

Abhyanga-Massage	Belebendes Peeling	Mini-Feuchtigkeitsgesichtsbehandlung
Energiemassage	Entspannendes Peeling	Mini-Reinigungsgesichtsbehandlung
Deep Tissue Massage	Entspannungsbad	Mini-Sauerstoffgesichtsbehandlung
Entspannungsmassage	Leichte Beine und Füße	Spezielle Augenbehandlung

WELLNESS- UND SPA-RETREATS

Entgiftung, Stressabbau und Achtsamkeit...

Mandalay Spa bietet Ihnen schlüsselfertige oder 100% personalisierte Programme, die auf dem alten Wissen der ayurvedischen Medizin basieren. Bestehend aus Spa-Behandlungen, Ernährungs-, Fitness- / Yoga- und Gesundheits-Coaching-Sitzungen, sind diese Programme die idealen Programme, um Ihr Leben wieder in Einklang zu bringen und einen gesünderen Lebensstil anzunehmen oder einfach einen wohlverdienten Neustart durchzuführen. Erfahren Sie mehr unter: topspa.pt/wellness/ oder kontaktieren Sie uns per E-Mail: wellness@topspa.pt



SPA EXPRESS

SCRUB FOR YOU

40min | 70€

Natürliches, organisches Peeling mit ätherischen Ölen für eine vitalisierende oder entspannende Wirkung.

LEICHTE BEINE

25min | 60€

Behandlung gegen schwere und schmerzende Beine, mit einer Warm-Kalt-Kontrastbehandlung, um die Durchblutung anzuregen.

MASSAGE NACH MAß

25min | 60€

Wählen Sie die Massage und den Druck aus, und Sie erhalten eine 100% personalisierte Behandlung.

EXPRESS-GESICHTSBEHANDLUNG

25min | 60€

Reinigung, Peeling und Maske mit Feuchtigkeit und Sauerstoff spendenden Eigenschaften.

AYURVEDA-KOPFMASSAGE

25min | 60€

Unsere indische Kopfmassage mit Kokosöl zur Stresslinderung.



HOW TO SPA

ÖFFNUNGSZEITEN

Von Montag bis Sonntag, einschließlich Feiertage - 10:00 bis 20:00 Uhr

ZEN-ATMOSPHERE

Bitte schalten Sie Ihr Handy aus und unterhalten Sie sich bitte möglichst leise. Bitte respektieren Sie in allen Bereichen des Spa das Recht aller Gäste auf Privatsphäre und

SPA-EINRICHTUNGEN

Der Zugang zum Spa und seinen Einrichtungen ist Personen über 16 Jahren vorbehalten und für Gäste des Hotels kostenlos. Die Buchung einer Spa-Behandlung beinhaltet die Nutzung der Einrichtungen des Spa: Ruheraum, Vitalpool, Amethyst-Dampfbad, Sauna, Außen-Whirlpool.

FUNDSACHEN

Das Spa übernimmt keine Haftung für im Spa verlorene Wertsachen oder Schmuckstücke. Alle Fundsachen werden an der Rezeption abgegeben.

WÄHLEN UND BUCHEN SIE EINE BEHANDLUNG

Nur einige Behandlungen können nicht zu zweit durchgeführt werden. Falls Sie Hilfe bei der Wahl Ihrer Behandlung benötigen, wenden Sie sich bitte direkt an die Rezeption des Spas. Alle Behandlungen sind im Voraus an der Rezeption, per Telefon über 210 015 740 (nationales Festnetz anrufen), per WhatsApp 966 020 755 oder per E-Mail an liberdade@mandalay-spa.com zu buchen.

CHECK-IN IM SPA

Wir empfehlen Ihnen, mindestens 20 Minuten vor Ihrem Termin ins Spa zu kommen, damit Sie die einmaligen Einrichtungen genießen und unseren Fragebogen zum Gesundheitszustand ausfüllen können. Eine verspätete Ankunft kann Ihre Erfahrung beeinträchtigen.

STORNIERUNGSBEDINGUNGEN

Bei Nichterscheinen oder bei einer Stornierung von weniger als 8 Stunden im Voraus wird der volle Preis der Behandlung (100 %) in Rechnung gestellt.

KLEIDUNG

Für maximalen Komfort stellen wir Ihnen während Ihrer Erfahrung Bademäntel und Badeschuhe zur Verfügung.

PHYSISCHE VERFASSUNG

Teilen Sie uns bitte bei der Reservierung eventuell bestehende gesundheitliche Probleme, Allergien oder Verletzungen mit, die sich auf die gewählte Behandlung auswirken können. Einige Behandlungen eignen sich eventuell nicht für Kunden in einer speziellen physischen Verfassung

SCHWANGERE

Wir bieten spezielle Behandlungen für werdende und stillende Mütter. Bitte lassen Sie sich von unserem Spa-Team bei der Auswahl der am besten für Sie geeigneten Behandlung während dieser besonderen Zeit helfen.

IHRE PRÄFERENZEN

Die Lichtverhältnisse, die Raumtemperatur und der Massagedruck können individuell auf Sie abgestimmt werden. Die Therapeuten sorgen für maximalen Komfort, indem sie alle zu behandelnden Bereiche abdecken.

BEHANDLUNGSPAKETE

Das Mandalay Spa bietet ein Rabattsystem für Behandlungspakete. Es gibt Pakete mit 6 Sitzungen (mit 10% Rabatt) oder 10 Sitzungen (mit 15%). Bei Nichterscheinen oder einer Stornierung innerhalb von weniger als 8 Stunden wird eine Behandlung in Rechnung gestellt.

HEMOCARE

Damit Sie auch Zuhause das Spa-Erlebnis genießen können, bieten wir Ihnen die meisten für unsere Behandlungen verwendeten Produkte an der Rezeption des Spas zum Kauf an.

GESCHENKGUTSCHEIN

Das ideale Geschenk für jemand ganz besonderen, ohne dass Sie aus dem Haus müssen. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Rezeption.

TRINKGELD

Wenn Ihnen die Behandlung gefallen und die Therapeuten Ihre Erwartungen übertroffen haben, können Sie ein Trinkgeld an der Rezeption hinterlassen.

PREISE

Alle Preise können ohne vorherige Ankündigung geändert werden. MwSt. in geltender Höhe enthalten.

UNTERNEHMENSPROGRAMME / MEMBERSHIP UND SPA CARD

Das Spa bietet eine Reihe von Vorteilen für Mitarbeiter von Unternehmen mit Partnerverträgen oder für besondere Anlässe. Angebote für Mitglieder-Programme sind ebenfalls möglich. Für weitere Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.





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
WhatsApp: (+351) 966 020 755
Tel. (+351) 210 015 740 (anruf ins nationale festnetz)