



mandalay

WELLNESS & SPA



SPA MENU

FR



Le Mandalay Spa doit son nom à la dernière capitale royale de Birmanie, fondée par le Roi Mindon en 1847 et destinée à être un centre d'enseignement bouddhiste.

S'inspirant de traditions remontant à plusieurs siècles en arrière, la philosophie du Mandalay Spa est intimement enracinée dans les thérapies provenant du sud-ouest asiatique. Nous avons conçu des soins reposant sur des traditions de traitement de la royauté thaïlandaise et de la médecine indienne ayurvédique, réalisés avec la touche d'intuition de thérapeutes expérimentés.

En combinant des remèdes traditionnels à la note thérapeutique profonde, nous proposons des expériences spa authentiques pour se détendre, élever son esprit et atteindre le bonheur émotionnel.

Pour nous, l'équilibre est la clé d'une vie heureuse, c'est pourquoi, au Mandalay Spa, nous nous consacrons à vous aider à choisir votre voie vers la paix intérieure.

Détendez-vous à votre gré et retrouvez-vous
Mingalaba.



SOINS GRIFFÉS

HONEY MOON

50/ 80*min | 200/ 280€ (2PAX)

La combinaison parfaite pour deux. Ce rituel commence par un massage de l'ensemble du corps avec des mouvements longs et fluides, tels des vagues parcourant votre corps. Ainsi, vous déconnecterez votre esprit et plongerez dans un état de profonde relaxation. Pour terminer cette expérience, un soin visage express sera effectué afin d'hydrater et d'oxygéner votre peau.

*Soin Visage Express n'est disponible que sur l'option 80min.

SLEEP THERAPY

110min | 190€

Rituel unique et très efficace pour induire des états de relaxation profonde. Le rituel commence par un bain de pieds relaxant, suivi de mouvements lents et profonds qui s'harmonisent avec les pindas thaïlandaises chaudes et apaisantes. Idéal pour dissoudre les tensions accumulées et soulager l'esprit inquiet. Le chaise de massage est soigneusement préparé avec des oreillers et des couvertures supplémentaires, créant ainsi les conditions optimales pour un sommeil bien mérité. Après 15 minutes, vous serez réveillé lentement au son des cloches de Tingsha.

EXOTIC COCONUT RITUAL

110min | 190€

Profitez des bienfaits hydratants pour le corps. Ce rituel commence par une exfoliation corporelle à base de noix de coco pour une peau revitalisée et nourrie. Puis, vous profiterez d'un massage complet et enveloppant, au cours duquel chaque mouvement et technique est adapté aux besoins du corps. Pour finir, vous bénéficierez d'un enveloppement capillaire.

HIMALAYAN DETOX TREATMENT

80min | 160€

Le sel de l'Himalaya aide à détoxifier et à purifier le corps. Ce soin commence par une exfoliation et un enveloppement au sel de l'Himalaya pour nettoyer et stimuler le corps en vue de le détoxifier. Un massage du cuir chevelu et un massage spécifique sont ensuite réalisés pour stimuler le système lymphatique tout en favorisant l'élimination des toxines.

Remarque: Tous les programmes comprennent un rituel pieds de bienvenue, ainsi qu'un rituel fleur de thé.



TASTE OF INDIA

MASSAGE ABHYANGA

50/ 80min | 110/ 140€

Profonde détente grâce au massage Abhyanga, soit littéralement «massage à l'huile». Un massage rythmique et profondément relaxant, qui rajeunit tout en purgeant les énergies stagnantes, par l'usage d'huile chaude et de pressions alternées, afin de rétablir le flux du « prana », la force de vie qui stimule l'énergie vitale du corps.

KANSA RITUEL

80min | 140€

Une expérience unique, qui se sert du Kansa Wand – instrument de massage, fabriqué en bronze sacré reconnu en Inde, en vue de guérir. Lorsqu'il est appliqué en massage sur la peau, il chauffe, créant ainsi de nombreux bienfaits au niveau corporel. Il soulage le stress, augmente les niveaux d'énergie, améliore la circulation.

RITUEL SHIRODHARA

50min | 135€

Shirodhara est une expérience de sérénité puissante basée sur la thérapie de soin Ayurveda, employée depuis des milliers d'années. Notre thérapeute oriente le flux d'huile chaude vers le front, les cheveux et le cuir chevelu, puis effectue un massage ayurvédique de la tête, un massage du visage « marma » et un massage du dos abhyanga pour une profonde relaxation.

MASSAGE AYURVÉDIQUE

50min | 140€

L'Ayurveda est une science ancestrale de soin holistique. Ce massage vous invite à découvrir le monde des Vedas et à vous laisser porter par leur pouvoir curatif naturel. L'évaluation par le Dosha et le choix de l'huile (Vata, Kapha ou Pita) précèdent un massage vigoureux. Celui-ci stimule les muscles, la circulation sanguine et libère les toxines. Il assouplit le corps et améliore la mobilité des articulations.

Conseil: Enrichissez votre expérience avec un soin du visage.



TASTE OF THAILAND

THERAPEUTIC THAI MASSAGE

50/ 80min | 125/ 165€

Soin musculaire profond pour soulager les muscles raides et douloureux. Alliant l'application d'herbes thérapeutiques au massage thaïlandais, réalisé avec une huile essentielle rare de deux îles lointaines de l'océan Pacifique. La technique ancestrale de « Tok Sen » est utilisée spécialement sur le dos, pour que la vibration puisse faire travailler les muscles le plus profondément possible.

CALMING THAI MASSAGE

50/ 80min | 120/ 160€

Des mouvements lents et profonds travaillent en harmonie avec la respiration, tandis que des pindas thaïlandaises chaudes et calmantes, à base d'herbes, brisent la tension accumulée. Tout autour de vous ralentit. L'esprit et le corps se connectent à nouveau.

ENERGIZING THAI MASSAGE

50/ 80min | 115/ 155€

Le massage parfait pour démarrer votre journée. Une combinaison de techniques de massage énergétiques et de pindas thaïlandaises, combinées à une huile énergisante inspire l'auto-connexion et le renouveau du corps et de l'esprit.

SIAM HEALING BACK MASSAGE

40min | 80€

Essayez les effets curatifs de la technique ancestrale de «Tok Sen» qui distribue des vibrations profondes au niveau musculaire. Lorsqu'elles sont combinées à des mouvements de massage occidental, sur le dos, les épaules, le cou et le décolleté, elles donnent d'excellents résultats en soulageant les tensions et les douleurs musculaires.

Conseil: Pour des résultats plus bénéfiques, complétez votre expérience par une exfoliation corporelle.



SOINS DU VISAGE BY MANDALAY SPA

LINDA MEREDITH

Traitements anti-âge non invasifs, hautement personnalisés selon vos besoins individuels, axés sur l'hydratation, la régénération cellulaire, la fermeté et le rajeunissement.

HAUTE COUTURE

50min | 130€

Une évaluation de la peau et de ses besoins spécifiques est effectuée, après un nettoyage en profondeur. Un massage de luxe du visage va nourrir votre peau grâce à des vitamines encapsulées et des nutriments essentiels introduits en profondeur dans les couches les plus profondes de l'épiderme. Lisse les rides et ridules tout en augmentant l'hydratation et la jeunesse.

BOOST DE V-TOX

40min | 70€

Une alternative au BOTOX ! Le V-TOX utilise des dérivés d'algues pour détendre la peau. Cette solution alternative et naturelle, introduite dans les couches les plus profondes de l'épiderme, détend et lisse les ridules et zones ridées.

BOOST DE COLLAGÈNE

40min | 70€

Le collagène est essentiel à la régénération cellulaire. Expérience rafraîchissante pendant laquelle une fine membrane imprégnée de collagène lyophilisé est posée sur le contour du visage.

BOOST D'ACIDE HYALURONIQUE

40min | 70€

L'acide hyaluronique assure hydratation et fermeté et redonne un aspect jeune à la peau. Ce soin puissant comble les rides et ridules en augmentant le niveau d'hydratation et en raffermissant la peau.

KARIN HERZOG

Marque suisse, leader mondial en oxygène actif avec deux brevets mondiaux, reconnue pour son efficacité et sa rapidité dans le traitement de la peau.

TRAITEMENTS À L'OXYGÈNE

50/ 80*min. | 95/ 115€

Ce rituel commence par une analyse faciale de l'état de votre peau, ce qui permettra de déterminer quels produits utiliser pour mieux s'adapter à vos préoccupations, qu'il s'agisse de déshydratation, de dénutrition, de pigmentation, de rosacée ou même d'acné.

*Rituel à l'oxygène de 80 minutes, incluant l'extraction.



MAMANS ET BÉBÉS

MASSAGE PRÉ-MAMAN

50/ 80min | 115/ 155€

Créé soigneusement pour les femmes enceintes et les mères qui allaitent, ce massage emploie les techniques de détente les plus sûres pour vous aider à chasser les tensions lombaires, tandis que des techniques de drainage lymphatique sont appliquées pour soulager rétention d'eau et lourdeur des jambes.

MOMMY/ DADDY & ME

50min | 170€ (2PAX)

Le SPA ce n'est pas seulement pour les grands! Idéal pour les enfants agités, ayant du mal à se concentrer et à s'endormir. Ce massage emploie des techniques thaïlandaises avec de légères pressions sur le cuir chevelu, les jambes et les pieds, suivies d'un massage du dos et des bras. Ce soin améliore la qualité du sommeil des enfants et renforce le système immunitaire. Idéal pour les parents et les enfants. De 6 à 16 ans.

Conseil: Enrichissez votre expérience avec un soin du visage express.



PROGRAMMES DAY SPA

MANDALAY HEALING EXPERIENCE

145min | 250€

Une journée pour vous gâter, équilibrer votre esprit et traiter votre corps avec un repos bien mérité.

Votre journée comprend:

- L'usage intégral des services du spa
- Une boisson de bienvenue
- Une gommage corporel
- Un mini soin du visage au choix
- Un massage Abhyanga
- Indian Head Massage
- Un rituel de thé

TIME FOR YOU

115min | 200€

Un programme conçu et entièrement personnalisé selon les préférences et besoins de chaque client. Veuillez choisir 3 soins, un dans chaque catégorie:

| | | |
|---------------------|-------------------------|-------------------------------|
| Massage Abhyanga | Gommage Énergisant | Mini soin du visage hydratant |
| Massage Énergétique | Gommage Relaxant | Mini soin du visage purifiant |
| Massage Deep Tissue | Bain Relaxante | Mini soin à l'oxygène |
| Massage Relaxant | Pieds et Jambes Légères | Soin oculaires spécifique |

RETRAITES WELLNESS & SPA

Détox, détresse et pleine conscience...

Mandalay Spa vous propose des programmes clé en main ou 100% personnalisés, ancrés dans les anciennes connaissances de la médecine ayurvédique. Composés de soins spa, de nutrition, de séances de fitness / yoga et de coaching santé, ce sont les programmes idéaux pour rééquilibrer votre vie et adopter des modes de vie plus sains ou tout simplement pour faire un reset bien mérité. En savoir plus sur: topspa.pt/wellness/ ou contactez-nous par e-mail: wellness@topspa.pt



SPA EXPRESS

SCRUB FOR YOU

40min | 70€

Exfoliation avec des huiles essentielles pour une action énergisante ou relaxante.

JAMBES LÉGÈRES

25min | 60€

Soin qui aide à soulager les jambes lourdes et douloureuses grâce au contraste entre le chaud et le froid pour stimuler la circulation sanguine.

TAILORMADE MASSAGE

25min | 60€

Choisissez le massage et le niveau de pression qui vous conviennent pour bénéficier d'un traitement entièrement personnalisé à 100%.

MINI SOIN DU VISAGE

25min | 60€

Nettoyage, exfoliation et masque avec des propriétés oxygénantes et hydratantes.

MASSAGE AYURVÉDIQUE DE LA TÊTE

25min | 60€

Notre massage indien de la tête à l'huile de coco, pour soulager le stress.



HOW TO SPA

HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi au dimanche, y compris les jours fériés - 10h00 à 20h00

ATMOSPHÈRE ZEN

Nous vous demandons de bien vouloir éteindre votre téléphone portable et de parler à voix basse dans la mesure du possible. Veuillez respecter le droit de tous les clients de l'hôtel et du spa à leur intimité et sérénité dans l'ensemble des installations du spa.

INSTALLATIONS SPA

L'accès au spa et à ses infrastructures est limité aux personnes âgées de plus de 16 ans et est gratuit pour les clients. L'usage des infrastructures est compris lors de la réservation d'un soin au spa: salle de détente, piscine de vitalité, salle de vapeur améthyste, sauna jacuzzi extérieur.

OBJETS PERDUS

Le spa ne peut être tenu responsable pour les objets de valeur ou bijoux perdus dans le spa. Tous les objets trouvés devront être remis à la réception de l'hôtel.

CHOISIR ET RÉSERVER UN RITUEL

Seuls quelques soins ne peuvent pas être réalisés en duo. Si vous avez besoin d'aide pour choisir votre soin, nous vous conseillons de contacter directement la réception du spa. Tous les soins doivent être réservés à l'avance à la réception, par téléphone 210 015 740 (appeler le fixe national), par WhatsApp 966 020 755 ou par e-mail liberdade@mandalay-spa.com.

CHECK-IN AU SPA

Nous vous conseillons d'arriver au moins 20 minutes avant l'heure de votre soin afin de pouvoir profiter des installations uniques du spa et de remplir votre questionnaire santé. Une arrivée tardive est susceptible de limiter votre expérience.

POLITIQUE D'ANNULATION

La non-présentation ou l'annulation du soin moins de 8 heures avant celui-ci implique le paiement de l'expérience à 100%.

POURBOIRE

Si vous avez aimé le rituel et que votre thérapeute a surpassé vos attentes, vous pouvez laisser un pourboire à la réception du spa.

CONDITION PHYSIQUE

Lors de la réservation, veuillez nous faire part de tout problème de santé, allergie ou blessure susceptible d'influencer le choix de votre soin. Plusieurs soins peuvent ne pas être adaptés à des clients souffrant de certains problèmes de santé.

GROSSESSE

Nous proposons des soins spéciaux pour les futures mamans ou les femmes qui allaitent. Veuillez laisser notre équipe vous aider à choisir le soin qui vous est le plus adapté durant ces moments si spéciaux.

VÊTEMENTS

Pour votre plus grand confort des peignoirs et chaussons vous seront fournis durant votre expérience.

VOS PRÉFÉRENCES

Le niveau d'éclairage, la température de la salle et la pression du massage peuvent être personnalisés. La thérapeute veillera à vous apporter un confort maximal en couvrant toutes les zones soumises au soin.

FORFAITS DE SOINS

Mandalay Spa dispose d'un système de remises sous forme de forfaits. Il existe des forfaits de 6 séances (10% de remise) ou de 10 séances (15% de remise). La non-présentation ou l'annulation du soin moins de 8 heures avant celui-ci implique le paiement de la session.

HOMECARE

Pour prolonger l'expérience spa chez vous, la plupart des produits utilisés pour nos soins sont à vendre à la réception du spa.

CARTE CADEAU

Le cadeau idéal pour quelqu'un de spécial, sans sortir de chez vous. Veuillez contacter la réception pour plus d'informations.

PRIX

Prix sujets à modification sans préavis. TVA comprise au taux légal en vigueur.

PROGRAMMES CORPORATE / MEMBERSHIP / SPA CARD

Le Spa offre un ensemble d'avantages aux collaborateurs d'entreprises bénéficiant d'un protocole ou pour des événements spéciaux. Des modalités sont également disponibles pour les associés. Veuillez nous contacter pour plus d'informations.





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 (appel vers le réseau fixe national)