



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, a filosofia do Mandalay Spa está intimamente enraizada nas terapias oriundas do sudeste asiático. Criámos tratamentos baseados nas tradições de cura da realeza tailandesa e na medicina indiana Ayurveda, realizados com o toque intuitivo de terapeutas experientes.

Combinando remédios tradicionais com um profundo toque terapêutico, proporcionamos experiências de spa autênticas para descontrair, elevar o espírito e alcançar 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/ 300€ (2PAX)

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

*Facial Express apenas disponível na opção de 80min.

HIMALAYAN DETOX TREATMENT

80min | 170€

Devido às suas propriedades antibacterianas naturais, o sal dos Himalaias ajuda a desintoxicar e purificar o corpo. O tratamento começa com uma esfoliação e envolvimento com sal dos Himalaias, estimulando o corpo a desintoxicar. Segue-se uma massagem no couro cabeludo e uma massagem específica que estimulam a circulação linfática, favorecendo a eliminação de toxinas.

MANDALAY SPA - THE JOURNEY

80min | 170€

Uma massagem que combina as melhores técnicas ancestrais do Sudeste Asiático – Tui Na, Shiatsu, Ayurvédica e Tailandesa. Relaxamento, alívio da tensão muscular, reequilíbrio energético e desconexão numa só viagem sensorial!

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 com a massagem Abhyanga, ou "massagem com óleo". Esta massagem rítmica e profundamente relaxante rejuvenesce ao limpar a energia estagnada, através da utilização de óleo quente e pressão alternada, restabelecendo o fluxo do "prana", a força vital que estimula a energia do corpo.

RITUAL SHIRODHARA

50min | 135€

Shirodhara é uma poderosa experiência de serenidade, baseada na terapia de cura Ayurveda, usada há milhares de anos. O ritual começa 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, seguido de uma massagem Ayurveda à cabeça e uma 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 a envolver-se no seu poder de cura natural. Uma avaliação do Dosha (Vata, Kapha ou Pitta) e a seleção do óleo precedem uma massagem vigorosa. A massagem estimula os músculos, a circulação sanguínea e liberta toxinas, proporcionando maior flexibilidade ao corpo e aumentando a mobilidade das articulações.

KANSA RITUAL

80min | 140€

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

Dica: Enriqueça a sua experiência com um tratamento facial.



TASTE OF THAILAND

THERAPEUTIC THAI MASSAGE

50/ 80min | 125/ 165€

Massagem muscular profunda para aliviar músculos rígidos e doridos. Combina a aplicação de pindas com ervas terapêuticas e massagem tailandesa, realizada com óleos essenciais. A ancestral técnica de "Tok Sen" é utilizada especificamente nas costas, para que a vibração possa atuar nos músculos a um 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. A mente e o 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, promovem a auto-conexão e a renovação do corpo e da mente.

SIAM HEALING BACK MASSAGE

40min | 90€

Experimente os efeitos curativos da técnica ancestral de "Tok Sen", que distribui vibrações profundas a nível muscular. Quando combinada com movimentos da massagem ocidental, nas costas, ombros, pescoço e colo, proporciona resultados 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, personalizados de acordo com as suas necessidades individuais, focados na hidratação, regeneração celular, firmeza e rejuvenescimento.

HAUTE COUTURE

50min | 130€

Luxuoso tratamento anti-idade personalizável às necessidades e expectativas de cada cliente. 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 | 80€

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

BOOST DE COLAGÉNIO

40min | 80€

O colagénio é essencial para a regeneração da pele. Uma linha impregnada com colagénio liofilizado é aplicada nos contornos do rosto, reativando-o e promovendo uma hidratação profunda.

BOOST DE ÁCIDO HIALURÓNICO

40min | 80€

O ácido hialurónico assegura hidratação e firmeza, conferindo à pele um aspeto jovem. Este poderoso tratamento preenche as linhas finas e rugas, aumentando os níveis de hidratação e reafirmando a pele.

KARIN HERZOG

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

LIMPEZA DE PELE COM OXIGÉNIO

80min. | 115€

Ritual eficaz que combina a extração de impurezas, a desintoxicação e a oxigenação, ideal para todos os tipos de pele, deixando-a limpa, tonificada e luminosa.

FACIAL DE O2 PERSONALIZADO

50min. | 95€

Este ritual começa com uma análise facial do estado da sua pele, que permitirá determinar quais os produtos a utilizar, adaptando-se melhor às suas preocupações, como desidratação, desnutrição, pigmentação, rosácea ou até acne.



ESPECIAL MAMÃS

MASSAGEM PRÉ-MAMÃ

50/ 80min | 115/ 155€

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

MOMMY/ DADDY & ME

50min | 170€ (2PAX)

SPA não é só para crescidos! Ideal para crianças irrequietas, com dificuldades de concentração e de adormecer. Esta massagem utiliza técnicas tailandesas de pressão suave no couro cabeludo, pernas e pés, seguida de uma massagem com óleo ayurvédico nas costas e braços. O tratamento melhora a qualidade do sono e fortalece o sistema imunológico das crianças. Ideal para crianças dos 6 aos 16 anos, acompanhadas pelos pais.

Dica: Enriqueça a sua experiência com um facial express.



PROGRAMAS DAY SPA

MANDALAY HEALING EXPERIENCE

145min | 260€

Um dia para se mimar 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

10% de Desconto

Escolha 3 tratamentos da nossa lista.

RETIROS WELLNESS & SPA

Desintoxicação, De-Stress e Mindfulness...

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



SPA EXPRESS

QUICK & BEAUTIFUL

40min | 75€

Tratamento facial express ideal para devolver rapidamente o brilho, oxigenação 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.

SCRUB FOR YOU

40min | 70€

Esfoliação com óleos essenciais para uma ação energizante ou relaxante.

MASSAGEM RELAXANTE

25min | 60€

Massagem localizada personalizada às necessidades específicas de cada cliente.

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

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.

SPA FACILITIES

O acesso ao spa e às respetivas 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.

ATMOSFERA ZEN

Pedimos que desligue o telemóvel e mantenha o tom de voz no mínimo. Respeite, por favor, o direito à privacidade e serenidade de todos os clientes e hóspedes em todas as áreas do spa.

POLÍTICA DE CANCELAMENTO

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

PERDIDOS E ACHADOS

O spa não se responsabiliza por objetos de valor ou joias perdidos nas suas instalações. Todos os itens encontrados serão entregues na receção do hotel.

VESTUÁRIO

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

CONDIÇÃO FÍSICA

Por favor, informe-nos sobre 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 futuras mamãs ou para aquelas que ainda estão a amamentar. Por favor, permita que a nossa equipa do spa a ajude a escolher o tratamento adequado durante este tempo especial.

AS SUAS PREFERÊNCIAS

O nível de luz, a temperatura da sala e a pressão da massagem podem ser ajustados conforme a sua preferência. A terapeuta garantirá o máximo conforto, cobrindo todas as áreas não sujeitas a tratamento.

PACOTES DE TRATAMENTOS

O Mandalay Spa oferece 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 comparecimento ou cancelamento sem aviso prévio inferior a 8 horas implica o débito da sessão.

MECARE

Para continuar a experiência de spa em sua casa, a maioria dos produtos utilizados nos nossos tratamentos está disponível 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 oferece 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
WhatsApp: (+351) 966 020 755
Tel. (+351) 210 015 740 (chamada para rede fixa nacional)