



PENA D'ÁGUA
WELLNESS SPA



PENA D'ÁGUA
boutique hotel & villas

 (+351) 275 334 168 (chamada para rede fixa nacional)

 bookings@penadagua.com

 penadagua.com





Deixe-se envolver pelos nossos tratamentos de montanha.

Acreditamos que a Natureza nos oferece todos os elementos necessários para nos sentirmos bem e transmitir bem-estar físico e emocional.

Aqui, utilizamos as plantas endógenas da nossa região e extraímos das mesmas os melhores benefícios e tratamentos para lhe oferecer.



CIRCUITO DE SPA

Para total usufruto do nosso Wellness SPA recomendamos a utilização dos nossos elementos à sua disposição. Começando pela nossa piscina interior aquecida, posteriormente a utilização do banho turco e por fim a sauna.

Priorizando também o descanso e o relaxamento após estes elementos, poderá complementar este ritual de relaxamento com uma massagem, consultando a nossa equipa de terapeutas.

GINÁSIO

Neste local tem tudo o que necessita para manter a sua rotina fitness, mesmo nos seus dias de descanso connosco.

No nosso ginásio priorizamos a utilização do peso corporal como melhor elemento para praticar atividade física e manter o corpo ativo.





TRATAMENTOS DE MONTANHA

REEQUILÍBRIO DE MONTANHA

70 min || 80 Eur

Deixe-se envolver numa experiência única concebida exclusivamente para si. Inspirado nos elementos naturais da nossa Serra, criámos um ritual que lhe permite **purificar e revitalizar corpo e mente**. Trazemos até si os benefícios da **Lavanda**, do **Zimbro** e do **Eucalipto**, num **relaxante banho de pés e massagem de corpo inteiro**, feita com óleos aquecidos, cuidadosamente produzidos por nós.

MASSAGEM EM PROFUNDIDADE

50 min || 70 Eur

Uma sessão para trabalhar em profundidade as **tensões musculares em todo o corpo**. Liberta o stress e traz um reforço da energia conjugado com uma sensação repleta de bem-estar.

Uma viagem de **ação tonificante** através dos nossos óleos essenciais.

TRATAMENTOS RELAXANTES

MASSAGEM DE PEDRAS QUENTES

80 min || 85 Eur

As **rochas de basalto aquecidas** atuam em profundidade em **todo o corpo**, levando o **calor e relaxamento** aos tecidos.

As pedras trazem a perfeita harmonia entre o corpo, mente e espírito.

Sugestão: Massagem no Couro Cabeludo: 10 min || 10 Eur

DESCONTRAÇÃO SERRA DA ESTRELA

50 min || 70 Eur

A **baga de zimbro** proveniente da Serra da Estrela, tem propriedades propícias à regeneração muscular. Assim, unindo o seu óleo essencial com as **pindas recheadas com arroz e bagas**, criamos um ritual aromático e sensitivo que irá ficar na sua memória.

MASSAGEM DE VELAS

50 min || 70 Eur

Deixe-se envolver neste tratamento e desfrute das agradáveis sensações de **relaxamento e bem-estar** que as velas lhe proporcionam com o seu calor e aromas da Serra da Estrela.

Sugestão: Massagem no Couro Cabeludo: 10 min || 10 Eur





TRATAMENTOS LOCALIZADOS

CAMINHOS DE VIRIATO

30 min || 45 Eur

Revitalização das suas **costas ou membros inferiores**, a escolha é sua, com **óleo essencial de alecrim** para recuperar de longas caminhadas pelos trilhos da nossa montanha.

Sugestão: Massagem Nos Braços e Mãos: 10 min || 10 Eur

MASSAGEM BIODINÂMICA

30 min || 45 Eur

Massagem na **cabeça, rosto, ombros e pescoço**, que visa **libertar tensões físicas** e emocionais assim como **desbloquear a respiração** através de **óleos essenciais** da nossa Serra.

Sugestão: Massagem Nos Braços e Mãos: 10 min || 10 Eur

TRATAMENTO LINFO-REDUTOR

45 min || 70 Eur

A receita é simples: **pressão firme** a um ritmo forte. Esta técnica reduz **edemas e celulite**, enquanto ativa a circulação sanguínea. Melhor do que a técnica é o efeito que proporciona.



TRATAMENTOS PRÉ - MAMÃ

LOCALIZADA

30 min || 45 Eur

Massagem para as pré-mamãs nos **membros inferiores ou costas** que oferece o relaxamento ideal, reduzindo o cansaço proporcionando conforto e bem-estar.

Sugestão: Massagem Nos Braços e Mãos: 10 min || 10 Eur

RELAXAMENTO

50 min || 65 Eur

Massagem que conjuga movimentos **relaxantes e drenantes** que levam ao relaxamento completo e alívio das tensões nas pré-mamãs, através de **óleos essenciais**.

Sugestão: Massagem No Couro Cabeludo: 10 min || 10 Eur





TRATAMENTOS CRIANÇA

Até aos 12 anos

LOCALIZADA

15 min || 30 Eur

Massagem para os mais novos, às **costas ou membros inferiores** que promove o relaxamento das crianças.

RELAXAMENTO

30 min || 45 Eur

Um miminho para os mais novos que os ajuda a **relaxar e acalmar** através de óleos com essências da Serra da Estrela.



Horário de Funcionamento

Piscinas interior e exterior e ginásio: 09h00 às 24h00

Sauna e Banho Turco: 09h00 às 22h00



Antes da Chegada: Recomendamos tomar duche, deixando assim o corpo disponível para um relaxamento completo.



Chegada: Incentivamos que chegue ao nosso Wellness Spa 30 a 40 minutos antes do seu tratamento para que possa relaxar e desfrutar das nossas instalações. Aconselhamos a utilização da sauna e banho turco antes do seu tratamento de modo a obter todos os seus benefícios.

Se não pretender usufruir do spa recomendamos a chegada 15 minutos antes de cada tratamento.



Utilização do Espaço: Esforçamo-nos para lhe oferecer um ambiente tranquilo e relaxante. Pedimos que respeite as necessidades dos outros e as regras estabelecidas.



Crianças: Permitida a permanência até às 19h00 acompanhadas de adultos.



Chegadas Tardias: Para respeitar as reservas de todos os clientes, informamos que não podemos estender o seu tratamento em caso de atraso.



Política de Cancelamento: Cancelamentos feitos com menos de 4 horas de antecedência, não comparecimento ou alterações para outros horários ou serviços de menor duração, resultarão no pagamento integral da reserva.