

You and the spa

ORGANIC BEAUTY FROM THE SEA



SPA MENU

MASSAGENS MASSAGES

RELAXING 30MIN. 35€ | 60MIN. 60€

Massagem relaxante de corpo inteiro ou localizada nas áreas de maior tensão.

Relaxing full body or localized massage in the most stressed areas.

MASSAGEM DESPORTIVA | DEEP TISSUE 60MIN. 65€

Massagem corporal profunda com pressão intensa.

Deep body massage with intense pressure.

BRISA DOURADA | GOLDEN BREEZE 60MIN. 65€

Massagem de velas com óleo de argão e pó de ouro.

Candle massage with argan oil and gold powder.

STONE BY STONE 75MIN. 70€

Massagem com pedras quentes e óleos aquecidos.

Massage with hot stones and heated oils.

PINDAS AROMÁTICAS | AROMATIC HERBS STAMPS 60MIN. 65€

Massagem relaxante com ervas medicinais e óleos aromáticos.

Relaxing massage with medicinal herbs and aromatic oils.

AYURVÉDICA 90MIN. 90€

Massagem tradicional indiana com alongamentos musculares realizada no chão.

Traditional Indian massage with muscle stretching done on the floor.

MASSAGENS ESPECIAIS SPECIAL MASSAGES

RECUPERAÇÃO PARA SURFISTAS | SURFER'S RECOVERY 60MIN. 65€

Massagem com pressão intensa e alongamentos musculares para antes ou depois da prática desportiva.

Massage with intense pressure and muscle stretching before or after sports.

ESPECIAL MAMÃS | MUM'S SPECIAL 60MIN. 60€

Massagem relaxante a partir do segundo trimestre de gravidez e pós parto.

Relaxing massage from 12 weeks of pregnancy and postpartum.

KIDS & TEENS 20MIN. 25€

Massagem infantil de relaxamento até aos 16 anos.

Relaxing massage for children up to 16 years old.

MASSAGENS BY VOYA MASSAGES BY VOYA

MINDFUL MOMENTS 90MIN. 85€

Massagem relaxante dos pés à cabeça com óleo de argão e essências de lavanda, rosmaninho e alecrim.

Relaxing massage from head to toe with argan oil and essences of lavender and rosemary.

MUSCLE RELIEF 90MIN. 85€

Massagem tonificante e anti-inflamatória com gengibre e bergamota, finaliza com massagem de rosto e cabeça.

Toning and anti-inflammatory massage with ginger and bergamot, ends with a face and head massage.

REVITALIZING JOURNEY 90MIN. 85€

Massagem hidratante e nutritiva ao corpo, rosto e cabeça com óleo de algas, lima e tangerina.

Moisturizing and nourishing massage with seaweed oil, lime and mandarin, ends with a face and head massage.

RITUAIS DE CORPO BIO BY VOYA

ORGANIC BODY RITUALS BY VOYA

PEPPERMINT SUGAR GLOW 40MIN. 45€

Esfoliação refrescante com folhas de hortelã pimenta, algas marinhas e açúcar + hidratação profunda.

Refreshing scrub with peppermint leaves, seaweed and sugar + deep hydration.

LAVANDER SUGAR GLOW 60MIN. 70€

Esfoliação perfumada com lavanda biológica e massagem corporal hidratante.

Aromatic scrub with organic lavender and moisturizing body massage.

TANGLE ME UP 60MIN. 70€

Envolvimento corporal relaxante muscular e anticelulítico.

Organic body wrapping muscle relaxant and anti cellulite.

MUDS & SPICES 60MIN. 70€

Envolvimento corporal antioxidante, ativador da circulação e tonificante muscular.

Antioxidant body wrapping, circulation activator and muscle toner.

FRESH SEAWEED 80MIN. 85€

Envolvimento corporal desintoxicante e reafirmante com tiras de algas frescas, ideal para perda de peso.

Detoxifying and firming body wrap with strips of fresh seaweed, ideal for weight loss.

RITUAIS DE ROSTO BIO BY VOYA

ORGANIC FACE RITUALS BY VOYA

REVITALIZING EYES 30MIN. 40€

Relaxante e descongestionante facial, especialmente focado no contorno de olhos.

Relaxing and decongestant facial, especially focused on the eye contour.

SELF DISCOVERY RADIANCE 60MIN. 70€

Tratamento purificante e nutritivo, personalizado para pele seca, sensível, oleosa ou mista.

Purifying and nourishing treatment, customized for dry, sensitive or oily skin.

DELUXE FACIAL EXPERIENCE 90MIN. 85€

Tratamento desintoxicante e anti-rugas e massagem de costas.

Detoxifying and anti-wrinkle treatment and back massage.

confident in your own skin

RITUAIS YOU AND THE SEA

YOU AND THE SEA RITUALS

SEA FLOW 1H30 85€

Massagem relaxante + facial express.

Relaxing massage + facial express.

SEA PURE 3H 165€

Esfoliação corporal + envolvimento de algas frescas + massagem corporal hidratante + facial purificante.

Body scrub + fresh seaweed wrapping + moisturizing body massage + purifying facial

SEA BODY & SOUL 2H10 123€

Esfoliação corporal de sal marinho e citrinos + massagem pedras quentes + massagem facial anti-stress.

Salt and citrus body scrub + hot stone massage + anti-stress facial massage.

HOLISTIC DAYS 2 DIAS 172€

1º dia: Esfoliação e hidratação corporal + massagem ayurvédica.

2º dia: Aula de Yoga individual + massagem facial anti-stress

1st day: Body scrub and hydration + ayurvedic massage.

2nd day: Private Yoga session + anti-stress facial massage.

FULL DETOX 3 DIAS 224€

1º dia: Esfoliação corporal + envolvimento detox + massagem modeladora.

2º dia: Aula de treino personalizado + facial purificante.

3º dia: Massagem modeladora.

1st day: Body scrub + detox wrapping + modeling massage.

2nd day: Personal training class + facial cleansing.

3rd day: Modeling massage.

AULAS CLASSES

AULA INDIVIDUAL DE YOGA | PRIVATE YOGA SESSION 50€

AULA DE TREINO PERSONALIZADO | PERSONAL TRAINING CLASS 50€

AULA EM GRUPO *sob consulta | on request*

SPA E PISCINA SPA E PISCINA

SAUNA, BANHO TURCO COM AROMATERAPIA E PISCINA INTERIOR | SAUNA,
TURKISH BATH WITH AROMATHERAPY AND INDOOR POOL 25€ / Grátis para
hóspedes do hotel | Free for hotel guests

Horário de funcionamento: Todos os dias das 9h às 19h

Schedule: Daily from 9am to 7pm

Rua das Silvas nº2

2655-431 Ericeira

tel. 261 243 370 | Ext.700

spa@youandthesea.pt

www.youandthesea.pt

bring your body back