

THE
SPA



Descontraia num ambiente de extraordinária transparência e leveza, em completa harmonia com a natureza.

Take yourself to a place where natural light frames a panorama of wild unspoiled landscape.

MASSAGENS *MASSAGES*

Tranquilidade *Tranquillity*
50 min. 80 € • 80 min. 130 €

Uma massagem que se baseia nas cinco técnicas fundamentais de relaxamento, a tradicional massagem sueca.

Featuring the five fundamental techniques of relaxation, a traditional Swedish massage.

Terapêutica *Therapeutic*
25 min. 55 € • 50 min. 85 € • 80 min. 140 €

Alivia os sintomas de stress e restabelece o equilíbrio. Técnicas de massagem que focalizam o tratamento nas áreas do corpo que necessitam de mais cuidado.

The first choice massage to relieve stress and restore balance to your body and spirit, sensitive to warning signals from deep within your body.

Desportiva *Fitness*
50 min. 95 € • 80 min. 150 €

Máxima performance, sem esforço. Trabalha profundamente os músculos, libertando a tensão.

This massage works deep into the muscle fibre releasing tension.

Relaxamento a Quatro Mãos
The Oitavos Ultimate 'Four Handed' Massage
50 min. 175 € • 80 min. 270 €

Uma dupla massagem que ajuda a acalmar o sistema nervoso, aquecendo e relaxando o tecido muscular.

An unforgettable massage experience that promises you total relaxation and a new suppleness of the skin.

Massagem a Dois *Massage for Two*
80 min. 250 €

Aprenda todas as técnicas para dar ao seu parceiro a melhor massagem que ele já recebeu. Conclua a sessão com uma relaxante massagem tranquilidade de 50 minutos.

Learn all the techniques you need to give your partner the best massage ever.

Massagem Pré-Natal *Prenatal Massage*
50 min. 80 €

Esta massagem personalizada irá melhorar a sua circulação, aumentar a flexibilidade, equilíbrio, energia e bem-estar físico.

A special treatment for mothers-to-be that will improve the circulation, and increase flexibility and balance.

Drenagem Linfática *Lymphatic Drainage*
50 min. 80 €

Esta terapia ajuda o corpo a drenar as toxinas. Melhora o sistema linfático através de um conjunto de movimentos suaves.

The Lymphatic Drainage massage is a combination of soft movements that helps to release chronic muscle contraction, pain and reduce edema.

MASSAGENS MASSAGES

DELUXE DELUXE

Terapia The Oitavos by VOYA *The Oitavos Therapy By VOYA*
80 min. 155 €

Uma experiência sensorial que induz o relaxamento e cuida do seu corpo em profundidade. Uma esfoliação seguida de uma estimulação com algas *Fucus Serratus*, que desintoxicam, refirmam e promovem uma hidratação duradoura. Finaliza com uma massagem de corpo inteiro relaxante e profunda com um aveludado óleo de algas biológicas.

A sensory experience that induces relaxation and takes care of your body at depth. A scrub followed a stimulation with seaweed Fucus Serratus, that detoxify, firm and promote long lasting hydration. Ends with a deep full body relaxing massage with a velvety organic seaweed oil.

Terapia das Pedras Quentes by VOIA
ou Terapia das Conchas Quentes*

*Hot Stone Therapy by VOYA or Hot Lava Shell Therapy **
*Terapia das Conchas Quentes apenas disponível para 80min **Hot Lava Shell Therapy only available for 80min.*
50 min. 110 € • 80 min. 150 €

O deslizamento contínuo das pedras quentes/conchas quentes ao longo do corpo vai criar uma sinergia de aquecimento e relaxamento, hidratação e purificação da pele.

A massage where hot volcanic stones/ hot lava shells are passed across the body with firm pressure. The gliding action of the stones/shells produces a sensation of heat and relaxation, while working to hydrate and purify the skin.

Especial Golfe by VOYA *Special Golfer by VOYA*
80 min. 100 €

O tratamento começa com uma massagem relaxante seguida de uma esfoliação suave de pernas com açúcar e hortelã-pimenta, terminando com um envolvimento de algas nas pernas que ajuda a relaxar os músculos tensos.

The treatment begins with a relaxing VOYA massage, followed by a lower-leg sugar scrub, ending with the application of a cooling mask to the lower-leg that relaxes the tight muscles.

Revigorante by VOYA *Massage by VOYA*
50 min. 95 € • 80 min. 150 €

Uma viagem relaxante da cabeça aos pés, com massagem no couro cabeludo, esfoliação, alongamentos e massagem corporal que recria os movimentos do mar, suaves e estimulantes. O derradeiro tratamento de luxo para aliviar dores e tensões, que hidrata o corpo em profundidade usando o primeiro óleo de algas biológicas do mundo.

A complete top to toe relaxation journey, incorporating scalp massage, exfoliation, stretches and body massage that replicates the movement of the sea combining both gentle and stimulating movements. The ultimate luxury treatment to relieve aches and pains, that conditions the body using the world's first organic seaweed oil.

Rejuvenescimento (pindas) by VOYA
Organic Muslin Massage by VOYA
50 min. 89 €

Um tratamento sensorial com sacos de plantas biológicas e algas *Fucus Serratus* que massajam o corpo libertando os preciosos óleos de algas. Um tratamento verdadeiramente terapêutico e completamente indulgente. Escolha entre a camomila apaziguante, a hortelã desintoxicante ou o estimulante anafguico.

A real sensory treat. Warm steamed bags of the finest organic herbs and Fucus serratus seaweed are gently massaged into the body releasing the precious seaweed oils. Truly a therapeutic treatment that is completely indulgent. Choose between calming chamomile, detoxifying peppermint or stimulating fennel.

Reflexologia *Reflexology*
25 min. 68 € • 50 min. 90 €

A reflexologia é uma técnica que se baseia na aplicação de pressão, alongamento e movimento nos pontos de reflexo dos pés, mãos e orelhas, pontos estes que estão ligados a zonas específicas do corpo.

Reflexology works through the application of pressure, stretching and movement to certain 'reflex points' in the feet, hand and ears, each point is related to specific organs.

CORPO *BODY*

Esfoliação Ritual by VOYA *Dry Body Brushing Ritual by VOYA*
80 min. 100 €

Uma esfoliação seca onde se utiliza a escova de cerdas vegetais de bambu que activa a circulação sanguínea, elimina as células mortas e ajuda a drenar toxinas, seguida de uma massagem com óleo de algas biológicas.

A dry brush of vegetable bamboo bristles which activates the blood circulation, eliminates dead cells and helps drain toxins, followed by a massage with a biological seaweed oil.

Esfoliação Alfazema e Açúcar by VOYA ou Menta e Açúcar by VOYA

Sweet Lavander and Seaweed Sugar Glow by VOYA or Peppermint and Seaweed Sugar Glow Exfoliation By VOYA
50 min. 89 €

Doce, aromático e refrescante. A Esfoliação Alfazema e Açúcar resulta de uma mistura de ingredientes biológicos que ajudam a revigorar, esfoliar e nutrir a sua pele.

A Esfoliação Menta e Açúcar, resulta numa mistura extremamente aromática de folhas de menta perfumadas, algas e açúcar amarelo.

Organic seaweed, organic lavender buds and organic sugar are among the ingredients used to invigorate, exfoliate and nourish the skin.

A fabulous fragrant mix of organic peppermint leaf, seaweed and sugar work together to remove the dead skin cells.

Esfoliação Sal do Mar e Óleos Essenciais
Sea-Salt Peeling with Essential Oil Exfoliation
50 min. 89 €

Activa a circulação e tem uma acção refrescante nutritiva.

A treatment based on local Portuguese salt that activates the circulation.

Reequilíbrio do Corpo e Mente *Mind and Body Therapy*
80 min. 120 €

Uma massagem terapêutica potenciada com um cataplasma feito a partir de algas e óleos essenciais que aliviam a tensão muscular, a fadiga e o stress.

Marine extracts and essential oils work together in harmony during the therapeutic massage and the cataplasm made of several seaweed and noble oils.

Adelgaçante *Slimming Wrap*
80 min. 95 €

Envolvimento de algas que melhoram a circulação sanguínea e linfática, eliminam toxinas e provocam um efeito de emagrecimento e perda acentuada de líquidos.

The natural active agents of a red seaweed wrap have a slimming and firming effect on the silhouette, detoxifying and stimulating metabolism.

Mineralizante de Especiarias by VOYA
Organic Warm Spiced Wrap By VOYA
50 min. 89 €

A alga é colhida fresca do oceano e os seus elementos purificantes estão no envolvimento rico de especiarias. O extracto é rico em potentes antioxidantes e minerais. Este envolvimento oferece à pele efeitos imediatos e visíveis, de firmeza e tonificação, este é um excelente desintoxicante que estimula o metabolismo. Infundido com especiarias aromáticas de gengibre e laranja para reavivar os sentidos.

The seaweed is taken fresh from the ocean and its purifying elements are in the rich Warm Spiced Mud Wrap. The extract is rich in potent antioxidants and minerals. Definitely for the results driven, this wrap offers immediate effects to the skin, including firming and toning the body, this is a serious detoxifier, metabolism stimulator and a natural anti-boost. Infused with aromatic spices of ginger and orange to revive the senses.

ROSTO *FACIAL*

Personalizado *Customized*

50 min. 80 €

Um tratamento ajustado de acordo com as características e necessidades da sua pele, incluindo peles sensíveis, fornecendo-lhe equilíbrio e assegurando um aumento de tonicidade, elasticidade, hidratação e suavidade da pele.

A treatment adapted to the particular needs of your skin.

Despigmentante *Skin De-pigmentation*

50 min. 110 €

Tratamento que utiliza agentes activos naturais para favorecer a despigmentação e tornar a pele mais clara. Promove a remoção das manchas provocadas pela hiper-pigmentação.

Natural active agents that favour de-pigmentation and whitening work at the melanin level to promote the treatment spots caused by hyper-pigmentation.

Anti-Envelhecimento *Anti-Ageing*

50 min. 115 €

Combinação dos melhores óleos essenciais e agentes marinhos, este tratamento promove um efeito refirmante que rejuvenesce a pele.

A combination of the finest essential oils and marine agents that rejuvenate skin tissue.

Lifting *Lifting*

50 min. 95 €

Agentes marinhos vão dar à sua pele um contorno mais preciso, maior firmeza e luminosidade.

The perfect facial for an immediate lifting and firming effect.

Rosto by VOYA *Facial Experience By VOYA*

50 min. 105 €

Tratamento com algas finamente moídas com bambu. Por conterem activos antioxidantes as algas hidratam e revitalizam a pele cansada e produzem efeitos imediatos.

A truly organic facial, wet organic seaweed for a gentle exfoliation of the face, which is then layered with leaves of freshly harvested organic seaweed that hydrate and plump tired skin.

ÁGUA & COR WATER & COLOUR

BANHOS BATHS

Bem-vindo ao mais simples e puro dos nossos banhos orgânicos.

Welcome to the simplest and purest of our organic baths.

Banho Terapêutico de Sais e Algas by VOYA
Organic Seaweed Aroma Bath Salts Therapy by VOYA
20 min. 40 €

Um banho terapêutico relaxante de óleos essenciais de limão biológico, lima, cravinho, mangericão e patchouli combinado com sais de banho.

A relaxing therapeutic bath of essential oils of organic lemon, lime, clove, basil and patchouli combined with bath salts.

Banho de Algas Marinhas by VOYA *Seaweed Bath by VOYA*
20 min. 40 €

Um banho desintoxicante que utiliza o poder natural de algas orgânicas.

A Bath with seaweed to detoxify, moisturize your skin and improves circulation.

Banho de Leite e Mel *Milk and Honey Bath*
20 min. 40 €

A nossa experiência de Spa deliciosamente suave e duradoura.

Our version of the milk and honey bath known since the time of Cleopatra for its skin-softening and soothing properties.

Banho de Ervas Desintoxicante *Detoxifying Bath*
20 min. 40 €

Participe neste festival de aromas e sensações.

Raízes de gengibre, folhas de alecrim, folhas de eucalipto, hortelã e alfavaca são os ingredientes utilizados na infusão deste banho refrescante.

This is a bath designed to stimulate the circulation and purge your body of toxins.

BELEZA BEAUTY

Manicure Deluxe *Signature Deluxe Manicure*
45 min. 27 €

Pedicure Deluxe *Signature Deluxe Pedicure*
60 min. 47 €

Combinado Manicure/Pedicure Deluxe
Signature Deluxe Manicure/Pedicure Combo
100 min. 65 €

PROGRAMAS ESPECIAIS SPECIAL PROGRAMS

Desfrute de uma manhã/tarde ou de um dia no nosso Spa com os nossos **Programas Especiais**, informe-se na Recepção do Spa.

Spend an afternoon or a day at our Spa, Special Packages on the Spa's Reception.



ETIQUETA DO SPA

SPA ETIQUETE

HORÁRIO *OPENING HOURS*

The Spa

Terça-feira a Domingo: das 11:00 – 20:00

Tuesdays to Sunday: from 11:00 – 20:00

Ginásio *Fitness Center*

Todos os dias, 24h por dia.

Open every day, round the clock.

Piscina e jacuzzi *Pool and jacuzzi*

Todos os dias das 06:00 – 24:00

Open every day, from 06:00 – 24:00

Sauna e banho turco *Sauna and steam bath*

Todos os dias das 11:00 – 20:00

Open every day, from 11:00 – 20:00

RESERVAS *RESERVATIONS*

Na Recepção do Spa / Extensão 6646 /
thespa@theoitavos.com / T. 21 486 00 21

*The Spa reception area / Extension 6646 /
thespa@theoitavos.com / +351 21 486 00 21*

Flirt with us
The Oitavos



#oitavosdunes #theoitavos #oitavoslife

Tratamentos no Quarto *In-room treatments*

Teremos todo o gosto em proporcionar-lhe uma experiência de Spa no seu quarto. A qualquer tratamento no quarto será aplicada uma taxa adicional de 25 €.

We would be delighted to offer you some services of The Spa in the privacy of your hotel guest room. An additional fee of 25€ will be charged for any in-room treatments.

Idade Mínima *Age Requirements*

O The Spa e o Ginásio estão disponíveis para maiores de 18 anos. Maiores de 16 anos podem usar as instalações apenas quando acompanhados por um adulto.

You must be aged 18 or over to use The Spa or Fitness Centre on your own. Young adults over the age of 16 are welcome in the company of a responsible adult.

Política de Cancelamento *Cancellation Policy*

Agradecemos que qualquer cancelamento ou reagendamento de tratamentos seja feito com um mínimo de 24 horas de antecedência. Na ausência deste aviso de 24 horas o The Spa aplicará o valor do serviço agendado. A recepção do Spa é o ponto de referência para qualquer alteração na sua reserva.

If you have to cancel or reschedule your reservation, please be sure to give us 24 hours notice. Your reservation entails special arrangements on our side, so the full fee will be charged if 24 hours notice isn't given. The Spa reception is your point of contact for any change in your reservation.