

OCTANT

Lousã



Spa MĒNU



ROSTO / FACE

NO STRESS

Massagem realizada no rosto, pescoço, ombros e couro cabeludo. Sinta a magia deste tratamento ideal para, reduzir os efeitos do stress, relaxar e aliviar dores de cabeça.

Massage on the face, neck, shoulders and scalp. Feel the magic of this ideal treatment to reduce the effects of stress, relax and relieve headaches.

25 min / 50€

A pensar em si / Thinking of you

Pensamos em si, com o nosso tratamento facial personalizado, com produtos selecionados de acordo com o tipo de pele. Limpa, equilibra, suaviza e hidrata a pele através da nossa linha de cosmética artesanal e ecológica de plantas aromáticas e medicinais. Indicado para: todos os tipos de pele.

We think of you, with our personalised facial treatment, with products selected according to your skin type. It cleanses, balances, softens and hydrates the skin through our handmade and ecological cosmetic line of aromatic and medicinal plants. Suitable for: all skin types.

40 min / 65€

Serenidade / Serenity

Experiencie um momento de serenidade e relaxamento com a nossa massagem facial. Estimula o sistema linfático, melhora a circulação sanguínea e confere firmeza à pele. São utilizados ativos faciais com propriedades nutritivas adequados a cada tipo de pele.

Experience a moment of serenity and relaxation with our facial massage. It stimulates the lymphatic system, improves blood circulation and firms the skin. Facial actives with nourishing properties suitable for each skin type are used.

35 min / 55€

Rejuvenecedor e anti envelhecimento

Rejuvenating and anti aging

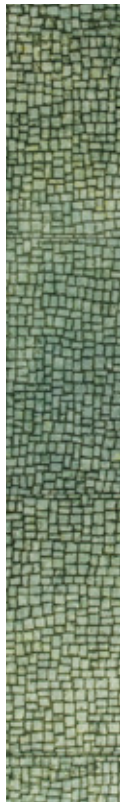
Tratamento facial rejuvenecedor e anti-envelhecimento. Ideal para fortalecer a pele do rosto e pescoço, retardando o envelhecimento, reduzindo rugas, manchas e linhas de expressão. Com os produtos naturais: sabonete de Leite de Burra, Máscara de Argila Amarela, Água Floral de Rosa Búlgara e Ativo Facial com Coenzima Q10.

Indicado para: Peles Maduras

Rejuvenating and anti-aging facial treatment. Ideal for strengthening the skin of the face and neck, delaying aging, reducing wrinkles, blemishes and expression lines. With natural products: Donkey Milk soap, Yellow Clay Mask, Bulgarian Rose Floral Water and Facial Active with Coenzyme Q10.

Suitable for: Mature skin

55 min / 80€







CORPO / BODY

Renascer na natureza / Reborn in nature

Tratamento profundo de renovação celular. O esfoliante de caroço de azeitona e gerânio é massajado no corpo removendo as células mortas e toxinas da pele. Finaliza com óleo de massagem hidratante, de ervas e plantas da nossa serra.

Deep cell renewal treatment. The olive stone and geranium scrub is massaged into the body removing dead cells and toxins from the skin. Finish with moisturising massage oil, made from herbs and plants from our mountains.

50 min / 80€

Tailor Made

Massagem localizada, personalizada de acordo com as suas necessidades. Localized massage, tailormade according to your needs.

35 min / 65€

Relaxamento na serra Relaxation in the mountains

Massagem de relaxamento profundo que melhora o bem-estar físico e emocional. Os óleos corporais de aromas inspirados na Serra da Lousã atuam na pele e na via aromática/olfativa estabelecendo uma relação única entre a natureza e os sentidos, aliviando o stress e acalmando a mente. Conecte-se com a natureza e relaxe.

A deep relaxation massage that improves general and emotional well-being. Aroma body oils inspired by Serra da Lousã act on the skin and on the aromatic/olfactory pathway establishing a unique relationship between nature and the senses, relieving stress and calming the mind. Connect with nature and relax.

50 min / 85€

80 min / 100€

Cerdeira

Ritual terapêutico em que as propriedades anti-inflamatórias e analgésicos do zimbro e gengibre atuam no corpo aliviando dores e inflamações. Um ritual inspirado na aldeia de xisto Cerdeira, situada no coração da Serra da Lousã, onde as plantas aromáticas são cultivadas ao ar livre a 650m de altitude, tornando-as ricas em princípios ativos.

Therapeutic ritual in which the anti-inflammatory and analgesic properties of juniper and ginger act on the body relieving pain and inflammation. A ritual inspired by the schist village Cerdeira, situated in the heart of the Lousã mountain range, where aromatic plants are grown in the open air at an altitude of 650m, making them rich in active ingredients.

50 min / 85€

Talasnal

Ritual com vela de massagem de rosmaninho e alfazema ou de gengibre. Inspirado na aldeia onde reina a natureza, um momento repleto de aromas que proporciona uma hidratação intensa na pele e um relaxamento profundo. Dizem que “descobrir esta aldeia representa mergulhar no mundo mágico da Serra da Lousã”. Escolha o aroma que prefere e sinta a magia!

Ritual with rosemary and lavender or ginger massage candle. Inspired by the village where nature reigns, a moment full of aromas that provides intense hydration to the skin and deep relaxation. They say that ‘discovering this village means plunging into the magical world of the Lousã Mountains’. Choose your preferred aroma and feel the magic!

50 min / 90€

80 min / 105€

Candal

Ritual de massagem com pedras quentes e óleos com propriedades relaxantes e analgésicos. O nome da aldeia de xisto Candal está associado à arte de trabalhar a pedra por isso nesta massagem as pedras aquecidas são trabalhadas de modo a proporcionar um relaxamento absoluto, alívio da tensão muscular, dor e rigidez.

Ritual massage with hot stones and oils with relaxing and analgesic properties. The name of the shale village Candal is associated with the art of working the stone so in this massage the heated stones are worked in order to provide absolute relaxation, relief of muscle tension, pain and stiffness.

50 min / 90€

90 min / 120€





Ritual com Pindas / Ritual with Pindas

Massagem realizada com pequenos sacos de algodão e linho, que contêm no seu interior ervas aromáticas medicinais, sais e óleos essenciais, as quais podem ter ação relaxante ou estimulante, dependendo do objetivo. Terapia originária da ásia, que permite a mobilização dos músculos e da corrente sanguínea e promovendo um relaxamento imediato e profundo, equilibrando a energia interior do corpo.

Massage performed with small cotton and linen bags, which contain medicinal herbs, salts and essential oils, which can have a relaxing or stimulating action, depending on the objective. Therapy originating in Asia, which allows the mobilization of muscles and bloodstream and promoting immediate and deep relaxation, balancing the body's inner energy.

50 min / 90€

90 min / 120€

Ritual a Dois / A Ritual for Two

Ritual de Relaxamento que inicia com uma esfoliação corporal e um mini-facial. Termine com uma experiência de relaxamento absoluto com a nossa massagem de vela aromática. Entre no nosso gabinete duplo e entregue-se nas mãos das nossas terapeutas.

Relaxation ritual that begins with a body exfoliation and a mini-facial. Finish off with an experience of absolute relaxation with our aromatic candle massage. Enter our double office and put yourself in the hands of our therapists.

110 min / 300€

Massagem a 4 mãos / 4-hand massage

A massagem de relaxamento a quatro mãos proporciona uma experiência sensorial única, onde duas terapeutas sincronizam as suas técnicas e movimentos para aliviar a tensão muscular de todo o corpo e o cansaço físico e emocional. Um momento de serenidade que transmite uma profunda sensação de relaxamento e tranquilidade.

The four-handed relaxation massage offers a unique sensory experience where two therapists synchronise their techniques and movements to relieve muscular tension throughout the body and physical and emotional fatigue. A moment of serenity that transmits a deep sense of relaxation and tranquillity.

80 min / 210€

Massagem Mãos e Pés / Hand and foot massage

A massagem às mãos e pés é um ritual reconfortante, onde movimentos suaves aliviam a tensão, proporcionando um bem-estar profundo. Esta experiência terapêutica promove um equilíbrio revigorante entre o corpo e a mente cuidando das extremidades do nosso corpo.

A hand and foot massage is a comforting ritual in which gentle movements relieve tension and provide deep well-being. This therapeutic experience promotes an invigorating balance between body and mind, taking care of the extremities of our body.

30 min / 50€

Futuras mamãs / Mothers-to-be

Massagem de relaxamento realizada com óleo neutro. Promove o bem-estar físico e emocional numa experiência de total paz e serenidade.

Relaxing massage performed with neutral oil. Promotes physical and emotional well-being in an experience of total peace and serenity.

50 min / 85€

Verdadeiros príncipes e princesas

Real princes and princesses

Momento de relaxamento para os mais pequenos para repor as energias das brincadeiras do dia-a-dia (dos 8 aos 16 acompanhados por adulto).

A moment of relaxation for the little ones to regain energy from daily play (from 8 to 16 accompanied by an adult).

25 min / 45€



CHECK-IN SPA

Recomendamos que chegue ao spa **10** minutos antes do início do seu tratamento. Em caso de atraso, o tempo do seu tratamento/massagem poderá ser reduzido em consideração ao próximo cliente.

We recommend that you arrive at the spa **10** minutes before the start of your treatment. If you are late, the time of your treatment/massage may be reduced in consideration of the next client.

SPA ETIQUETA SPA ETIQUETTE

Caso deseje usar a piscina interior, tanque de crioterapia ou sauna, deverá utilizar roupa apropriada – fato-de-banho.

Solicita-se a todos os utilizadores o respeito pelo silêncio. Deverão utilizar um tom de voz baixo com o intuito de não perturbarem o relaxamento dos restantes clientes.

Em caso de assédio sexual, verbal ou não verbal, o seu tratamento/massagem será interrompido e/ou recusado e o valor deste será cobrado na íntegra.

If you wish to use the indoor pool, cryotherapy tank or sauna, you must wear appropriate clothing - a swimsuit.

All users are requested to respect the silence. They should use a low tone of voice so as not to disturb the relaxation of other customers.

In the event of verbal or non-verbal sexual harassment, your treatment/massage will be interrupted and/or refused and you will be charged in full.

PERTENCES PESSOAIS PERSONAL BELONGINGS

O spa não se responsabiliza por danos, perdas ou roubos a objetos pessoais que sejam deixados no Spa. Sugerimos que os deixe no seu quarto.

Para a tranquilidade e privacidade dos outros clientes, solicitamos que os dispositivos eletrônicos sejam silenciados ou desligados.

The spa cannot be held responsible for damage, loss or theft of personal belongings left at the spa. We suggest that you leave them in your room.

For the peace and privacy of other guests, we ask that electronic devices are silenced or switched off.

CANCELAMENTO CANCELLATIONS

Cancelamentos gratuitos até **24** horas antes da hora reservada. Após esse período de cancelamento, poderá ser cobrado o valor total ou parcial do tratamento/massagem.

Free cancellations up to **24** hours before the booked time. After this cancellation period, you may be charged for all or part of the treatment/massage.

CONDICIONANTES FÍSICAS PHYSICAL CONDITIONS

Por favor, informe-nos antes do seu tratamento/massagem de quaisquer condições de saúde, gravidez, alergias ou lesões que possam afetar o seu tratamento/massagem. A omissão de dados de saúde relevantes, isenta o Octant Hotels Lousã de responsabilidades legais daí decorrentes.

Please inform us before your treatment/massage of any health conditions, pregnancy, allergies or injuries that may affect your treatment/massage. The omission of relevant health data exempts Octant Hotels Lousã from any resulting legal liability.





Rua Viscondessa do Espinhal
3200-257 Lousã - PORTUGAL
+351 239 990 800

www.lousa.octanhotels.com