



**THE**  
**LUMIARES**  
— SPA & GYM —

Rua Diário de Notícias, 142, 1200 - 146 Lisboa  
T. +351 211 160 200 | T. +351 211 160 220 | E. [spa@thelumiare.com](mailto:spa@thelumiare.com)

THELUMIARES.COM



## WELLNESS THERAPIES

### TERAPIAS BEM-ESTAR

|                                                       |             |
|-------------------------------------------------------|-------------|
| Jet Lag massage<br>Massagem jet-lag                   | 30min - 50€ |
| Neck & shoulders massage<br>Massagem pescoço e ombros | 30min - 50€ |
| Sports massage<br>Massagem desportiva                 | 50min - 95€ |
| Aromatherapy<br>Aromaterapia                          | 50min - 85€ |
| Lymphatic drainage<br>Drenagem linfática              | 60min - 80€ |

## HOLISTIC MASSAGE

### MASSAGEM HOLÍSTICA

|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| Shiatsu<br>Shiatsu          | 80min - 105€ |
| Tuina<br>Tuina              | 80min - 105€ |
| Reflexology<br>Reflexologia | 40min - 75€  |

## THE LUMIARES SIGNATURE TREATMENTS

### TRATAMENTOS COM ASSINATURA THE LUMIARES

|                                                                     |               |
|---------------------------------------------------------------------|---------------|
| The Lumiares de-stress massage<br>Massagem anti-stress The Lumiares | 50min - 85€   |
| Bamboo massage<br>Massagem com bamboo                               | 60min - 85€   |
| Candle massage<br>Massagem com vela                                 | 60min - 85€   |
| Full body exfoliation<br>Esfoliação corporal                        | 50min - 80€   |
| Hot stones massage<br>Massagem de pedras quentes                    | 60min - 90€   |
| The Lumiares ritual<br>Ritual Lumiares                              | 120min - 150€ |

*We are here to help you relax,  
or to help you recharge,  
it is up to you...*

## FACIAL RITUALS

### RITUAIS FACIAIS

|                                             |             |
|---------------------------------------------|-------------|
| Personalised facial<br>Facial personalizado | 75min - 95€ |
| Essential facial<br>Facial essencial        | 50min - 80€ |
| Anti-aging<br>Anti-envelhecimento           | 50min - 85€ |

## BEAUTY MOMENTS

### MOMENTOS DE BELEZA

|                                                                    |             |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|
| Manicure   Pedicure   Waxing<br>Manicure   Pedicure   Depilação    |             |
| Beauty treatment for hands<br>and feet<br>Tratamento de mãos e pés | 60min - 75€ |

## PERSONAL TRAINING

on request | por marcação

## INFORMATION & BOOKINGS

### INFORMAÇÕES E MARCAÇÕES

SPA timetable: 10am - 9pm  
Horário do SPA: 10h - 21h

Gym: 24 hours open for hotel guests  
Ginásio: aberto 24 horas  
para hóspedes do hotel

*Let us know if you would prefer to book  
an 'out of hours' treatment and we will  
always try to accomodate.*

\*All prices mentioned include VAT. / \*Os preços mencionados incluem IVA.