



# THE LUMIARES

## LISBON

Rua Diário de Notícias, 142, 1200 - 146 Lisboa  
T. +351 211 160 200 | T. +351 211 160 220 | E. spa@thelumiaries.com

**THELUMIARES.COM**

A proud member of



# THE LUMIARES

LISBON

## WELLNESS THERAPIES

TERAPIAS BEM-ESTAR

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

## HOLISTIC MASSAGE

MASSAGEM HOLÍSTICA

Shiatsu Shiatsu	80min - 105€
Tuina Tuina	80min - 105€
Reflexology Reflexologia	40min - 75€

## THE LUMIARES SIGNATURE TREATMENTS

### TRATAMENTOS COM ASSINATURA THE LUMIARES

The Lumiares de-stress massage Massagem anti-stress The Lumiares	50min - 85€
Bamboo massage Massagem com bamboo	60min - 85€
Candle massage Massagem com vela	60min - 85€
Full body exfoliation Esfoliação corporal	50min - 80€
Hot stones massage Massagem de pedras quentes	60min - 90€
The Lumiares ritual 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 Facial personalizado	75min - 95€
Essential facial Facial essencial	50min - 80€
Anti-aging Anti-envelhecimento	50min - 85€

## BEAUTY MOMENTS

MOMENTOS DE BELEZA

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

## PERSONAL TRAINING

on request | por marcação

## INFORMATION & BOOKINGS

### INFORMAÇÕES E MARCAÇÕES

SPA timetable: 10am-8pm  
Horário do SPA: 10h - 20h

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.