

THE LUMIARES

SPA & GYM

RELAX. REFRESH. RECHARGE.

THE LUMIARES

SPA & GYM

**WE ARE HERE TO HELP YOU
RELAX, OR TO HELP YOU
RECHARGE, IT IS UP TO YOU...**

QUEREMOS AJUDÁ-LO(A) A RELAXAR,
OU A REPOR ENERGIAS, ESCOLHA
O QUE MAIS NECESSITA...

WELLNESS THERAPIES TERAPIAS BEM-ESTAR

Therapeutic massage Massagem terapêutica	30 min 75 €
Deep tissue Massagem profunda	50 min 110 €
Aromatherapy Aromaterapia	50 min 100 €
Lymphatic drainage Drenagem linfática	60 min 105 €
Bamboo massage Massagem com bambu	50 min 110 €

HOLISTIC MESSAGES MASSAGENS HOLÍSTICAS

Shiatsu Shiatsu	80 min 120 €
Tuina Tuina	80 min 120 €
Ayurvedic Ayurvédica	80 min 120 €
Reflexology Reflexologia	40 min 85 €
Head massage Massagem craniana	30 min 75 €

SIGNATURE TREATMENTS TRATAMENTOS DE ASSINATURA

Tranquility massage Massagem anti-stress	50 min 100 €
Jet Lag massage Massagem Jet-lag	50 min 100 €
Neck & shoulders massage Massagem pescoço e ombros	30 min 65 €
Candle massage Massagem com vela	60 min 110 €
Hot stones massage Massagem de pedras quentes	60 min 110 €
Full body exfoliation Esfoliação corporal	60 min 110 €
The Lumières Ritual Ritual The Lumières	120 min 150 €

FACIAL RITUALS RITUAIS FACIAIS

Personalised facial Tratamento de rosto personalizado	75 min 115 €
Essential facial Tratamento de rosto essencial	50 min 100 €
Anti-aging Tratamento anti-envelhecimento	50 min 100 €

BEAUTY MOMENTS
MOMENTOS BELEZA
ON REQUEST
POR MARCAÇÃO

**PERSONAL
TRAINER**
ON REQUEST
POR MARCAÇÃO

**Let us know if you would prefer to book
an “out of hours” treatment and we will
do our best to accommodate**

Caso deseje marcar um tratamento
fora de horas, entre em contato conosco
e tentaremos ir ao encontro do seu pedido

INFORMATION & BOOKINGS
INFORMAÇÕES E MARCAÇÕES

SPA TIMETABLE

10 am — 8 pm

HORÁRIO DE TRATAMENTOS

10h — 20h

GYM

Open 24 hours for guests

GINÁSIO

Aberto 24 horas para hóspedes

All prices mentioned include VAT
Os preços mencionados incluem IVA

R. DO DIÁRIO DE NOTÍCIAS 142, 1200-146, PORTUGAL
T. +351 211 160 220 | E. SPA@THELUMIARES.COM