



Natur Spa é o seu refúgio que valoriza o
o ser, o estar e a natureza.

Da terra e do mar, no Natur Spa encontra um conceito abrangente de bem-estar que lhe permite desacelerar, descobrindo a natureza envolvente, despertando os seus sentidos para alinhar o seu **Ser Holístico.**

Venha viver a natureza, mergulhe na riqueza dos oceanos e da algoterapia para reequilibrar o seu bem-estar, com um conjunto de rituais e massagens que o farão regressar às origens.

*Natur Spa is your haven to cherish
the self, the present and the nature.*

From the earth and the sea, at the Natur Spa you will find a broad concept of well-being that allows you to slow down, wake up all your senses to align your Self from a holistic approach, while you find the surrounding nature.

Come and experience the nature, dive in the wealth of the oceans and of the algo therapy to rebalance your mind and body, with a set of rituals and treatments that will take you back to the roots.



Rituais Exclusivos *Exclusive Rituals*

Natur Lovers 50' ou or 80' 180€ \ 260€

Esta massagem a dois permite-lhe relaxar numa companhia à sua escolha, seja o seu amor, um amigo ou familiar. É uma massagem profunda ou relaxante, que restabelece o equilíbrio do corpo e da mente. É especialmente indicada para aliviar e prevenir o stress e a fadiga, melhorar a circulação, relaxar os músculos e aliviar tensões físicas e emocionais.

Após esta massagem sentirá uma intensa sensação de bem-estar e relaxamento.

This massage for two allows you to relax in the company of your choice, be it your lover, a friend or family member. It is a deep or relaxing massage, which restores the balance of body and mind. It is especially suitable for relieving and preventing stress and fatigue, improving circulation, relaxing muscles and relieving physical and emotional tension.

After this massage, you will feel an intense sensation of well-being and relaxation.

Big Waves 50' 95€

Sinta as ondas no seu corpo através desta técnica de massagem com movimentos longos e fluídos, que o vão transportar às ondas da costa atlântica.

Feel the waves in your body through a technique with long and fluid movements, that will take you to the atlantic coast waves.

See-Breeze 50' ou or 80' 95€ \ 130€

Deixe-se embalar pela brisa marinha neste ritual relaxante. Uma poderosa massagem com oligoelementos marinhos e pindas de algas aquecidas.

Let yourself be carried by the sea-breeze in this relaxing ritual. A powerful massage with marine trace elements and warmed seaweed pindas.

Exclusive Vitality 120' 180€

Entregue-se nas sábias mãos dos terapeutas e realize uma massagem 100% personalizada e adaptada às suas necessidades, combinada com um tratamento facial de 55 minutos adaptado à sua pele, esta experiência termina com alongamentos aos membros superiores e inferiores. Surrender to the wise hands of the therapists and get a entire personalized massage, adapted to your own needs. This experience combines a 55 minutes facial treatment, adapted to the specifics of your skin, with a full stretch of arms and legs to end with.

Hot Stones Massage by NaturSpa 80' 130€

Um ritual inspirado nas dunas da praia do Guincho, efetuado com pedras de basalto aquecidas com óleo ylang-ylang e uma massagem sacro-craniana. Uma sensação ímpar de relaxamento profundo.

A ritual inspired in the Guincho beach sands, performed with basalt warmed stones, ylang-ylang oil, and a sacrocranial massage. A unique and deep relaxing sensation.

Algotherapy Body

Body Scrub 40' **75€**

Esfoliação corporal para remover as células mortas da pele, com extrato de algas, bambu e pó de semente de alperce. Termina com hidratação para que sintas a pele confortável e aveludada. Ideal para adicionar a qualquer massagem.

Corporal exfoliation to remove all the dead cells of the skin, with seaweed extract, bamboo and apricot seed powder. To finish, a deep hydration for a comfortable silk skin feeling. Ideal to add to any treatment.

Ocean Sensations 80' ou or 100' **140€ \ 165€**

Neste ritual pode optar por relaxar ou energizar! Inclui uma massagem e uma exfoliação corporal. A aplicação do creme final marinho vai deixar a sua pele hidratada, perfumada e com uma agradável sensação de frescura e bem-estar. A opção de 100 minutos inclui um envolvimento corporal ativador e um envolvimento remineralizante.

This ritual was designed to either relax or energize! It includes a massage and a body exfoliation. The finishing marine moisture will leave your skin ultra-hydrated, perfumed and with a pleasant feeling of freshness and well-being. The 100 minutes option includes an activating body wrap and a remineralizing wrap.

Fresh Legs 40' **70€**

Massagem rítmica e suave que vai estimular a circulação sanguínea e linfática. Com o auxílio do gel frio e mentolado sentirá as pernas mais leves prevenindo inchaço e diminuindo a retenção.

Rhythmic but soft massage that will stimulate the blood and lymph circulation. With the aid of a cold menthol gel, you feel your legs lighter, preventing the swelling and reducing the risk of retention.

Muscle Melt 30', 50' ou or 80' **60€ \ 95€ \ 140€**

Cansado de estar cansado? Experimente esta massagem de tecidos profundos combinada com os óleos essenciais de eucalipto citriodora, hortelã pimenta e camomila romana que vão promover o relaxamento a nível muscular.

Tired of being tired? Try this deep tissue massage, combined with Eucalyptus Citriodora essential oils, peppermint, and roman chamomile, that will enable the relaxation of the muscles.

Mind & Body 30', 50' ou or 80' **55€ \ 85€ \ 130€**

Relaxe corpo e mente nesta massagem que utiliza o aroma de 3 lavandas. Técnicas suaves e personalizadas vão ajudá-lo a relaxar.

Idealized to relax body and mind in this massage with the use of 3 lavenders. Soft and personalized techniques will help you to loosen up.

Mother-to-be 80' **140€**

Com este ritual vai sentir-se uma verdadeira deusa. Através de técnicas seguras promove a circulação linfática, diminuindo pernas inchadas e aliviando a tensão acumulada. Inclui hidratação. Combinado com um tratamento facial de 30 minutos, adaptado às suas necessidades.

With this ritual you will feel a true goddess. Through the use of safe techniques, it promotes the lymph circulation, reducing swollen legs and relieving the accumulated tension. It includes a skin hydration. Combined with a 30 minutes facial treatment, tailored to your needs.

Especiais Golf Performance

Special Golf Performance

Power ON 15' 35€

Um tratamento Express numa cadeira especial, tem a duração de 15 minutos e não é necessário retirar qualquer peça de vestuário. Os movimentos são aplicados nos músculos do pescoço, ombros e costas. Sentirá alívio imediato de dores, cansaço físico e mental, stress e desconforto muscular.

An Express treatment in a special chair for 15 minutes and it is not necessary to remove any clothing. The movements are applied to the muscles of the back, neck and shoulders. Will feel immediate relief from pain, physical and mental fatigue, stress and muscle discomfort.

Power OFF 45' 85€

No pós-jogo é necessário alongar os músculos e recuperar do esforço físico. Uma massagem de recuperação com alongamentos, é o antídoto ideal para a fadiga e dor muscular.

To stretch and recover your muscles after the game. A massage conceived to be the antidote for fatigue and muscle ache.

Golf Recovery Massage 50' 95€

Massagem de recuperação com objetivos terapêuticos que vai auxiliar uma melhor e mais rápida recuperação.

A massage with a therapeutic purpose to fasten the recovery.

Golf Ritual 50' 95€

Rolamentos e pressões efetuados com bolas de golf, vão permitir atuar a um nível muscular mais profundo sobre a zona das costas, pescoço e ombros.

A ritual that uses golf balls for bearings and pressures to act on a deeper level on your muscles: back, neck and shoulders.

Algo Faciais

Algo Facials

Facial Lifting 80' 130€

Tratamento facial exclusivo desenhado para combater os sinais do envelhecimento e melhorar a firmeza da pele. O primeiro lifting marinho destinado a restaurar a matriz extracelular e combater os sinais do envelhecimento.

This exclusive facial treatment is the first marine lifting designed to repair the extracellular matrix, improve the skin firmness and fight the aging signals.

Facial Tailor Made 50' 90€

Tratamento facial customizado às necessidades da sua pele. Entregue-se ao diagnóstico e às mãos das nossas terapeutas. Os produtos utilizados serão escolhidos em sintonia com as suas necessidades, obtendo resultados efetivos na hidratação e purificação da sua pele.

Facial treatment customized to your skin needs, through a diagnose of our therapists. The products are selected in harmony with your needs, to obtain effective results of skin hydration and purification.

Man Facial Revitalising 50' 90€

Tratamento de rosto com ação remineralizante, à base de água do mar. Podendo ser aplicado nos mais diversos tipos de pele, alia o cuidado facial ao relaxamento.

Essentially made of seawater, this facial treatment has a remineralizing action. It can be applied to all skin types and it allies the facial care with relaxation.

Facial Express 30' 60€

Ideal para quem tem pouco tempo, mas não dispensa os cuidados faciais. Através de um diagnóstico o seu tratamento é inteiramente personalizado. Pode ser adicionado a qualquer tratamento de corpo ou massagem.

Ideal for who does not dismiss the facial care but does not has the time for it. The therapist diagnose will allow a personalized treatment, that can also be added to any other ritual.

SPA Etiquette

Marcações

NaturSpa - Onyria Quinta da Marinha Hotel

Telefone (+351) 214 860 100

Extensão 3813

Email naturspa@onyriaresorts.com

NaturSpa - Onyria Marinha Boutique Hotel

Telefone (+351) 214 860 150

Extensão 3913

Email naturspa.om@onyriaresorts.com

Política de cancelamento

Caso deseje cancelar ou alterar a sua marcação, queira por favor contactar a receção do Spa com pelo menos 8 horas de antecedência. Cancelamentos num período igual ou inferior a 8 horas do ato de check-in pode implicar o pagamento do valor total do respetivo programa, sem direito a restituição ou reagendamento do programa.

Condição médica

Por favor, informe-nos de qualquer condição de saúde (alergias, lesões, gravidez, etc.), que possam afetar a escolha do seu tratamento ao fazer a reserva.

Idade mínima

Não é permitida a permanência no Spa a crianças com idade inferior a 16 anos sem a presença de um adulto.

Silêncio e privacidade

Com um objetivo claro de relaxamento e silêncio, solicitamos que desligue o seu telemóvel no decorrer do seu programa.

Homecare

Para continuar a experiência de Spa em sua casa, a maioria dos produtos utilizados nos nossos tratamentos encontram-se disponíveis para venda na receção do Spa.

Appointments

NaturSpa - Onyria Quinta da Marinha Hotel

Telephone (+351) 214 860 100

Hotel Extension 3813

Email naturspa@onyriaresorts.com

NaturSpa - Onyria Marinha Boutique Hotel

Telephone (+351) 214 860 150

Hotel Extension 3913

Email naturspa.om@onyriaresorts.com

Cancellation policy

In case you need to make changes to appointment, please contact the Spa reception at least 8 hours prior to your Spa check-in. The cancellation of your Spa program within a period shorter than 8 hours in advance to it, can entail the full payment of the reservation, with no reimbursement or rescheduling of the program.

Medical condition

We kindly ask you to inform us of any health condition you might have (allergies, injuries, pregnancy, etc.), that might affect the selection of your Spa.

Age allowed

It is not allowed the permanence of children under 16 years old at the Spa without an adult.

Silence and privacy

Having in mind the purpose of silence and relaxation, we ask you to turn off your cellphone during your program.

Homecare

The majority of our products used in your treatment are available for sale at our Spa reception, so you can continue your Natur Spa experience at home.

Os preços podem ser alterados sem aviso prévio | *Prices may change without prior notice*

Preçário inclui iva à taxa legal em vigor | *Price list with taxes included.*

Aos Tratamentos no quarto do hóspede acresce a taxa de 12€ | *For Treatment in guestroom, a 12€ fee will be applied.*

