NATUR
SPA AT ONYRIA
QUINTA DA MARINHA HOTEL

Menu de Tratamentos

treatments menu

Natur Spa by Onyria, um refúgio exclusivo dedicado ao bem-estar e rejuvenescimento, no coração da natureza de Cascais. Com uma atmosfera intimista e luxuosa, o Natur Spa, oferece uma experiência única para os clientes que procuram tratamentos de luxo e um atendimento personalizado. Desde tratamentos faciais luxuosos a rituais indulgentes, cada detalhe, foi cuidadosamente pensado para proporcionar uma experiência sensorial e holística inigualável. Estamos comprometidos em proporcionar momentos exclusivos de excelência.

Natur Spa by Onyria, an exclusive haven dedicated to well-being and rejuvenation, in the heart of Cascais nature. With an intimate and luxurious atmosphere, Natur Spa offers a unique experience for clients looking for luxury treatments and personalized service. From luxurious facials to indulgent rituals, every detail has been carefully thought out to provide an unparalleled sensory and holistic experience. We are committed to providing exclusive moments of excellence.

Deixe-se desconectar do mundo exterior e mergulhe numa experiência de puro relaxamento e renovação.

Allow yourself to disconnect from the outside world and immerse yourself in an experience of pure relaxation and renewal.

Tratamentos Faciais
facial treatments

A pele em plena forma
The skin at its fullest

Tratamentos Equilibrantes
Balancing Treatments
Preservar a beleza e equilíbrio da pele
Preserving the beauty and balance of the skin

Hidratação Plena — 50`| 90€
Full Hydration — *by* GERnétic
Um banho de hidratação intensivo com princípios ativos que devolvem ao rosto o brilho e o conforto de uma pele saudável.
An intensive hydration treatment with active ingredients that restore the glow and comfort of healthy skin.

Equilíbrio Pleno — 75`| 90€
Full Balance — *by* GERnétic
Tratamento equilibrante e desintoxicante, com extratos marinhos, para peles mistas. Promove a oxigenação e equilíbrio da pele.
Balancing and detoxifying treatment with marine extracts for combination skin. Promotes oxygenation and skin balance.

Pureza Plena — 50`| 90€
Full Purity
Limpa em profundidade, fecha o grão da pele, corrige os brilhos e as imperfeições das peles com excesso de oleosidade.
Deep cleanses, tightens the pores, corrects shine and imperfections on skin with excess oil.

Pele Delicada — 50`| 90€
Delicate Skin — *by* GERnétic
Tratamento fortalecedor que reforça as defesas naturais da pele delicada e sensível.
Strengthening treatment that reinforces the delicate and sensitive skin's natural defenses.

Tratamentos Anti-Idade
Anti-ageing Treatments
Compensar os desequilíbrios e atenuar os sinais do tempo
Compensate for imbalances and diminish signs of ageing

Serena Idade — 75`| 110€
Serene Age — *by* GERnétic
Tratamento antienvelhecimento que devolve elasticidade à pele, prevenindo e atenuando as rugas.
Anti-ageing treatment that restores elasticity to the skin, preventing and reducing wrinkles.

Pele Definida — 75`| 110€
Defined Skin — *by* GERnétic
Tratamento lifting à base de algas, com efeito drenante, desintoxicante e remineralizante com óleos essenciais de alecrim e lavanda.
Algae-based lifting treatment with a draining, detoxifying and mineralizing effect with rosemary and lavender essential oils.

Pele Luxuosa e Rejuvenescida — 75`| 130€
Luxurious and Rejuvenated Skin
Tratamento luxuoso reparador celular para a pele envelhecida, com rugas profundas e desmineralizada.
Um verdadeiro lifting biológico que permite à pele do rosto e pescoço recuperar o aspeto saudável.
Luxurious cell repair treatment for ageing, deeply wrinkled and demineralized skin. A true biological lifting that allows the face and neck skin to regain a healthy appearance.

O Spa para Ele
Spa for Him

Hydra-Men — 50`| 90€
by GERnétic
Tratamento especial para descongestionar, eliminar imperfeições e reduzir a sensibilidade da pele aos efeitos da poluição diária.
Special treatment to decongest, eliminate imperfections and reduce the skin's sensitivity to the effects of daily pollution.

The Ultimate Luxury

O Luxo ao serviço da estética avançada
Luxury at the service of advanced aesthetics

Específicos Pré e Pós-Operatório
Pre & Post-Surgical Specifics
by GERnétic

A procura pela exigência levou a GERnétic a desenvolver um tratamento "Luxury" localizado. Um tratamento de rosto ou de corpo específico de estética avançada num conceito Spa.
Num ambiente privado e intimista, proporcionamos tratamentos de excelência com técnicas especificas GERnétic que ajudam na preparação e recuperação de procedimentos de medicina estética.
The demand for excellence led GERnétic to develop a localized "Luxury" treatment. A specific face or body treatment of advanced aesthetics in a Spa concept.
In a private and intimate environment, we provide excellent treatments with specific GERnétic techniques that assist in the preparation and recovery of aesthetic medical procedures.

PREÇO SOB CONSULTA
PRICE ON REQUEST

Tratamentos de Corpo
body treatments

Firme, tonifique, remodele a silhueta e liberte o corpo de toxinas.
Firm, tone, reshape your figure and release toxins from your body.

Reduzir e Drenar
Reduce and Drain

Tratamento Drenante e Anticelulite com Algas — **90`| 110€**
Draining and Anti-Cellulite Treatment With Algae — *by* GERnétic
Tratamento anticelulite com algas marinhas e óleos essenciais. Potencia a eliminação das toxinas, diminui a retenção de líquidos e reduz a celulite.
Anti-cellulite treatment with seaweed and essential oils. Promotes the elimination of toxins, reduces fluid retention and reduces cellulite.

Tratamento Adelgaçante com Algas — **90`| 110€**
Algae Slimming Treatment — *by* GERnétic
Tratamento redutor com algas marinhas e óleos essenciais. Desintoxica e estimula o organismo, com efeito redutor e adelgaçante da silhueta.
Reducing treatment with seaweed andessential oils. Detoxifies and stimulates the body with a reducing and slimming effect on the silhouette.

Massagem Drenante — **45`| 95€**
Drainage Massage
Massagem com movimentos suaves que asseguram a libertação de água e toxinas do corpo. Estimula a circulação linfática e o sistema imunitário, exercendo uma ação sedante e tranquilizante.
Massage with gentle movements which assure the release of water and toxins from the body. Stimulates lymphatic circulation and the immunity system, producing a sedative and tranquilizing effect.

Refirmar e Revitalizar
Firm and Revitalize

Tratamento Refirmante Mineral — **90`| 130€**
Mineral Firming Treatment — *by* GERnétic
Envolvimento corporal com uma forte ação refirmante com uma máscara mineral e óleos essenciais
Body wrap with a strong firming action with a mineral mask and essential oils.

Rituais Natur Spa
natur spa rituals

Mantenha o equilíbrio e a vitalidade. Relaxe o corpo e a mente.
Maintain balance and vitality. Relax body and mind.

Ritual Hidratação Relaxante Corporal — **90`| 140€**
Relaxing Body Hydration Ritual — *by* GERnétic
Esfoliação de pele para remineralizar e estimular a circulação, seguida de uma massagem ao corpo, com óleo de macadâmia aquecido.
Skin exfoliation to remineralize and stimulate circulation, followed by a body massage with heated macadamia oil.

Ritual Desintoxicante e Relaxante Natur Spa — **100`| 170€**
Detoxifying and Relaxing Natur Spa Ritual — *by* GERnétic
Envolvimento de algas marinhas e óleos essenciais, seguido de uma massagem profundamente relaxante Natur Spa.
Seaweed and essential oil wrap, followed by a deeply relaxing Natur Spa massage.

Rituais Golf
golf rituals

Ritual Sport & Golf — **50`| 130€** **80`| 150€**
by GERnétic
Terapia de costas que inicia com uma massagem profunda, seguida de uma máscara de extratos marinhos e óleos nobres. Ideal para aliviar a tensão muscular, a fadiga e o stress, devolvendo o equilíbrio ao corpo e à mente.
Back therapy that begins with a deep massage, followed by a mask of marine extracts and noble oils. Ideal for relieving muscle tension, fatigue and stress, restoring balance to body and mind.

Massagem Profunda Golfistas — **25`| 75€** **50`| 140€** **80`| 150€**
Golf Deep Tissue Massage
Massagem deep tissue para aliviar a tensão muscular e melhorar a flexibilidade. Esta massagem ajuda a libertar contraturas musculares, reduzir a dor e rigidez, promovendo a recuperação muscular após o jogo.
Deep tissue massage to relieve muscle tension and improve flexibility. This massage helps to release muscle contractures, reduce pain and stiffness, promoting muscle recovery after the game.

Ritual a Dois
ritual for two

Ritual de Relaxamento — **80`| 260€**
Relaxation Ritual
Massagem relaxante de corpo inteiro executada com óleos aquecidos e um tratamento de rosto hidratante, promovendo o bem-estar físico e mental e um relaxamento profundo.
Relaxing full-body massage performed with aromatic and warm oils and a moisturizing face treatment, promoting well-being physical and mental and deep relaxation.

Ritual de Renovação — **90`| 280€**
Renewal Ritual — *by* GERnétic
Esfoliação de pele permitindo remineralizar e estimular a circulação. Massagem com óleo de Macadâmia aquecido, por todo o corpo. Ritual relaxante que permite uma hidratação lenta e profunda da pele.
Skin exfoliation to remineralize and stimulate circulation. Massage with heated Macadamia oil throughout the body. Relaxing ritual that allows slow and deep hydration of the skin.

As Massagens

the massages

Mergulhe no relaxamento e recupere o bem-estar físico, mental e emocional

Dive into relaxation and restore physical, mental, and emotional well-being

Massagem Relaxamento Natur Spa — 25`| 65€ / 50`| 90€ / 80`| 135€

Relax Natur Spa Massage

Massagem de assinatura e exclusiva Natur Spa que proporciona um momento de bem-estar único, com óleos essenciais aquecidos e 100% naturais de Cipreste e Ravensara.

Signature and exclusive Natur Spa massage that provides a unique moment of well-being, with heated and 100% natural Cypress and Ravensara essential oils.

Massagem Profunda Deep Tissue — 50`| 95€ / 80`| 140€

Invigorate Deep Tissue Massage

Massagem profunda que reduz a tensão muscular e auxilia na prevenção de lesões antes de um treino.

Deep massage that reduces muscle tension and helps prevent injuries before a workout.

Massagem Pedras Quentes — 50`| 95€ / 80`| 140€

Hot Stones Massage

Técnica de massagem terapêutica que utiliza pedras vulcânicas de basalto aquecidas, ricas em ferro e magnésio. Atua a nível profundo nos músculos, proporcionando uma extraordinária sensação de relaxamento.

A therapeutic massage technique that uses heated basalt volcanic stones, rich in iron and magnesium. It acts deep in the muscles, providing an extraordinary feeling of relaxation.

Mamma Mia — 50`| 90€

Massagem para a mãe com óleo de grainha de uva 100% natural, que possui ativos que nutrem a pele. Esta massagem devolve à grávida a sensação de leveza e bem-estar.

Massagem para a grávida a partir do segundo trimestre de gestação.

Tailored massage for mothers, with 100% natural grapeseed oil, which has active ingredients that nourish the skin. This massage restores a sense of lightness and well-being to the mother.

Massage for mothers from the second trimester of pregnancy onwards.

Marcações | *Bookings*

Assim que entrar no Spa, poderá relaxar e deixar a rotina diária para trás. Aconselhamos que reserve os seus tratamentos de Spa ao efetuar a reserva da sua estadia ou com 24 horas de antecedência. Teremos todo gosto em informá-lo sobre o nosso menu de Spa e aconselhá-lo na sua experiência.

From the moment you step through the door of the spa, you can relax and forget about your daily routine. We recommend that you book your spa appointments at the same time as you book your stay,or at least 24h in advance. We will be delighted to give you details about our spa menu and advise you on your experience.

Hora de chegada | *Arrival time*

Recomendamos aos nossos clientes que cheguem pelo menos 30 min antes do início de tratamento, de forma a preencherem o nosso formulário de saúde e poderem usufruir das nossas instalações.

We recommend that our clients arrive at least 30 min before the start of treatment, in order to complete our health form and be able to use our facilities.

Política de cancelamento | *Cancellation policy*

Solicitamos que nos informe com antecedência sempre que não puder comparecer. Os cancelamentos efetuados no período inferior a 8 horas estão sujeitos a uma taxa de pagamento de 50% do tratamento. No caso de não comparência, será cobrado o valor total dos tratamentos reservados. Se for hóspede, este valor será debitado diretamente ao seu quarto. Caso seja cliente externo, os tratamentos serão reservados após efectuar o pagamento ou através dos dados do seu cartão de crédito. Em caso de atraso, não é possível conceder extensões de tempo de tratamento, devido a marcações pré-existentes.

Please inform us in advance if you are unable to attend your appointment. Cancellations made in less than 8 hours will be subject to a fee of 50% of the treatment. In the case of a no-show, the total amount of the treatments booked will be charged. If you are a guest, this amount will be charged directly to your room. If you are an external client, the treatments will be booked after you have made the payment or via your credit card details. In the event of a delay, treatment time extensions cannot be granted due to pre-existing bookings.

Acesso à área termal | *Thermo garden access*

Para usufruir da piscina interior da área termal, é obrigatório a utilização de touca própria de piscina. Para usufruir da área termal é obrigatório calçado e roupa de banho própria. Para usufruir da sauna e banho turco é obrigatório roupa de banho própria.

To use the indoor pool in the thermal area, it is mandatory to wear a swimming cap. To use the thermal area, appropriate swimwear and footwear are mandatory. To use the sauna and turkish bath, appropriate swimwear is mandatory

Acesso a crianças | *Children access*

A utilização da área termal por menores de 16 anos, é permitida, desde que acompanhados por um adulto.

Children under 16 are allowed to use the spa area, as long as they are accompanied by an adult.

Etiqueta do Spa | *Spa etiquette*

O Natur Spa encontra-se inserido num ambiente de tranquilidade e harmonia, por isso, solicitamos que silencie os seus equipamentos eletrónicos (telemóveis e outros).

É expressamente proibido fumar e consumir bebidas alcoólicas na área do Spa.

O Natur Spa não se responsabiliza por objetos de valor desaparecidos ou roubados. Aconselhamos os nossos clientes a não trazerem objetos de valor.

The Spa is set in an ambience of harmony and tranquility, so we kindly ask that you switch off your electronic devices (mobile phones and others). Smoking and the consumption of alcoholic drinks are strictly forbidden.

Natur Spa is not responsible for missing or stolen valuables. We advise our customers not to bring valuables.

Satisfazer as suas necessidades | *Meeting your needs*

Comunique aos nossos terapeutas qualquer sugestão ou comentário que considere importante sobre a sua experiência.

If you have any suggestions or comments about your experience, please let our service therapists know.

Reservas diretas | *Direct reservations*

Onyria Quinta da Marinha Hotel
(+351) 214 860 135 (Chamada para a rede fixa nacional)
naturspa@onyriaresorts.com

GERnétic

O Spa como refúgio, o luxo no seu estado puro,
uma experiência sensorial de prazer e bem-estar total.

The Spa as a retreat, luxury in its pure essence,
a sensory experience of deep pleasure and well-being.