

Sublime

S P A

Bem-estar em harmonia com a Natureza





Bem-estar e Skincare Sustentável

No Sublime Spa valorizamos a Natureza como o princípio e a base para o Bem-estar e para a Vida. Aqui acreditamos que a Natureza nos oferece todos os elementos necessários para nos sentirmos bem e transmitirmos bem-estar e beleza. Comprometemo-nos a proporcionar experiências de excelência e eficazes na forma mais pura e responsável para si e para o nosso planeta.

Temos como objetivo oferecer beleza, bem-estar e equilíbrio emocional de uma forma totalmente personalizada e única com o intuito de enriquecer cada experiência. Procuramos utilizar ingredientes provenientes da região, plantas colhidas todos os dias do nosso Jardim Orgânico, óleos essenciais e vegetais orgânicos e uma das marcas de cosméticos mais reconhecida mundialmente pela sua eficácia e certificação - Amala Organic Skincare.

O nosso propósito é que cada experiência o transporte de volta às suas raízes, levando-o a redescobrir a sua verdadeira essência. Em cada experiência de bem-estar, cuidadosamente desenhada e personalizada de acordo com as necessidades de cada indivíduo, honramos a sabedoria primordial da Natureza e as suas maravilhosas dádivas no seu estado mais puro. Proporcionamos uma beleza natural com uma abordagem holística que envolve e respeita cada pessoa e que simultaneamente beneficia o planeta. No Sublime Spa reside uma preciosidade simples mas valiosa – a oportunidade de respirar fundo e reconectar com a nossa essência e com a Natureza todos os dias.



Os tratamentos e serviços assinalados com este icon indicam a possibilidade de serem usufruidos no conforto do seu quarto/villa ou no nosso Yoga Pavillion exterior mediante uma taxa adicional. Serviço sujeito a marcação prévia e disponibilidade.



Os tratamentos e serviços assinalados com este icon indicam que são adequados e selecionados para grávidas. Informamos que ainda assim, todos os tratamentos são apenas recomendados após o primeiro trimestre.

Signature Oil Blends

Óleos de Assinatura

No Sublime Spa os nossos profissionais de Bem-estar reconhecem que cada pessoa é única e cada corpo apresenta necessidades distintas. Por esta razão, oferecemos a possibilidade de complementar a sua massagem com um dos nossos Óleos de Assinatura. De origem local, cada um deles combina óleos essenciais puros extraídos das plantas mais benéficas, por forma a proporcionar uma experiência Sublime Spa totalmente única.

Nas páginas seguintes, poderá encontrar após a descrição de cada tratamento a nossa recomendação do Óleo de Assinatura mais adequado. No entanto, incentivamos os nossos hóspedes a personalizar o seu tratamento e eleger o óleo com que mais se identificam.

- **Relaxante:** Gerânio, Incenso e Laranja Doce - uma combinação reconfortante e equilibrante de óleos essenciais especialmente combinados para transmitir um estado de paz interior profunda, acalmando a mente, o corpo e a alma.
- **Anti-Stress:** Uma sinergia de óleos essenciais calmantes, com Lavanda, Manjerona e Alecrim, especialmente combinados para combater a tensão muscular acumulada e harmonizar o corpo e a mente.
- **Detox:** Uma combinação naturalmente drenante com óleos essenciais de Toranja, Cipreste e Zímbro para promover um sistema circulatório mais eficaz e drenar toxinas diminuindo a celulite e a retenção de líquidos.
- **Terapêutico:** Uma sinergia de óleos essenciais de Cânfora, Pimenta Preta e Eucalipto extremamente eficaz para aliviar a tensão e dores musculares e ainda reduzir qualquer inflamação nas articulações.

Os Óleos de Assinatura acima descritos não poderão ser utilizados em caso de gravidez, e poderão não ser indicados em caso de alergias ou algumas condições de pele específicas. Em alternativa poderá optar pelos seguintes óleos:



Óleo de Amêndoas Doces Orgânico



Óleo de Côco Virgem Biológico



Óleo de Jojoba Orgânico





Sublime Spa Signatures

Tratamentos de Assinatura

Inspirados pelo nosso Jardim Orgânico e utilizando ingredientes exclusivos provenientes da região, os nossos tratamentos de assinatura oferecem uma viagem sensorial única permitindo-lhe experienciar os benefícios para a saúde e bem-estar que o melhor da Comporta tem para oferecer.

Organic Healing Grounds

Massagem Sublime com Pindas Ayurvédicas

Este tratamento de assinatura inicia-se com a aplicação de Pindas Ayurvédicas aquecidas, elaboradas com ingredientes da região como o sal e o arroz e plantas do nosso Jardim Orgânico em conjunto com óleos essenciais. As Pindas são aplicadas no corpo de forma a preparar os músculos para uma massagem personalizada que irá aliviar a tensão muscular e providenciar uma sensação de bem-estar e relaxamento duradouros.

90 min

The Sublime Massage

A Massagem Sublime

Esta Massagem personalizada será uma experiência única, totalmente desenhada e adaptada de acordo com as necessidades, preferências e estado actual de bem-estar de cada pessoa.

Juntamente com a sua Terapeuta poderá:

- Escolher o Óleo de Assinatura mais adequado
- Combinar diferentes técnicas de massagem
- Eleger o tipo de pressão
- Determinar as principais áreas a concentrar durante o tratamento
- Obter maiores benefícios do tratamento, incorporando compressas quentes ou frias em áreas específicas do corpo

60 min | 90 min

Para uns minutos adicionais de puro relaxamento sugerimos que consulte, mais à frente, a nossa secção de “Additions”.

Sublime Aromatherapy Massages

Massagens com Aromaterapia

As massagens com aromaterapia Sublime são inspiradas no nosso jardim orgânico e são todas complementadas por ervas aromáticas colhidas diariamente pelas nossas Terapeutas.

Massagens de Corpo Inteiro



Relaxing

Relaxante

Uma sensação de bem-estar e relaxamento profundo é devolvida ao corpo à medida que movimentos longos, lentos e harmoniosos dissipam a tensão acumulada no corpo e mente.

A nossa recomendação, óleo Relaxante: Gerânio, Incenso e Laranja Doce.

60 min | 90min



Deep Muscular

Tecidos Profundos

Uma massagem de tecidos profundos que combina movimentos e pressões lentos mas firmes, utilizando algumas das técnicas terapêuticas mais ancestrais de massagem, tais como: Tui Na e massagem tradicional Balinesa. Alivia a tensão crónica nos músculos mais profundos.

A nossa recomendação, óleo Anti-Stress: Lavanda, Manjerona e Alecrim.

60 min | 90min





Detox Toxin Release

Drenante e Desintoxicante

Uma massagem que combina técnicas estimulantes e drenantes, especialmente desenhada para eliminar toxinas do corpo e estimular o sistema circulatório, devolvendo uma sensação de leveza e bem-estar. Ajuda a combater a celulite e retenção de líquidos.

A nossa recomendação, óleo Detox: Toranja, Cipreste e Zímbro.

60 min | 90min



Therapeutic

Desportiva, Terapêutica

Esta massagem revigorante Terapêutica ou Desportiva combina pontos de pressão e movimentos de estiramentos de forma a aliviar dores ou tensão localizada, permitindo que a energia e circulação flua livremente pelo corpo.

A nossa recomendação, óleo Terapêutico: Cânfora, Pimenta Preta e Eucalipto.

60 min | 90min

Healing Stones

Pedras Quentes

Uma terapia que combina três elementos essenciais para induzir um relaxamento profundo: as propriedades únicas de retenção de calor das Pedras de Basalto, uma massagem relaxante ou de tecidos profundos e os benefícios da Aromaterapia. Em combinação com Óleo Essencial de Lavanda nos principais pontos de energia do corpo.

A nossa recomendação, óleo Relaxante ou Anti-Stress.

90 min

Ayurvedic

Ayurvédica

Uma escolha intuitiva de óleos essenciais puros precede esta terapia ajudando a determinar o que o seu corpo necessita no momento para encontrar equilíbrio e bem-estar. Segue-se uma massagem terapêutica e estimulante com base na Medicina Tradicional Indiana, Ayurveda, que combina técnicas de massagem utilizadas desde a antiguidade com estiramentos, harmonizando os pontos de energia – pontos Marma – permitindo que a energia vital do corpo flua livremente sem bloqueios.

90 min

Massagens Localizadas



Head, Neck and Shoulder

Ombros, Pescoço e Couro Cabeludo

Uma massagem relaxante localizada nos ombros, pescoço e couro cabeludo juntamente com estiramentos ligeiros e suaves para aliviar a tensão postural acumulada.

A nossa recomendação, óleo Relaxante, Anti-Stress ou Terapêutico.

30 min | 60 min



Tension Soother Back Massage

Massagem de Costas

Esta massagem localizada inicia-se com a aplicação de compressas quentes nas áreas de maior tensão das costas em preparação para uma massagem especializada para aliviar contraturas e tensão muscular.

A nossa recomendação, óleo Relaxante, Anti-Stress ou Terapêutico.

45 min | 60 min

Lighter Leg & Foot Treatment

Pernas e Pés cansados

Um tratamento estimulante e revitalizante para pernas e pés cansados. Inicia-se com um banho de pés e exfoliação utilizando caroços de azeitona orgânicos granulados e sal, seguido de uma massagem na parte inferior das pernas e pés com óleos essenciais descongestionantes de forma a estimular a circulação e o sistema linfático.

60 min



Reflexology Energy Balancing

Reflexologia

A Reflexologia baseia-se na teoria em que todos os órgãos e áreas do nosso corpo são espelhadas nos nossos pés. Este tratamento visa estimular os pontos reflexos do corpo nos pés enquanto é energizado pelo poder harmonizante dos cristais correspondentes a cada um dos sete principais pontos energéticos do corpo.

30 min | 60 min



Organic Body Treatments

Tratamentos de Corpo Orgânicos

AMALA ORGANIC SKINCARE MEETS SUBLIME SPA

Respeitando a nossa filosofia de proporcionar bem-estar e cuidados de pele de forma responsável, decidimos integrar no Sublime uma das marcas mais reconhecidas mundialmente de cosmética natural - "Amala". Todos os seus produtos são totalmente orgânicos, beneficiando a saúde e o planeta.

Organic Body Scrubs Esfoliações Corporais Orgânicas

30 min



Soothing

Calmante

Uma esfoliação suave com Azeite Biológico Virgem, arroz e uma pitada de Óleo de Côco é adequada para as peles mais sensíveis.

Grounding

Relaxante

Uma esfoliação extremamente relaxante de Lavanda, Incenso e Sal deixará a sua pele suave e naturalmente perfumada.

Stimulating

Revigorante

Um tratamento esfoliante corporal e mentalmente estimulante utilizando Alecrim e Tomilho combinados com Sal.





Organic Body Wraps Envolvimentos Corporais Orgânicos

50 min



Soothing Calmante

Um envolvimento com as propriedades orgânicas e nutritivas da Papaia, Jasmim e Aloe Vera devolverá à sua pele uma hidratação e elasticidade duradoura.

Grounding Relaxante

Elimine a sua tensão com este envolvimento totalmente relaxante e sensorial elaborado com botânicos puros orgânicos: Óleo de semente de Figo do Deserto, Murta e óleo de Semente de Damasco

Stimulating Revigorante

Um envolvimento com Semente de Cacau, Murta, Algas e Rhassoul Indiano orgânicos para estimular a sua pele.



Organic Facial Treatments

Tratamentos de Rosto Orgânicos

AMALA ORGANIC SKINCARE MEETS SUBLIME SPA

A Amala oferece resultados visíveis, comprovados e incomparáveis para todos os tipos de pele e qualquer idade. A Massagem Ayurvédica nos Pontos Marma do rosto e os seus Rituais harmonizantes juntamente com os poderes puros e 100% orgânicos dos ingredientes, despertam o melhor para a sua pele – visivelmente suave, uniforme e vibrante com um brilho jovem e fresco.

Customized Facial

Tratamento de Rosto Personalizado

60 min



Hydrating

Hidratante

Este tratamento facial é ideal para peles secas e desidratadas.

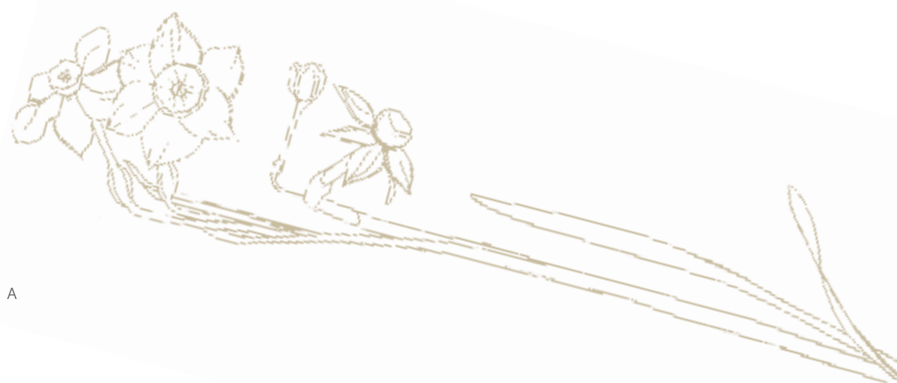
As propriedades únicas do Jasmim orgânico juntamente com a Papaia, Jojoba, Manteiga de Karité e Aloe Vera devolvem à sua pele um grau de hidratação e elasticidade duradoura, protegendo-a dos radicais livres que causam o seu envelhecimento.



Purifying

Purificante

Um tratamento de rosto inspirado nas propriedades medicinais de plantas e flores provenientes da região Este da Ásia, que purifica a pele devolvendo-lhe o seu equilíbrio natural. Flor de Lótus Azul orgânica, Bambu, Algas, Gengibre e Chá Branco ajudam a regularizar a produção de oleosidade, proporcionam poderes antioxidantes e contribuem para uma pele suave e uniforme visivelmente saudável.





Rejuvenating

Rejuvenescedor/Anti-envelhecimento

Nutra e revitalize a sua pele com um tratamento facial inspirado em frutos e plantas provenientes da Amazônia. Este tratamento irá reafirmar, uniformizar e devolver a elasticidade à sua pele devido às propriedades das sementes de Cacau orgânico, Açaí, Buriti, Andiroba e Ácido Hialurônico de origem pura e natural.



Soothing

Calmante

Hidrate a sua pele com algumas das plantas e ingredientes mais puros e calmantes de Marrocos. Óleo de sementes de Figo do Deserto, Nopal Leaf, Óleo de sementes de Árgan, Chá Vermelho e outras plantas calmantes proporcionam a hidratação e protecção necessária às peles mais sensíveis e reactivas.



Brightening

Iluminador e Anti-manchas

O tratamento facial iluminador mais puro da Natureza com as propriedades únicas da flor de Narciso, Algas, Butterfly Bush e Sete Plantas Alpinas. Este tratamento foi desenhado para uniformizar a pele, estimular a circulação, retardar o aparecimento das rugas e linhas de expressão e corrigir e prevenir a hiperpigmentação da pele.

TRATAMENTO DE ROSTO PERSONALIZADO INCLUI:

Limpeza, Tónico, Esfoliação, Massagem Harmonizante Amala, Máscara Personalizada, Massagem de Mãos durante a máscara, Serum, Concentrado e Hidratante específicos.

Para um tratamento de limpeza profunda poderá adicionar Vapor e Extracção a cada um dos tratamentos de rosto personalizados acima descritos.



Nature's Most Pure Facial

O Tratamento Facial de Limpeza Profunda mais puro da Natureza

Este Tratamento de limpeza profunda, regularizante e reparador foi desenhado e inspirado com base nas propriedades únicas da Flor de Lótus Azul e outras plantas do Este da Ásia. Inclui uma máscara de argila (Rhassoul indiano), com propriedades purificantes inigualáveis. A Técnica Ayurvédica de Limpeza exclusiva Amala juntamente com as propriedades de Centelha Asiática, Argila Branca e Verde, Limão e Seda de Arroz proporcionam a nutrição essencial à pele, purificando-a e restaurando o seu equilíbrio natural.

O Tratamento inclui: Limpeza, Tónico, Técnica Ayurvédica de Limpeza Amala (Detox), Esfoliação, Máscara de Argila (Rhassoul Indiano), Vapor e Extracção, Massagem Harmonizante Amala, Máscara personalizada (Hidratante ou Purificante), Massagem de Mãos e couro cabeludo durante as máscaras, Serum, Concentrado e Hidratante específicos.

90 min

Gentleman's Facial

Purificante e Anti-idade

Um tratamento à base de Flor de Lótus selvagem da Índia que simboliza pureza. Este tratamento de rosto especialmente pensado e desenhado para Homens, proporciona uma limpeza profunda e um tratamento rejuvenescedor à base de Flor de Lótus, Algas, Bambu e Gengibre para purificar a pele. Em seguida a pele é banhada com os benefícios reparadores das Sementes de Cacau, Buriti e outros frutos e plantas da Amazónia que irão minimizar o aspecto das linhas de expressão e promover a elasticidade da pele, proporcionando protecção antioxidante.

O Tratamento inclui: Limpeza, Tónico, Esfoliação, Massagem Harmonizante Amala, Máscara personalizada (Purificante ou Rejuvenescedora com Colagénio), Massagem no couro cabeludo durante a máscara, Serum Concentrado e Hidratante específicos.

60 min | 90 min



The Organic Botox

Tratamento Facial Orgânico Reafirmante

Nutra e rejuvenesça a sua pele com um tratamento facial inspirado em frutos e plantas reparadoras da Amazónia juntamente com o Ácido Hialurónico de origem natural e exclusivo Amala. As propriedades de Sementes de Cacau, Açaí, Andiroba, Péptidos de Abacate e de Raiz de Maca e Narciso promovem a renovação celular da pele e reparam a sua barreira cutânea. O tratamento inclui ainda uma Máscara de Algas que irá uniformizar e reafirmar a pele deixando-a com uma aparência visivelmente saudável.

O Tratamento inclui: Limpeza, Tónico, Esfoliação, Massagem Harmonizante Amala, Máscara de Algas Peel Off, Ácido Hialurónico Orgânico, Máscara Pro-Colagénio, Massagem de Mãos e couro cabeludo durante as máscaras, Serum, Concentrado e Hidratante específicos.

60 min



The Organic Lifting

Infusão Orgânica Rejuvenescedora com efeito Lifting

Um tratamento lifting facial nutritivo que tonifica e devolve a firmeza à pele promovendo o seu melhor funcionamento. Inspirado em frutos e plantas da Amazónia este tratamento, juntamente com um Serum de Ácido Hialurónico puro orgânico, Vitamina C, Algas e uma combinação única de Péptidos de plantas e Pro-Colagénio, minimiza visivelmente os sinais de envelhecimento, deixando a pele mais uniforme, firme e jovem.

O Tratamento inclui: Limpeza, Tónico, Técnica de Limpeza Amala (Lifting), Esfoliação, Massagem Harmonizante Amala, Máscara Personalizada (Colagénio ou Iluminadora), Ácido Hialurónico puro Orgânico, Máscara de Algas Peel Off, Massagem de Mãos e couro cabeludo durante as máscaras, Serum, Concentrado e Hidratante específicos.

90 min



Additions

Experiências Adicionais

AMALA ORGANIC SKINCARE MEETS SUBLIME SPA

Oferecemos aos nossos clientes experiências adicionais exclusivas que permitem desfrutar de mais uns momentos de puro relaxamento em complemento à sua experiência de bem-estar. As experiências adicionais abaixo descritas apenas poderão ser utilizadas em complemento com outros serviços.



Rejuvenating Eye Treatment **Tratamento de Olhos Rejuvenescedor**

Uma Massagem Ayurvédica extremamente relaxante nos pontos marma do rosto com as propriedades únicas do Ácido Hialurônico Orgânico e de uma máscara refrescante com Péptidos de Papaia, Sementes de Cacau e Água de Rosas. Tonifica e reafirma o contorno dos olhos e minimiza olheiras, rugas e inchaços.

O Tratamento inclui: Massagem Ayurvédica Amala nos pontos marma do contorno dos olhos e Máscara de Olhos Rejuvenescedora.

15 min



Scalp Treatment **Tratamento com Água de Rosas**

Convidamo-lo a fechar os olhos e desfrutar de uns momentos de puro relaxamento, enquanto recebe uma massagem no couro cabeludo em conjunto com um tratamento de Água de Rosas pura, que irá deixar o seu cabelo visivelmente saudável e sedoso.

O Tratamento inclui: Massagem de Couro Cabeludo e Tratamento Capilar com Água de Rosas pura.

15 min





Neck and Décolletage Treatment Pescoço e Decote Rejuvenescidos

Este tratamento rejuvenescedor de pescoço e decote combina uma infusão iluminadora e anti-manchas com as propriedades rejuvenescedoras de plantas da Amazónia e Spirulina pura. As zonas do pescoço e decote tornar-se-ão mais firmes, hidratadas e com uma aparência visivelmente mais jovem e uniforme.

O Tratamento inclui: Tónico, Máscara de Colagénio e Spirulina e Serum Rejuvenescedor com Ácido Hialurónico Orgânico.

15 min

Brightening Hand Treatment Tratamento de Mãos

Um tratamento suavizante e clareante de mãos à base de frutos e plantas do Mediterrâneo. As propriedades de Narciso Orgânico, Algas e Sementes de Framboesa deixarão a pele extremamente hidratada, corrigindo e prevenindo manchas e pigmentação.

O Tratamento inclui: Limpeza, Esfoliação e Massagem de mãos.

20 min

Rituals

Rituais

AMALA ORGANIC SKINCARE MEETS SUBLIME SPA

De forma a proporcionar uma experiência Sublime inigualável combinamos alguns dos tratamentos mais recomendados da Amala e do Sublime Spa numa experiência só.

Detoxifying Ritual Desintoxicante, Tonificante e Reafirmante

O seu Ritual Desintoxicante inicia-se com uma suave esfoliação rica em minerais com sal marinho e caroços de azeitona para preparar, estimular e purificar a pele. Segue-se uma máscara corporal purificante e desintoxicante com Spirulina, Cipreste, Murta, Algas e Zimbro e um envolvimento localizado na zona do fígado enquanto desfruta de uma massagem relaxante no couro cabeludo. Sentirá o seu corpo a purificar-se, eliminando o excesso de toxinas e devolvendo à sua pele um aspecto e textura visivelmente mais saudável e firme.

O Ritual inclui: Ritual de pés, Esfoliação e Envolvimento desintoxicante, estímulo purificante localizado na zona do fígado, Massagem no couro cabeludo, Aplicação de Creme Reafirmante e Bebida Orgânica Detox servida no Spa ou no conforto do seu quarto.
90 min



Organic Healing Grounds Ritual **Ritual relaxante com Pindas Ayurvédicas Orgânicas** **e Tratamento Facial Personalizado**

Convidamo-lo a simplesmente descontrair enquanto desfruta de uma viagem sensorial orgânica. O Ritual inicia-se com uma inalação usufruindo das propriedades únicas de plantas recém-colhidas no nosso Jardim Orgânico e da nossa massagem de assinatura de Pindas Ayurvédicas, também elaboradas com ingredientes do Jardim e especialmente escolhidas pelos seus efeitos terapêuticos e relaxantes. O Ritual termina com um Tratamento de Rosto Personalizado Amala, uma infusão orgânica para o rosto com todos os nutrientes essenciais à base de plantas e frutos para uma pele radiante.

O Ritual inclui: Ritual de Inalação, Massagem de Assinatura com Pindas Ayurvédicas "Organic Healing Grounds" (90 minutos), Tratamento de Rosto Personalizado Amala (60 minutos) e Bebida Orgânica Antioxidante no Spa ou no conforto do seu quarto.

2h 30 min

Gentleman's Exclusive **Exclusivo para Homem**

Desenhado e pensado exclusivamente para Homens, este Ritual revigorante inicia-se com uma massagem de costas relaxante e terapêutica, com um dos nossos óleos de assinatura à escolha, seguida de um tratamento facial e tratamento de olhos rejuvenescedor e anti-envelhecimento deixando-o totalmente re-energizado.

O Ritual inclui: Massagem de Costas (45 minutos), Tratamento facial purificante e anti-envelhecimento (Gentleman's Facial Treatment 60 minutos) e Tratamento de Olhos Rejuvenescedor (15 minutos).

2h 00 min





Couples Experience
Sublime a dois

Desconecte do mundo exterior e da rotina e desfrute esta viagem sensorial única a dois. Uma experiência lado a lado que se inicia com um Ritual de Pés e um Ritual corporal harmonizante, seguido da sua escolha de uma das nossas Massagens com Aromaterapia Sublime. Para finalizar, segue-se o nosso Tratamento de Rosto Personalizado Amala que, através das plantas e flores mais poderosas da Natureza, proporciona uma pele sedosa e saudável.

O Ritual inclui: Ritual de pés, Ritual Harmonizante, Massagem com Aromaterapia Sublime (60 minutos), Tratamento de Rosto Personalizado Amala (60 minutos), Bebidas Orgânicas e Snack saudável no Spa ou no conforto do seu quarto.

2h 15 min

Your Own Sublime Experience
Construa a sua experiência personalizada

No Sublime Spa incentivamos os nossos clientes a personalizar cada experiência de bem-estar. Em conjunto com uma das nossas especialistas poderá eleger as experiências do nosso Menu (mínimo 3) que mais se adequem às suas preferências e necessidades e combiná-las de forma a criar o seu Ritual exclusivo.



Beauty

Beleza e Estética

Manicure

Inclui: Limar e Modelar, Retirar Cutículas e Aplicação de Verniz Simples.
45 min

Sublime Manicure

Inclui: Tratamento e Massagem de Mãos, Limar e Modelar, Retirar Cutículas e Aplicação de Verniz Simples.
1h 15 min

Pedicure

Inclui: Limar e Modelar, Retirar Cutículas e Aplicação de Verniz Simples.
45 min

Sublime Pedicure

Inclui: Tratamento e Massagem de Pés, Limar e Modelar, Retirar Cutículas e Aplicação de Verniz Simples.
1h 15 min

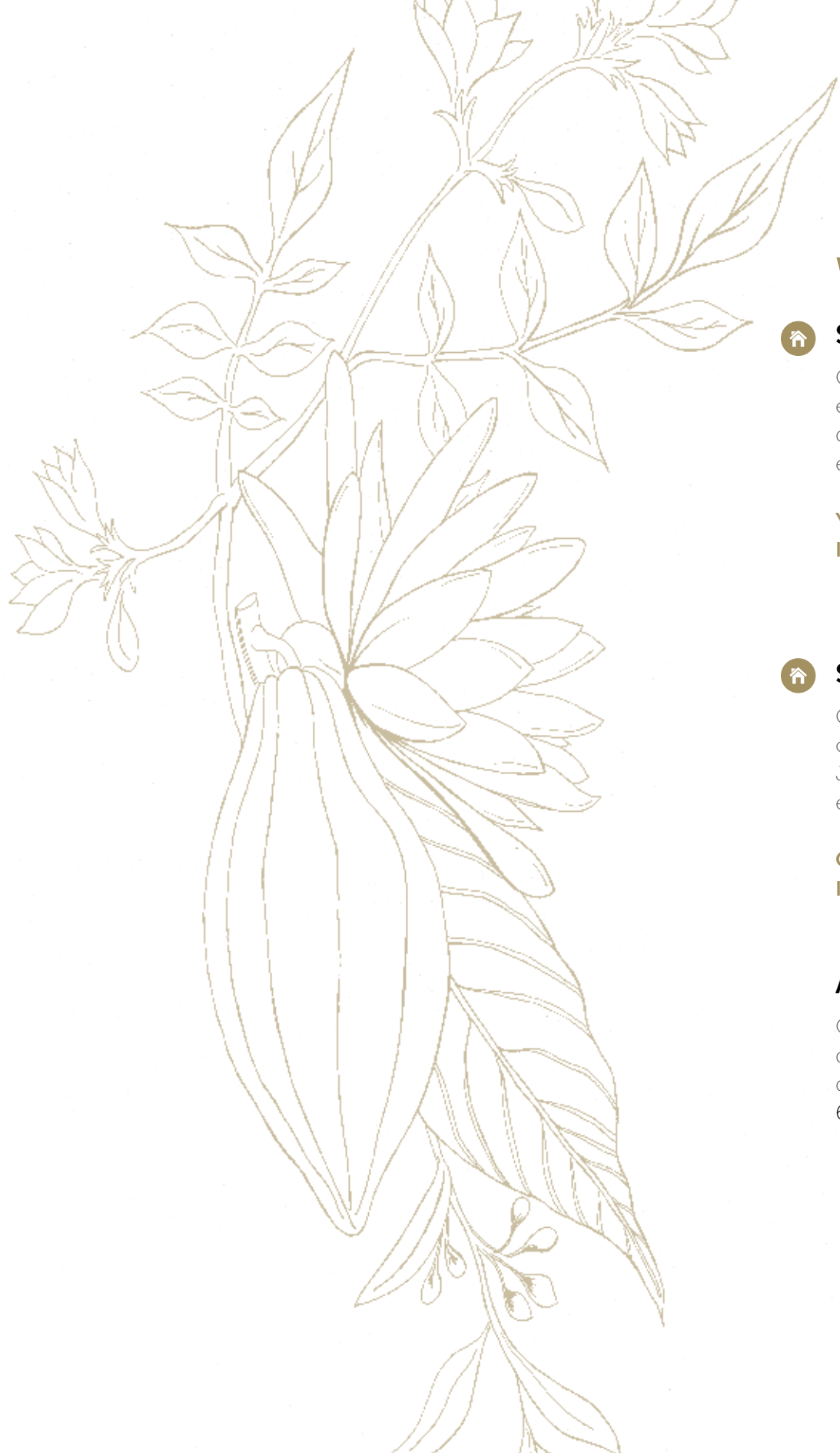
Aplicação de Verniz Simples

30 min

Remoção de Gel/Verniz Gel

30 min

Epilação a Cera



Wellness & Fitness



Sessão de Yoga Privada e Personalizada

Cada sessão será totalmente adaptada e personalizada a cada pessoa de acordo com as suas preferências, estado actual de Bem-estar e grau de dificuldade. Os nossos Instrutores realizam uma breve consulta inicial de forma a determinar o tipo de Yoga e objetivos de cada Hóspede, personalizando ao máximo toda a experiência. Em cada sessão poderá também incluir Meditação, Pranayama e ainda Taças Tibetanas.

Yoga Pavilion > 60 min

In-House Yoga by Sublime Comporta > 60 min



Sessão de Personal Training Privada e Personalizada

O nosso "Personal Trainer" irá adaptar e personalizar cada sessão dependendo das preferências, objetivos, nível de expertise e estado atual de Bem-estar de cada pessoa. Juntamente com o seu PT poderá definir planos, metas e realizar diferentes tipos de treinos em cada sessão. Uma oportunidade de manter o seu estilo de vida saudável rodeado pela Natureza.

Outdoor/Yoga Pavilion > 60 min

In-House Personal Training by Sublime Comporta > 60 min

Aula de Ténis Privada

Quer seja um jogador experiente ou pretenda uma aula para iniciante, oferecemos a possibilidade de usufruir de uma aula privada ou uma partida one-to-one com o nosso Instrutor de Ténis nos arredores do Sublime Comporta e rodeado pela Natureza.
60 min

Etiqueta Sublime Spa

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:

Diariamente das 10:00 às 20:00

Horário de Verão das 10:00 às 21:00

Reservas: Para qualquer informação ou pedido de reserva por favor contacte a Recepção do hotel que irá transferir a sua chamada ao Spa

Antes da Chegada: Recomendamos aos nossos Hóspedes que deixem os seus objectos de valor no quarto antes da chegada ao Spa. No entanto, informamos que dispomos de cacifos onde poderão guardar os seus objetos pessoais durante a sua experiência. O Sublime Spa não se responsabiliza por qualquer perda. Aconselhamos aos nossos Hóspedes homens a barbear antes de cada tratamento facial de forma a obterem os maiores resultados e benefícios dos tratamentos.

Chegada: Incentivamos os nossos Hóspedes a chegar 30 a 40 minutos antes do seu tratamento de forma a poderem relaxar e usufruir das nossas instalações. Recomendamos o uso da Sauna e Banho de Vapor antes de qualquer tratamento para preparar o corpo e a pele e otimizar os benefícios de toda a sua experiência. Caso pretenda usufruir directamente do seu tratamento pedimos que chegue 15 minutos antes da sua reserva de forma a poder preencher tranquilamente o Formulário de Saúde e preparar-se para o seu tratamento de Spa.

Chegadas Tardias: De forma a respeitar as reservas de todos os Hóspedes, informamos que não será possível prolongar o seu tratamento em caso de atraso.

Política de Cancelamento: Informamos que cancelamentos com menos de 6 horas de antecedência, não comparência ou alterações para outros horários ou serviços de duração inferior implicam o pagamento da totalidade da reserva.

Após o seu Tratamento: De forma a poder continuar a sua experiência em casa “levando” uma parte da mesma consigo, dispomos de uma variedade de produtos para venda na Recepção da Spa.

Utilização das Instalações: Em consideração a todos os outros Hóspedes informamos que não é permitido fumar nem a utilização de telemóveis dentro das instalações do Sublime Spa. Pedimos a todos os Hóspedes que mantenham um tom de voz baixo dentro de todo o edifício do Spa.

Crianças: Informamos que o acesso às instalações do Spa é exclusivo a adultos (maiores de 16 anos) e Hóspedes do Sublime Compore. Dispomos diariamente de um horário exclusivo para crianças com idades inferiores a 16 anos durante a nossa Happy Hour: das 10:00 às 11:00. Convidamos os nossos Hóspedes mais jovens, entre 12 e 16 anos, a desfrutar de uma variedade de tratamentos mediante a presença de um adulto.

Ginásio: Horário de Funcionamento: das 6:00 às 22:00. Crianças com idade inferior a 16 anos apenas poderão utilizar os equipamentos do ginásio acompanhados de um adulto.





SUBLIME COMPORTA
Country Retreat & SPA

EN 261-1, CCI 3954 Muda
7570-337 Grândola, Portugal

tel: +351 269 44 93 76
email: info@sublimecomporta.pt
web: www.sublimecomporta.pt
facebook: www.facebook.com/sublimecomporta

N 38.278007
W 008.699586