

Sublime  
S P A

A arte de relaxamento

## SUBLIME SPA MENU

No Sublime SPA valorizamos a Natureza como o princípio e fundamento do bem-estar e da vida. Aqui, acreditamos que a Natureza nos oferece todos os elementos necessários para nos sentirmos bem e transmitir bem-estar e beleza.

Comprometemo-nos a proporcionar experiências excelentes e eficazes da forma mais pura e responsável, tanto para si como para o nosso planeta.

O nosso objetivo é oferecer equilíbrio emocional de uma forma completamente personalizada e única, visando enriquecer cada experiência.

Esforçamo-nos por utilizar ingredientes da região, plantas colhidas diariamente do nosso jardim orgânico e marcas de cosméticos com certificado biológico e responsabilidade ambiental.

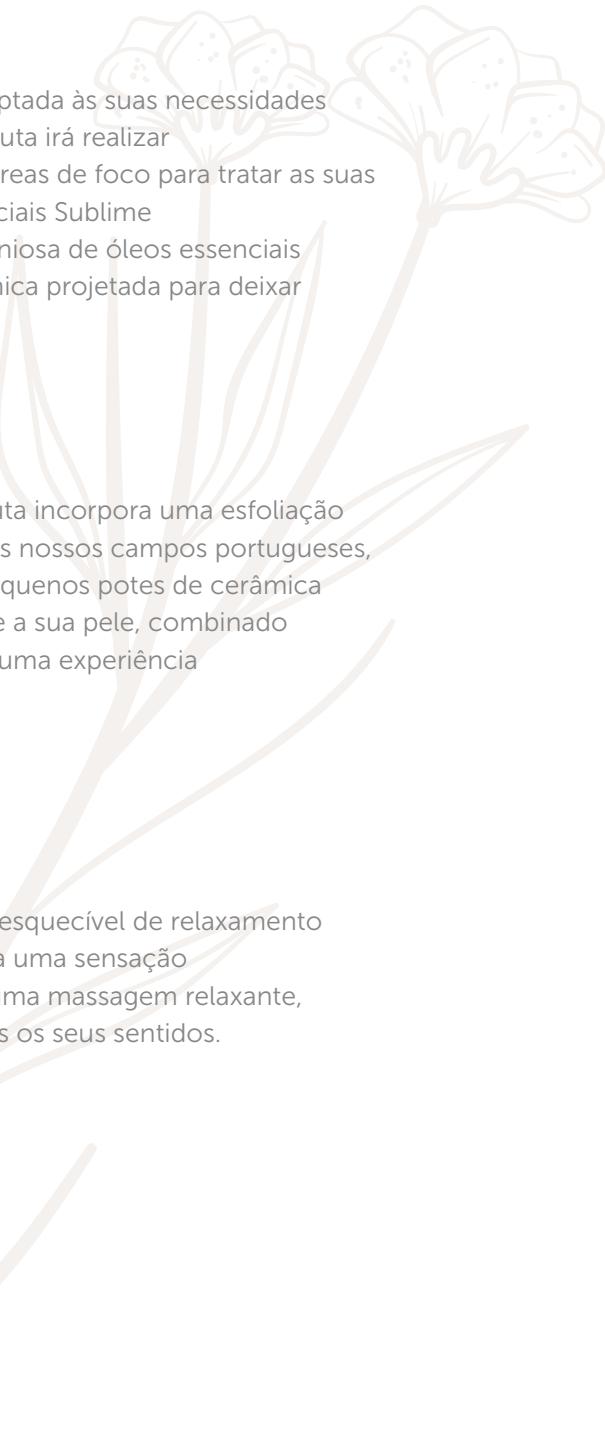
O nosso propósito é transportá-lo de volta às suas raízes com cada experiência, cuidadosamente desenhada e adaptada às necessidades de cada indivíduo, permitindo-lhe redescobrir a sua verdadeira essência. Honramos a sabedoria primordial da Natureza e os seus maravilhosos presentes no seu estado mais puro.

Comprometemo-nos a proporcionar uma experiência que supera as suas expectativas. A nossa equipa dedica-se ao seu bem-estar e irá além do esperado para garantir que a sua visita seja personalizada de acordo com as suas preferências e desejos. Entre em contacto com a nossa equipa do SPA para descobrir como podemos criar um inesquecível momento desenhado para si.

## RITUAIS EXCLUSIVOS SUBLIME

**The Sublime Massage****80m | 215€**

Desfrute da nossa massagem personalizada exclusiva adaptada às suas necessidades específicas. Após uma consulta detalhada, o nosso terapeuta irá realizar uma massagem com várias técnicas, níveis de pressão e áreas de foco para tratar as suas preocupações únicas. A exclusiva Mistura de Óleos Essenciais Sublime é especialmente elaborada com uma combinação harmoniosa de óleos essenciais orgânicos cuidadosamente selecionados, uma fórmula única projetada para deixar o seu corpo e mente num estado de pura felicidade.

**Our Land****110m | 245€**

Viva uma experiência singular à medida que o seu terapeuta incorpora uma esfoliação suave usando arroz e a mais fina alfarroba proveniente dos nossos campos portugueses, seguida de uma técnica de massagem única utilizando pequenos potes de cerâmica artesanais. O seu toque suave e delicado deslizando sobre a sua pele, combinado com as propriedades nutritivas do óleo de amêndoa, cria uma experiência verdadeiramente luxuosa.

**Bonding (Duas pessoas)****50m | 260€****80m | 380€**

Um momento a dois que proporciona uma experiência inesquecível de relaxamento e redução de stress, lado a lado. Este ritual requintado cria uma sensação de harmonia e conexão, enquanto os dois desfrutam de uma massagem relaxante, embarcando numa jornada sensorial que despertará todos os seus sentidos.





## MASSAGENS PERSONALIZADAS

Cada sessão de massagem é adaptada a si, com duração de 50 minutos ou 80 minutos, garantindo que tenha tempo suficiente para experimentar todos os benefícios.

### **Stress Relief**

**50m | 125€**

**80m | 180€**

Escape das pressões do dia-a-dia com a nossa massagem personalizada para alívio de stress. O nosso terapeuta utilizará uma combinação de técnicas de relaxamento e movimentos suaves para dissipar o stress e a tensão.

Esta massagem tem como objetivo promover um relaxamento profundo, melhorar a qualidade do sono e restaurar uma sensação de calma e serenidade.

### **Deep Tissue**

**50m | 145€**

**80m | 195€**

A massagem de tecidos profundos é ideal para aqueles que procuram um alívio da tensão muscular. Serão aplicadas técnicas direcionadas e pressão profunda para libertar a tensão e os nós nas camadas mais profundas dos tecidos musculares, proporcionando relaxamento e rejuvenescimento muscular.

### **Desportiva | Terapêutica**

**50m | 165€**

**80m | 210€**

Desenhada para atletas e pessoas ativas, esta massagem concentra-se na redução do tempo de recuperação e prevenção de lesões. Serão incorporadas técnicas de massagem desportiva, alongamentos e direcionamento de áreas de desconforto ou rigidez muscular para aliviar a dor, aumentar a flexibilidade e promover a recuperação muscular geral.

## MOMENTOS ESPECIAIS

**Mom-to-be****50m | 145€**

Especialmente adaptada para futuras mães durante o segundo e terceiro trimestre, esta massagem oferece uma experiência reconfortante e acolhedora.

O nosso terapeuta utilizará apenas óleos seguros para a gravidez, técnicas suaves e posições apropriadas para aliviar o desconforto relacionado com a gravidez, reduzir o inchaço e promover o relaxamento. Desfrute de um momento pré-natal tranquilo que apoia o bem-estar durante este momento especial.

**Gift of Life****50m | 145€****80m | 195€**

Seja para desfrutar de um momento único e relaxante para si ou para oferecer a alguém especial, esta é a experiência perfeita. Uma massagem reconfortante com uma vela feita por um artesão local, utilizando ingredientes 100% biológicos, é uma forma incrível de celebrar a vida.











## TRATAMENTOS DE ROSTO

**Facial Personalizado Biológico****50m | 160€**

Estes tratamentos faciais luxuosos aproveitam o poder da natureza para rejuvenescer a sua pele. Com produtos biológicos cuidadosamente selecionados que trabalham em harmonia com os processos naturais da pele, ajudam a nutrir, hidratar e restaurar a sua luminosidade. Cada passo do tratamento foi concebido para proporcionar uma experiência holística e transformadora, deixando a pele renovada.

Escolha entre:

**Purificante** (pele oleosa)**Calmante** (pele sensível)**Hidratante** (pele seca)**Facial Sublime - Lifting & Firmeza****50m | 190€**

Um tratamento que restaura a firmeza da pele com resultados visíveis imediatos. Estimula a renovação celular, reduz rugas e restaura a tonicidade do contorno facial.

**Adicional de Faciais: Vapor e Extração****25m | 55€**

Um suave vapor para abrir os poros, permitindo uma limpeza profunda e desintoxicação. Com extração para remover impurezas, pontos negros e congestão, deixando a sua pele rejuvenescida.



## TRATAMENTOS DE CORPO

**Adelgaçante**

50m | 155€

80m | 205€

Uma massagem redutora, revitalizante e remodeladora que oferece um aumento vigoroso e profundo na atividade metabólica, resultando na eliminação de estagnação e toxinas, promovendo a reativação global da circulação e o relaxamento dos tecidos adiposos e musculares. Restaura o funcionamento adequado do intestino.

**Tonificante**

50m | 155€

80m | 205€

A experiência perfeita para revigorar o seu corpo. Através de técnicas de massagem habilidosas, esta massagem é projetada para melhorar a circulação e promover uma sensação de bem-estar geral.

**Detox e Drenante**

50m | 155€

80m | 205€

Uma massagem poderosa que combina técnicas especializadas para promover o processo de desintoxicação, visando eliminar toxinas prejudiciais.

Este tratamento tem como objetivo purificar o corpo, melhorar a circulação e melhorar a qualidade geral da pele.





## COMPLEMENTOS

Melhorias que podem ser adicionadas a um serviço de spa existente para aprimorar a experiência geral.

### **Tratamento para os Olhos**

**15m | 45€**

Um tratamento personalizado que responde às suas preocupações específicas e combate os sinais de fadiga, stress e envelhecimento.

### **Massagem Couro Cabeludo**

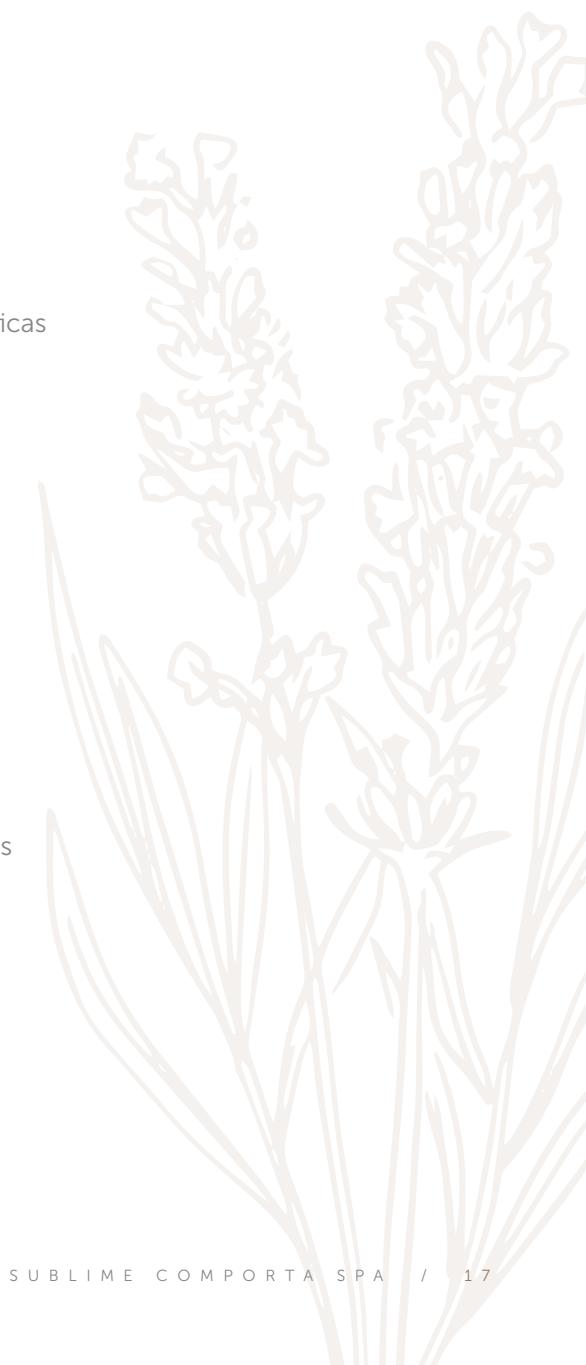
**25m | 55€**

Utilizando as pontas dos dedos, o terapeuta aplicará uma pressão suave e movimentos rítmicos no seu couro cabeludo, visando áreas específicas para liberar o stress acumulado e aliviar qualquer desconforto.

### **Massagem Mão, Braços e Ombros**

**25m | 55€**

Concentra-se em libertar a tensão e promover um relaxamento profundo nessas áreas frequentemente negligenciadas. Uma combinação de técnicas que o deixará revigorado e renovado.



## COMPLEMENTOS

**Massagem Pés e Pernas****25m | 55€**

Alivia o cansaço e a tensão, proporcionando relaxamento profundo e revitalização para os seus pés e pernas.

**Esfoliação Corporal****35m | 65€**

O nosso sal português é conhecido pela sua composição rica em minerais, proporcionando uma esfoliação suave para remover as células mortas da pele e revelar uma tez mais suave e radiante. Combinado com as nossas ervas orgânicas selecionadas, cultivadas com cuidado no nosso jardim, esta esfoliação proporciona uma experiência relaxante e terapêutica.

**Envolvimento Corporal****35m | 65€**

Experiência de nutrição e rejuvenescimento, um tratamento com extrato de noz criado para hidratar profundamente e repor o equilíbrio da pele, resultando numa sensação aveludada e um brilho saudável.

Alguns dos nossos serviços estão disponíveis para realização na privacidade da sua Villa ou Biopool Suite, com um custo adicional de 150€ por hóspede.

**Voucher Oferta**

**Surpreenda e presenteie alguém especial, com um Sublime SPA Voucher – Oferta personalizada. Proporcione um momento único de relaxamento e rejuvenescimento do corpo, mente e alma.**

IVA incluído à taxa em vigor e em euros. Os preços e serviços estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.





## SUBLIME SPA ETIQUETTE

### **Horário de Funcionamento:**

Diariamente das 09:00 às 21:00

**Reservas:** Para qualquer informação ou pedido de reserva, entre em contato por e-mail para [spa.reception@sublimecomporta.pt](mailto:spa.reception@sublimecomporta.pt), ou com a receção do hotel e a chamada será transferida para o SPA.

**Antes da Chegada:** Recomendamos que os nossos hóspedes deixem os seus objetos de valor no quarto antes de irem ao SPA. O Sublime SPA não se responsabiliza por qualquer perda. Aconselhamos aos clientes do sexo masculino que desfaçam a barba antes de um tratamento facial para obter os melhores resultados e benefícios.

**Chegada:** Incentivamos os nossos clientes a chegarem 30 a 40 minutos antes do tratamento para que possam relaxar e desfrutar das nossas instalações. Recomendamos a utilização da sauna e hammam antes de qualquer tratamento para preparar o corpo e a pele, otimizando os benefícios de toda a experiência. Se desejar desfrutar do seu tratamento imediatamente, pedimos-lhe gentilmente que chegue 15 minutos antes da sua reserva para preencher calmamente o Formulário de Saúde e preparar-se para o seu tratamento de SPA.

**Chegadas Tardias:** Para respeitar as reservas de todos os clientes, informamos que não podemos estender o seu tratamento em caso de atraso.

**Política de Cancelamento:** Cancelamentos feitos com menos de 12 horas de antecedência, não comparecimento ou alterações para outros horários ou serviços de menor duração, resultarão no pagamento integral da reserva.

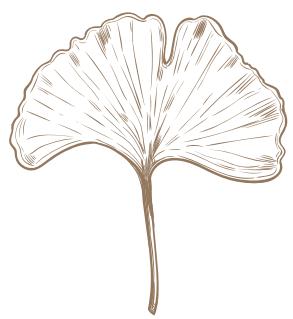
**Após o Seu Tratamento:** Para que possa continuar a sua experiência em casa e levar uma parte dela consigo, oferecemos uma variedade de produtos para venda na receção do SPA.

**Utilização das Instalações:** Esforçamo-nos para lhe oferecer um ambiente tranquilo e relaxante. Pedimos que respeite as necessidades dos outros clientes mantendo os seus telemóveis e outros dispositivos eletrónicos em silêncio no seu cacifo. Para garantir a privacidade de todos os nossos clientes, não é permitido tirar fotografias ou vídeos em toda a área do SPA.

**Crianças:** A utilização de todas as instalações do SPA, incluindo a piscina interior, é exclusivamente para adultos a partir dos 18 anos, exceto durante o horário para crianças entre as 09:00 e as 11:00.

Convidamos os nossos jovens hóspedes, com idades entre os 12 e os 16 anos, a desfrutar de uma variedade de tratamentos na presença de um adulto.







# The Essence of Grounded Luxury

## **SUBLIME COMPORTA** Country Retreat & SPA

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

tel: +351 269 44 93 76  
[info@sublimecomporta.pt](mailto:info@sublimecomporta.pt)

[www.sublimecomporta.pt](http://www.sublimecomporta.pt)