



Em perfeita harmonia com a Natureza envolvente, o Real Spa Marine é o refugio ideal para a sua mente, o seu corpo e o seu espírito.

Criámos um espaço relaxante onde tudo foi pensado ao pormenor, aliando a eficiência das propriedades da água do mar, à sensualidade da aromaterapia e à especialização da nossa equipa, com o objectivo de lhe proporcionar sensações inesquecíveis.

O Real Spa Marine tem uma área com mais de 1000m² dividido em áreas de tratamentos secos e que utilizam água do mar.

Os serviços incluem:

- Circuito Thalassoterapia
- Ginásio
- Hammam
- Sauna
- Fonte de gelo
- Áreas de relaxamento
- Duche de Jacto
- Duche de Aspersão
- Hidromassagem
- Sala para envolvimentos
- Suite para casais
- Salas polivalentes para tratamentos de rosto e corpo
- Tisanerie para refeições no interior do nosso Spa

TRATAMENTOS DE ROSTO

Real Sea Essential Vitalizante

Uma pele que brilha de vitalidade. Após a limpeza e esfoliação do seu rosto é aplicada uma máscara apropriada ao seu tipo de pele. Os componentes marinhos dão luminosidade ao seu rosto.

Real Sea Essential Desintoxicante

Um fôlego de oxigénio para a sua pele do rosto. Utilizamos uma máscara de algas marinhas que resulta numa desintoxicação, purificando e equilibrando a sua pele.

Real Sea Essential Calmante

Este tratamento é aconselhado para peles sensíveis dando uma sensação de leveza, tendo como finalidade acalmar a sua pele.

Real Limpeza de Rosto

Este tratamento limpa em profundidade a sua pele, deixando-a receptiva para tratamentos específicos de acordo com as necessidades da sua pele.



TRATAMENTOS DE CORPO

Real Sea Essential Drenante

Tratamento especialmente concebido para pernas cansadas. Aplicamos um gel fresco que proporciona uma leveza imediata das suas pernas.

Real Sea Essential Esfoliante

Renove a sua pele. O seu corpo é profundamente purificado e oxigenado com uma esfoliação marinha. A sua pele fica luminosa e recupera suavidade.

Real Tratamento de Corpo Anti-Celulite

Um tratamento de fitoaromaterapia que conjuga o poder terapêutico do óleo das plantas associado ao poder do seu aroma. Os óleos essenciais ajudam a sua penetração e intensificam a sua acção. Este tratamento resulta da combinação de lamas desintoxicantes e de um gel drenante. A sua pele fica visivelmente mais uniforme e aveludada.

Real Tratamento de Corpo Reafirmante

Uma máscara oxigenante de argilas (preta, vermelha, rosa e branca) que vai regenerar as camadas mais profundas da pele aumentando a sua capacidade de elasticidade e renovação. A sua pele fica equilibrada e rejuvenescida.

Real Tratamento de Corpo Adelgaçante

Todos os ingredientes que entram na formulação deste tratamento são drenantes e lipolíticos, estimulando a drenagem linfática, libertam os líquidos retidos nos tecidos, libertam toxinas, aliviam pernas cansadas, e auxiliam a eliminação de gordura localizada acumulada no corpo. Ao beneficiar do prazer destes ingredientes naturais no seu corpo, desfrute dos aromas quentes e deliciosos que o irão envolver durante todo o tratamento adelgaçante.

TRATAMENTOS NO MASCULINO

Real Desintoxicante de Rosto Homem

É o tratamento ideal adaptado às necessidades da pele do rosto do homem. O seu rosto é limpo e desintoxicado em profundidade.

Real Anti-idade Homem

A resposta para prevenir o efeito do tempo. Este tratamento ajuda a atenuar os sinais de envelhecimento já existentes e regenera a sua pele. Utilizamos uma máscara modeladora que confere firmeza e uma sensação de rejuvenescimento.

Real Hidratante Homem

A hidratação é garantia da saúde para a sua pele. Este tratamento é baseado em máscaras que nutrem em profundidade, dando-lhe uma sensação de conforto e bem estar.

Real Limpeza de Rosto Homem

Este tratamento limpa em profundidade a sua pele, deixando-a receptiva para tratamentos específicos de acordo com as necessidades da sua pele.



RITUAIS SPA PRESTIGE

Real Spa Prestige Relaxação Vital

Este ritual combina os benefícios remineralizantes dos produtos marinhos com uma massagem técnica inspirada na tradição tailandesa. A estimulação das linhas energéticas restaura o equilíbrio do seu corpo e proporciona uma sensação de verdadeiro bem-estar. São aplicados "Boluses" usando pressão nas zonas de maior tensão, envolvido em aromas de alfazema.

Real Spa Prestige Hidratante

Este tratamento é indicado para uma pele seca. Combinamos máscaras específicas, com componentes activos que devolvem à sua pele, vitalidade, hidratação e um brilho natural.

Real Spa Prestige Anti-Idade

Um excepcional tratamento que previne e atenua os sinais do tempo no rosto, contorno de olhos e pescoço. A combinação de uma massagem modeladora e a aplicação de máscaras com princípios activos marinhos tonifica e rejuvenesce o seu rosto.

Real Spa Prestige Body Balance

Renove a sua pele. O seu corpo é profundamente purificado e oxigenado com uma esfoliação marinha. A sua pele fica luminosa e recupera suavidade ao toque. Seguido de uma relaxante e hidratante massagem, este tratamento proporciona ao seu corpo vitalidade e brilho.

HIDROMASSAGEM

A água do mar utilizada de forma terapêutica promove uma maior oxigenação dos tecidos e uma melhoria da circulação sanguínea.

Real Banho Adelgaçante

Real Banho Pétalas

ENVOLVIMENTOS EM CÁPSULA DE VAPOR - CROMOTHERM

Uma cápsula de vapor onde o seu corpo é envolvido em algas ou lodo tendo um efeito, respectivamente, adelgaçante ou desintoxicante. Segue-se a aplicação de um creme adaptado.

DUCHE DE ASPERSÃO

Real Massagem sob chuva do mar - Duche Vichy a 2 mãos ou a 4 mãos

Massagem corporal acompanhada de jactos de baixa pressão. Este tratamento tem uma acção sedativa e calmante promovendo o relaxamento e o alívio do stress.

DUCHE DE JACTO

Real Acqua Massagem de Jacto

Uma massagem profunda com jactos de água marinha com pressão regulável que estimula os pontos reflexos e activa a circulação, funcionando como um excelente complemento para tratamentos anti-celulíticos e tonificantes.

A ARTE DA MASSAGEM

Real Massagem Crânio-facial

Massagem com movimentos suaves centrada na cabeça e face, restabelecendo o equilíbrio e permitindo a libertação de tensão.

Real Massagem (localizada)

Massagem local que reduz a tensão muscular e promove o relaxamento.

Real Massagem Pés e Cabeça a 4 mãos

Uma mistura indiscreta de técnicas realizadas em simultâneo na sua cabeça e nos seus pés. Liberte toda a tensão acumulada nestes pontos energéticos fundamentais de uma forma relaxante, ritmada e suave.

Real Massagem Pré-Natal

Concebida especialmente para grávidas, alivia toda a tensão e promove um enorme bem estar.

Real Drenagem Linfática

Massagem completa ou parcial com movimentos suaves para a libertação de água e toxinas do corpo. Estimula a circulação sanguínea e linfática cooperando com o sistema imunitário. Exerce uma acção sedativa, tranquilizante e relaxante.

Real Massagem Aromaterapia

Massagem harmoniosa com óleos aromáticos essenciais que proporciona um relaxamento total promovendo a saúde e o bem-estar.

Real Relaxação Total

Ideal para eliminar stress. Esta massagem corporal alivia a tensão e repõe a sua energia. A combinação de óleos e sérum relaxante proporciona um relaxamento total.

Real Massagem Desportiva

Massagem profunda associada a técnicas de mobilização para fortalecimento e tonificação dos músculos. Ideal para manter o tónus muscular e a elasticidade dos tecidos, promovendo o relaxamento após o esforço muscular do desportista.

Real Massagem Lomi Lomi

Método terapêutico centenário das antigas culturas polinésias das ilhas do Havai. A combinação perfeita entre a massagem e o yoga, baseada em pressões, balanceamentos rítmicos e alongamentos profundos. Com ou sem esfoliação de côco 100% natural.

Real "Pecado dos Sentidos"

Um viagem única que vai despertar os seus sentidos enquanto trata do seu corpo. Uma esfoliação corporal seguida de uma massagem relaxante utilizando compostos 100% naturais.

Real Massagem Geotermal - Pedras quentes

O uso terapêutico de pedras vulcânicas com uma composição rica em minerais activa o processo de regeneração das células, melhora a circulação sanguínea e linfática, eliminando impurezas e toxinas do organismo. Contribui ainda para a libertação de endorfinas, exercendo um efeito analgésico e proporcionando uma sensação de equilíbrio e bem-estar.

Real Massagem Villa Itália

A nossa massagem de assinatura. Concebida especialmente pela equipa de técnicos do Real Spa Marine, surge como necessidade de criar um novo tratamento para quem pretende relaxar. Trata-se de uma massagem de contacto que trabalha todas as partes do corpo com movimentos de cinco tipos diferentes e intercalados sequencialmente. O técnico utiliza magistralmente os dedos, a palma da mão e o antebraço como únicos instrumentos.

A solenidade que envolve o ambiente cria um ritual especial. Um lava-pés com sal, óleo e limão e três profundas inspirações dão passo a esta Real Massagem, que transporta por várias fases de estado de ânimo até atingir uma sensação de descanso total. Leves e cuidados movimentos de mãos deslizam-se suavemente por pés, pernas, costas, braços, pescoço, rosto e cabeça. A mente abandona literalmente o corpo

TERAPIAS HOLÍSTICAS

Indian Head Massage

Ao mesmo tempo que reduz a tensão, melhora a circulação e deixa uma sensação surpreendente de bem estar. Entregue-se a este tratamento que lhe tocará o corpo e a mente.

Reiki

É um sistema natural de harmonização e reposição energética que mantém ou recupera a saúde física, emocional, mental e espiritual. A energia reiki melhora o sistema imunológico, desintoxica, equilibra e amplia a nossa energia.

Reflexologia Podal

Uma terapia complementar na qual se aplica pressão em certos pontos dos pés e das mãos, com o fim de tratar muitas doenças e de promover bem-estar psicológico e melhorar a saúde.

Real Massagem Aquática

Uma massagem na nossa piscina de thalassoterapia. Uma sequência de movimentos *zen*, fluídos e ritmados, na água do mar, em que a terapeuta nos conduz a uma viagem única enquanto flutua de olhos fechados.

Tui Na

A massagem Tui Na é uma das componentes da Medicina Tradicional Chinesa, existindo há mais de quatro mil anos. De cariz marcadamente terapêutico, utiliza a acupressão, actuando sobre o sistema de meridianos energéticos do corpo, combinando-a com as mais diversas técnicas manipulativas do sistema anatómico. Com o intuito de corrigir desequilíbrios fisiológicos e energéticos, aliviar a dor, promover a recuperação de lesões e proporcionar um profundo relaxamento, a massagem Tui Na conduz o corpo e a mente a um estado de equilíbrio pleno.

Shiatsu

Ancestral técnica japonesa que visa a recuperação e manutenção da saúde através da pressão exercida em pontos localizados ao longo da rede de meridianos do corpo. Permite reequilibrar a energia à medida que esta flui para os órgãos, glândulas, músculos, nervos e sangue, desbloqueando o natural fluxo energético e promovendo a harmoniosa regeneração do corpo e o bem-estar geral.

Massagem Tailandesa

A Massagem Thai-Yoga é uma massagem que utiliza o corpo inteiro, feita no chão, que abrange movimentos rítmicos, pressão palmar e pressão polegar em pontos específicos do corpo ao longo dos meridianos energéticos, estiramentos suaves e utilização consciente da respiração.

OSTEOPATIA

A Osteopatia é um ramo da medicina que se centra no papel do sistema esquelético-muscular na saúde. Propõe uma abordagem holística, fazendo uso de variadas técnicas manuais como forma de prevenção e cura de distúrbios articulares, musculares e neurológicos. Alivia a dor e melhora a postura, recorrendo a manipulações e à massagem. A Osteopatia ajuda a restabelecer o equilíbrio, estimulando os poderes curativos do organismo.

Massagem Geral/local osteopática

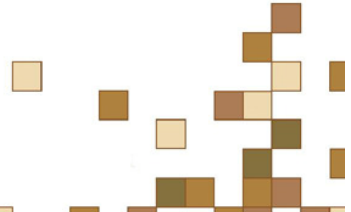
Tratamento onde se combinam técnicas osteopáticas com massagem terapêutica, fundamental para harmonizar e relaxar todo o corpo.

Terapia Sacro-Craniana osteopática

A terapia Sacro-Craniana recorre a técnicas suaves de palpação do crânio. Liberta tensões acumuladas desde o crânio ao sacro, exercendo um poderoso efeito no sistema nervoso, levando todo o corpo ao relaxamento.

WELLNESS TRAINING

Um trabalho personalizado que poderá conjugar Osteopatia, Personal Training e Massagem Osteopática em conformidade com as suas necessidades específicas.





SPA BELEZA E CONFORTO

Deixe que os nossos terapeutas cuidem das suas mãos e pés. O verdadeiro tratamento de luxo.

Real Spa Manicura
Real Spa Pedicura

CIRCUITO THALASSO, SAUNA E HAMMAM

A utilização da água do mar restaura e revitaliza o seu corpo. A água do Mar remineraliza extraordinariamente, faz regenerar o sangue, as glândulas, os ossos e, devido ao potencial electrolítico, os nervos. O nosso soro sanguíneo assemelha-se na sua composição à solução coloidal dos sais marinhos. Tratamento e relaxamento num só.

FITNESS

Treinar com um personal trainer é a forma mais rápida, fácil e bem sucedida de melhorar a sua saúde e performance física. Não perca mais tempo, adapte e rentabilize o seu exercício.

Personal Training/Acqua Training

PROGRAMAS

REAL SEA RAIN RITUAL

A balneoterapia marinha revitaliza, agiliza os músculos e estimula a circulação, desenvolvendo um efeito tónico-energético. Simultaneamente, a massagem sob a chuva de água do mar quente liberta o corpo dos focos de tensão e acalma os sentidos.

Programa de meio dia (2h30)

- Circuito Thalassoterapia
- Real Duche de Jacto
- Real Duche de Aspersão sob chuva do mar

THE REAL BATH RITUAL

O Real Bath Signature Ritual oferece uma combinação de tratamentos altamente recomendados para clientes que vivam o Spa pela primeira vez. O programa conduz a uma sequência de banhos, rituais desintoxicantes e esfoliação. Os primeiros 45 minutos são divididos entre o calor húmido e seco, banhos de contraste e períodos de relaxamento. Segue-se um relaxante duche de aspersão sob chuva do mar e uma perfeita massagem aromática. Garantidamente vai sentir uma frescura revigorante e uma sensação de relaxamento pleno.

Programa de meio dia (2h30)

- Circuito Thalassoterapia
- Real Duche de Aspersão sob chuva do mar
- Massagem de Aromaterapia

REAL HOLISTIC RITUAL

A palavra “holístico” vem do grego “holos”, significa “como um todo”. O ser humano, como ser completo que é, não pode funcionar de forma harmoniosa quando os seus componentes estão em conflito. Assim, através de técnicas milenares, re-descubra-se a si mesmo na totalidade do seu ser, físico, emocional, mental e espiritual.

Programa de meio dia (3H30)

- Interiorização
- Shiatsu ou Massagem Tailândesa
- Reflexologia ou Indian Head Massage
- Reiki

REAL STRESS AWAY RITUAL

Combinando os benefícios remineralizantes do mar com o efeito calmante da lavanda e uma massagem específica de relaxamento, este programa proporciona um profundo relaxamento e a evasão do espírito.

Programa de meio dia (3h00)

- Circuito Thalassoterapia
- Esfoliação corporal
- Banho Pétalas
- Massagem corporal com “bolus de mer”

REAL VILA ITÁLIA RITUAL

Inspirado nos antigos rituais dos banhos romanos e combinado com as novas tecnologias, este programa foi especialmente desenvolvido para desintoxicar e restaurar o equilíbrio do corpo, promovendo uma sensação de profundo bem estar.

Programa de meio dia (3h00)

- Circuito Thalassoterapia
- Esfoliação corporal
- Hidromassagem de Citrínos
- Massagem Real Villa Itália
- Retiro relaxante com Sumo Natural Villa Itália

SEA FOR TWO

O programa perfeito para casais que procuram momentos relaxantes lado a lado.

Programa de meio dia (3h15)
(suite dupla)

- Circuito Thalassoterapia
- Esfoliação Corporal
- Massagem de Aromaterapia
- Tratamento de Rosto Vitalizante



REAL RELAX BODY AND MIND

Tenha dois dias só para si. Aproveite esta mistura de tratamentos de corpo e rosto com uma aula de Tai Chi, Pilates ou Yoga e uma relaxante massagem de pedras quentes.

Programa de Fim-de-semana (3H00 p/dia)

1º Dia

- Circuito Thalassoterapia
- Real Sea Essencial Body Balance
- Real Sea Essencial Vitalizante

2º Dia

- Aula de Tai Chi, Pilates ou Yoga
- Circuito Thalassoterapia
- Real Massagem Geotermal - Pedras Quentes

REAL TIME-OUT FOR HIM

Faça uma pausa anti-stress, quebre a sua rotina diária. Especialmente concebido para homens. Repõe a vitalidade e contribui para manter a juventude do corpo e da mente.

Programa de Fim-de-semana (4H00 p/dia)

1º Dia

- Aula de Personal Training
- Circuito Thalassoterapia
- Esfoliação corporal
- Real Massagem Total Relax
- Real Massagem Cranio Facial

2º Dia

- Circuito Thalassoterapia
- Real Duche de Aspersão sob chuva do mar
- Real Massagem Geotermal - Pedras Quentes
- Tratamento de Rosto

REAL TIME-OUT FOR HER

Este programa repõe a vitalidade e contribui para manter a juventude do corpo e da mente.

Programa de Fim-de-semana (4H00 p/dia)

1º Dia

- Aula de Personal Training
- Circuito Thalassoterapia
- Real Sea Essencial Body Balance
- Spa Pedicure ou Manicure

2º Dia

- Circuito Thalassoterapia
- Duche de Aspersão
- Real Massagem de Aromaterapia
- Tratamento de rosto

INFORMAÇÃO

Avaliação Médica

O Real Spa Marine dispõe de um gabinete médico que providencia todo o apoio, aconselhamento e acompanhamento relativo aos Tratamentos e Programas. Caso esteja grávida ou tenha algum problema de saúde, alguns dos nossos tratamentos poderão não ser recomendáveis, pelo que nestes casos recomendamos uma consulta com o nosso médico.

Reserva Real Spa Marine

Reserve os seus Tratamentos e Programas com antecedência, ligando através do telefone interno do seu quarto (34510), para o número 210 966 010 caso esteja fora do Hotel ou directamente na recepção do Real Spa Marine. Poderá ainda contactar-nos através do e-mail spa.villaitalia@hoteisreal.com, ou visitar o nosso site www.hoteisreal.com.

Se tem algum problema de saúde ou caso se encontre sob medicação, deve informar-nos ao efectuar a marcação. Aconselhamos que faça a sua reserva atempadamente.

Quando deve chegar

Convidamo-lo a chegar à recepção do Real Spa Marine com 15 minutos de antecedência ao seu tratamento. Assim terá tempo de se registar e de se preparar calmamente para o tratamento. Recordamos que as chegadas tardias implicam uma redução do tempo do seu tratamento. Caso esteja atrasado, por favor contacte-nos no sentido de agendar o seu tratamento para outra hora.

Cancelamentos

A sua reserva poderá ser cancelada ou alterada, sem qualquer custo adicional, com mais de 24 horas de antecedência. Findo esse prazo, será aplicada uma taxa de 50% sobre o valor da reserva. **Os cancelamentos efectuados com menos de 12 horas de antecedência implicam a cobrança do valor total do tratamento**

Consciência Ambiental

A conservação do meio ambiente é uma prioridade nossa. Contribua neste sentido, utilizando apenas a quantidade de água e toalhas que considerar necessário.

Etiqueta Spa

O ambiente Real Spa Marine foi criado para lhe proporcionar tranquilidade e relaxamento. Contribua evitando o uso de telemóveis e de aparelhos electrónicos, e barulho no geral. É expressamente proibido fumar e consumir bebidas alcoólicas dentro das instalações do Spa Marine.

Use roupa confortável. O Real Spa Marine coloca à sua disposição roupões, toalhas e chinelos. Ao utilizar a piscina ou o ginásio, deverá usar roupas apropriadas. Em qualquer área do Real Spa Marine tenha em consideração os outros clientes. Mantenha o silêncio, ou as conversas em tom baixo.

Idade

A utilização dos serviços do Real Spa Marine só é permitida a partir dos 16 anos de idade.

Vouchers Real Spa Marine

A solução perfeita para oferecer um presente especial.. Estão disponíveis vouchers de oferta para o tratamento que desejar ou em valor.

Horários do Real Spa Marine:

Todos os dias das 8h às 20h