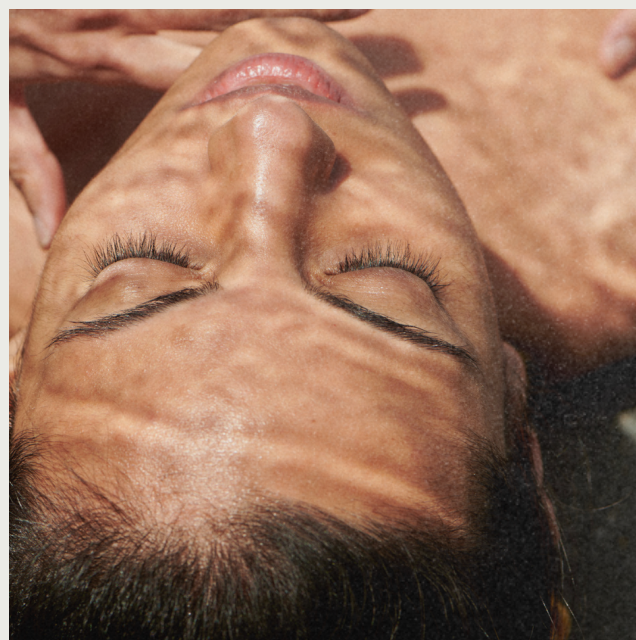




SENĂRASP **EXCLUSIVEMENU**



1ONE

BUILDS STORY

CUIDAR É A NOSSA LINGUAGEM DO BEM-ESTAR
CARE IS OUR LANGUAGE OF WELL-BEING

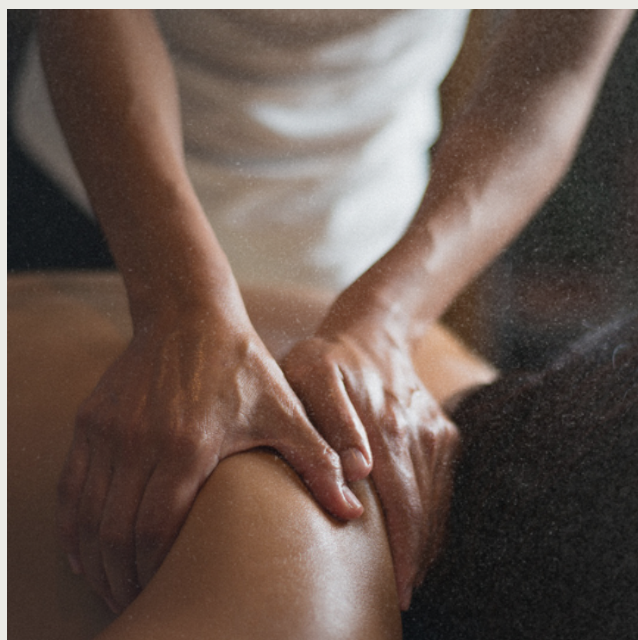
Mais do que um spa, Senăra é um estilo de vida — onde o bem-estar físico, emocional e espiritual se unem em perfeita harmonia.

Aqui, a tranquilidade não é apenas um sentimento — é uma prática diária.

Desde massagens terapêuticas e rituais estéticos a yoga, pilates e eventos de autocuidado orientados, cada serviço é cuidadosamente concebido para elevar a sua presença e paz interior.

A nossa equipa de especialistas recebe-o num espaço refinado e sereno, escondido no encanto natural da Comporta.

Se procura evasão, cura ou renovação — estamos aqui para si.



More than a spa, Senăra is a way of living — where physical, emotional and spiritual well-being connect in perfect harmony.

Here, tranquility is not just a feeling — it's a daily practice.

From therapeutic massages and aesthetic rituals to yoga, pilates and guided self-care events, each service is curated to elevate your presence and peace.

Our team of experts welcomes you in a refined yet serene space, hidden in the natural charm of Comporta.

Whether you're seeking escape, healing or renewal — we are here for you.

2TWO

TOUCH OF SENĂRA

VIAGENS SENSORIAIS PARA RECONECTAR COPOR E ESSÊNCIA
SENSORY JOURNEYS DESIGNED TO RECONNECT BODY AND SPIRIT

MASSAGEM RELAX PROFUNDA | DEEP RELAX MASSAGE

Uma massagem completa e envolvente, que dissolve tensões e convida à respiração consciente.

A profound full-body massage to dissolve tension and reconnect with your breath.

50min 98€ | 80min 125€

MASSAGEM ASSINATURA SENĂRA | SENĂRA SIGNATURE MASSAGE

Uma experiência feita à medida, onde técnica e intuição se encontram para um cuidado profundo.

A bespoke experience, combining technique and intuition for a deeply nurturing reset.

50min 110€ | 80min 128€

MASSAGEM TERAPÊUTICA | THERAPEUTIC MASSAGE

Personalizada às necessidades do seu corpo, com foco em reequilibrar e restaurar

Tailored to your body's needs, this massage works deeply to restore balance.

50min 115€ | 80min 130€

MASSAGEM DESPORTIVA | SPORT MASSAGE

Estimulante e precisa, ideal para corpos activos ou em fase de recuperação.

A focused and energizing massage ideal for active bodies and recovery

50min 115€ | 80min 130€





3THREE

BODY REBALANCE

ONDE A INTENÇÃO TRANSFORMA
WHERE INTENTION MEETS TRANSFORMATION

MASSAGEM DRENANTE | DRAINING MASSAGE

Toques suaves e rítmicos que estimulam a circulação e aliviam retenções.

A gentle rhythm that stimulates circulation and relieves fluid retention.

50min 95€ | 80min 120€

MASSAGEM DESINTOXICANTE | DETOX MASSAGE

Estimulante e purificante, promove a eliminação de toxinas e desperta a energia vital.

Cleansing and invigorating, supporting your body's natural detox process.

50min 105€ | 80min 125€

MASSAGEM MODELANTE | MODELAGE MASSAGE

Activa a circulação, tonifica e redefine contornos, com leveza e vigor.

Stimulates metabolism and skin firmness, leaving you re-energized.

50min 115€ | 80min 140€

RITUAL DETOX & SILHUETA | DETOX & SLIMMING RITUAL

Combinação de técnicas manuais para resultados visíveis e sensação de leveza interior.

A fusion of manual techniques for visible results and inner lightness.

50min 125€ | 80min 160€

4FOUR

SENĀRA & GROUND WELL-BEING

RITUAIS QUE NUTREM, CUIDAM E RECONNECTAM
RITUALS THAT NOURISH, RESTORE AND RECONNECT

Na Senāra, cada gesto é pensado para tocar mais do que a pele — é uma jornada de regresso ao essencial. Com a integração dos rituais terapêuticos Ground, damos um passo mais profundo: criamos experiências que equilibram o sistema nervoso, ativam a regeneração celular e devolvem ao corpo o seu ritmo natural.

A filosofia Ground, baseada no toque consciente e em fórmulas botânicas puras, complementa a essência da Senāra — onde o bem-estar é sensorial, enraizado e verdadeiro. Estes rituais foram desenhados para responder às necessidades reais do corpo moderno: stress, fadiga, desequilíbrio hormonal, gestação.

São terapias holísticas, que respeitam o ritmo do corpo e convidam à escuta interior. Mais do que massagens, são reencontros com a calma.

Senāra e Ground: uma união entre o toque, a natureza e a ciência do bem-estar.



At Senāra, every touch is designed to go beyond the surface — it is a return to what is essential. With the integration of Ground's therapeutic rituals, we deepen our purpose: offering treatments that regulate the nervous system, stimulate cellular repair and restore the body's natural rhythm.

Ground's philosophy — rooted in mindful touch and pure botanical formulas — beautifully complements Senāra's own: where wellness is sensory, grounded and real. These rituals are crafted to meet the true needs of modern bodies: stress, fatigue, hormonal imbalance, pregnancy.

They are holistic therapies that honour the body's pace and invite inner stillness. More than massages, they are moments of reconnection.

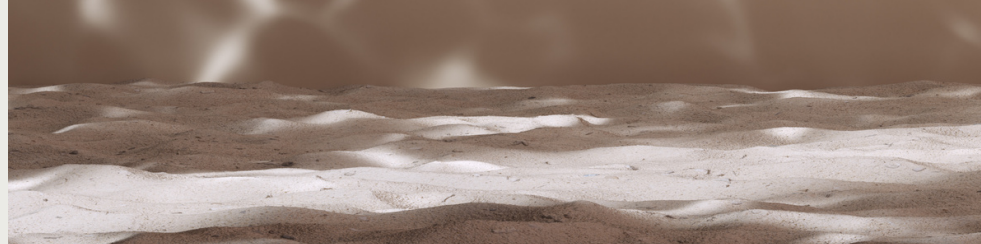
Senāra and Ground: a union of touch, nature and the science of wellbeing.



5FIVE

GROUND RITUALS

EXPERIÊNCIAS EXCLUSIVAS ENRAIZADAS NO TOQUE CONSCIENTE, RESPIRAÇÃO E PRESENÇA.
EXCLUSIVE EXPERIENCES ROOTED IN CONSCIOUS TOUCH, BREATH AND PRESENCE



OUR SIGNATURE RITUALS | RITUAIS ASSINATURA

RITUAL GROUNDING

Suaviza o stress e a ansiedade mental

Um tratamento que convida a desacelerar, reconectar e reequilibrar. Uma viagem interior de autocuidado e ancoragem no corpo.

90min 155€ – Gua Sha Facial e Massagem ao Couro Cabeludo

THE GROUNDING RITUAL

Soothing Mental Anxiety & Stress

This treatment will provide you with the time and time to tap into your body, self-regulate and realign and will leave you feeling replenished and grounded in your body.

90min 155€ – Face Gua Sha & Scalp Massage

FACIAL BIOMA

Equilíbrio e fortalecimento da barreira cutânea

Ritual facial restaurador, pensado para peles sensíveis ou sujeitas a agressões externas. Suaviza, repara e estimula o equilíbrio natural da pele.

60 min 115€ | 90 min 135€ – Drenagem Linfática

THE BIOME FACIAL

Soothing & Supporting Skin Barrier

Designed to restore the skin's delicate microbiome – from stressed and sensitive to subtle aggression. The Biome facial works to soothe, restore & repair the skin's natural barrier, help to reduce inflammation and increase natural skin function.

60 min 115€ | 90 min 135€ – Lymphatic Drainage

RITUAL FACE & BODY DEEP GROUNDED

Um mergulho profundo no bem-estar

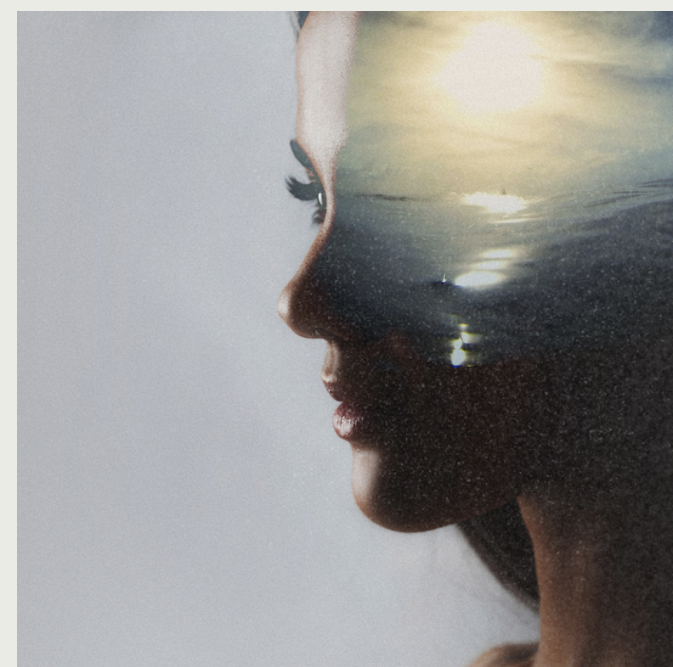
Começa com o Ritual Grounding para aliviar o stress, seguido do Facial Bioma que repara e equilibra a pele.

120min 165€ – Inclui Ritual Grounding e Facial Bioma

DEEPLY GROUNDED FACE & BODY

Surrender in full to our signature Grounding Ritual to relieve stress and anxiety, followed by chosen Ground facial to restore skin wellness and repair the delicate barrier.

120min 165€ – Includes Grounding Ritual & Biome Facial



6SIX

RITUAIS DE MASSAGEM | OUR MASSAGE RITUALS

RITUAL DO SONO

Criado para induzir um estado profundo de descanso físico e mental.

90 min 135€ | 120 min 155€ – Envolvimento Restaurador Corporal

THE SLEEP RITUAL

This ritual was especially developed to guide the mind and body into deep slumber.

90 min 135€ | 120 min 155€ – Restore Body Wrap

RITUAL DE EQUILÍBRIO

Equilíbrio para fases hormonais, especialmente menopausa

Um ritual que promove estabilidade física e emocional com técnicas que respeitam o corpo feminino.

60 min 115€ | 90 min 135€ – Esfoliação Corporal Equilibrante

THE BALANCING RITUAL

Empowering through Menopause

Designed with women in mind, this hands-on massage therapy supports physical and emotional balance throughout hormonal phases.

60 min 115€ | 90 min 135€ – Balancing Body Polish

RITUAL RECUPERAÇÃO MUSCULAR

Ideal para alívio muscular e fadiga física

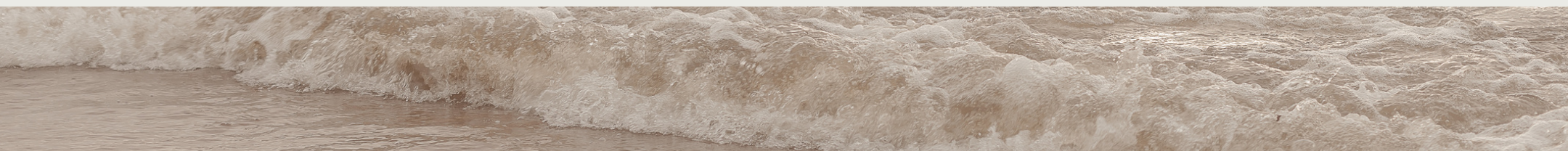
Massagem firme e profunda que promove recuperação e libertação de tensões.

60 min Costas 115€ | 90 min Corpo Inteiro 135€

THE MUSCLE RECOVERY RITUAL

This bodywork is ideal for physical fatigue, offering deep release, alignment and muscular relief.

60 mins Back of Body 115€ | 90 mins Full Body 135€



7SEVEN

MASSAGENS AVANÇADAS | ADVANCED MASSAGES

SUORTE LINFÁTICO

Ritual suave e restaurador

Técnica leve e ritmada que estimula o sistema linfático e promove renovação interior.

60 min 115€ | 90 min 135€ – Drenagem Linfática Facial + Gua Sha

LYMPHATIC SUPPORT

Soothing Lymphatic Support Ritual

A deeply relaxing full-body touch to stimulate lymphatic flow and renewal.

60 min 115€ | 90 min 135€ – Facial Lymphatic & Gua Sha

RITUAL WANDERING

Apoio ao nervo vago, ideal para burnout

Massagem específica para desbloquear tensões nervosas, acalmar e restaurar.

60 min 115€ | 120 min 155€ – Gua Sha em Rosto, Pescoço e Ouvidos

THE WANDERING

Vagus Nerve Support, ideal for Burnout

This treatment uses facial, neck and ear massage to access the vagus nerve and restore the nervous system.

60 min 115€ | 120 min 155€ – Face, Neck & Ear Gua Sha Massage

RITUAL PURIFICANTE

Equilíbrio do sistema digestivo

Ritual abdominal que estimula a harmonia intestinal e energética do centro corporal.

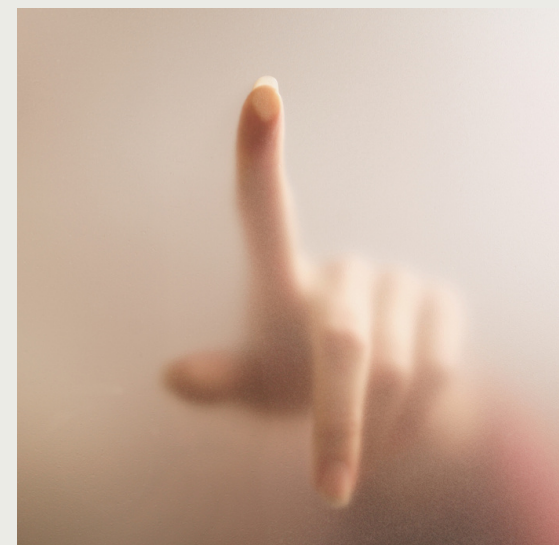
60 min 115€ | 120 min 155€ – Esfoliação Corporal Revitalizante

THE CLEANSING RITUAL

To encourage Gut Harmony

An abdominal massage ritual that aids digestion, circulation and lymphatic release.

60 min 115€ | 120 min 155€ – Uplifting Body Polish





8EIGHT

PARA GRÁVIDAS | OUR PREGNANCY

(2º E 3º TRIMESTRE | 2º AND 3º TRIMESTER)

RITUAL RESTAURADOR

Alívio de tensão para grávidas

Ritual suave que devolve conforto e bem-estar ao corpo em transformação.

60 min 115€ | 90 min 135€ – Massagem Costas

THE RESTORATIVE RITUAL

Tension Relief in the Face, Neck & Scalp

Combining touch and Gua Sha to calm and ease the pregnant body.

60 min 115€ | 90 min 135€ – Back Massage

RITUAL CONFORTANTE

Alívio e conforto em todas as fases da gestação

Toque intuitivo para cuidar, libertar e nutrir o corpo e o emocional.

60 min 115€ | 90 min 135€ – Gua Sha Facial e Massagem ao Couro Cabeludo

THE COMFORTING RITUAL

Relieves pain & tension in the pregnant body

A full-body experience designed to nurture, alleviate and deeply soothe.

60 min 115€ | 90 min 135€ – Face Gua Sha & Scalp Massage

ALÍVIO PERNAS & PÉS

Redução de retenção e cansaço

Ativa a circulação e promove leveza para pernas pesadas.

60 min 98€

LEG & FOOT RELIEF

Reduces inflammation and fluid retention

This lower-body ritual enhances circulation and eases tired legs.

60 min 98€

9NINE
THERAPIES FOR YOU

Bowen
60min 120€

Balance
60min 120€

Reiki
60min 90€

Reflexologia Plantar / Reflexology
45min 90€

10TEN*
EXPERTISES

Hipnoterapia | Hypnotherapy
60 | 90min

Terapia Integrativa | Integrative Therapy
60 | 90min

Psicologia | Psychology
60min

Psicoterapia | Psychotherapy
60min

Osteopata | Osteopathy
60 | 90min

*Valor por consulta | Fee per session



11ELEVEN*

EVENTOS | EVENTS

MINIMO 4 PESSOAS | MINIMUM 4 PERSONS

Imersão com Sons - Sound Healing
(INDIVIDUAL) 75 min | 90min

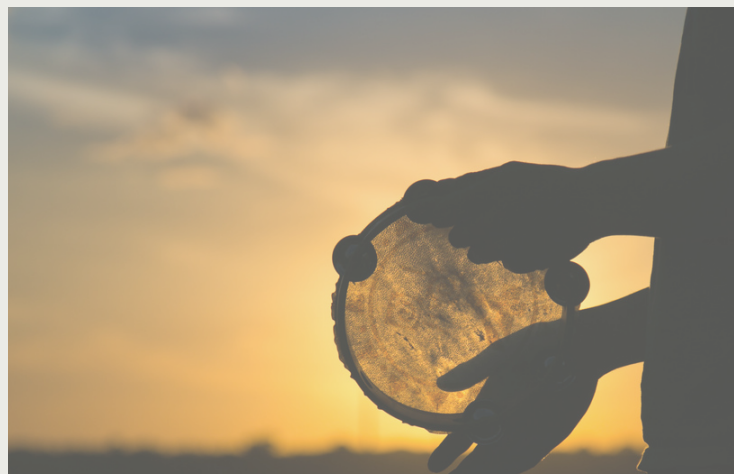
Yin Yoga & Viagem com Sons - Sound Healing Journey
90min

Viagem com Taças Tibetanas - Sound Healing Journey
(GRUPO| Group) 60 min | 90min

Ritual Sagrado com Cacao | Meditação | Movimentos Intuitivos - Cacao Sacred Ritual | Meditation | Flow Movements
90 min | 120min

Circulos Auto-conhecimento e Desenvolvimento - Self-knowledge and Development
90 min | 120min

*Valor por consulta | Fee per session



12TWELVE

YOGA | DANCE | PT

PRIVATE OR GROUP

Aula Privada | Private 100€ 2pessoas | two persons + 30€ p/pessoa / per extra person

Aulas de Grupo | Group 30€ p/pessoa / per person

Hatha / Vinyasa Yoga

Beach Yoga

Specialised Personal Training

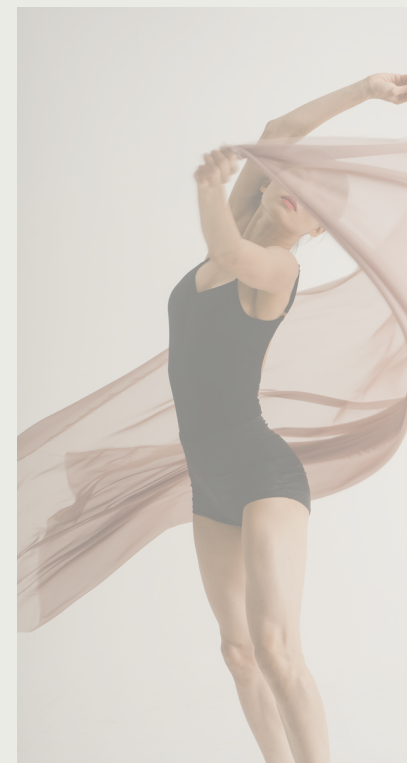
SUP Yoga - Lagoa Melides

HIIT

Yoga for Surfers

Body Flow

Aulas realizadas no exterior, sujeitas às condições atmosféricas | Outdoor classes, subject to weather conditions



13THIRTEEN

WATER CIRCUIT' BIOHACKING

BIOHACKING DE RECUPERAÇÃO E LONGEVIDADE - NÍVEL 1 FÍSICO-REGENERATIVO |

BIOHACKING RECOVERY & LONGEVITY - LEVEL 1 PHYSICAL REGENERATIVE

Uma experiência completa que combina o poder regenerador do Cold Plunge by LOTI – Lord of Ice, o calor intenso da sauna, a purificação do banho turco com cromoterapia e técnicas avançadas de biohacking, incluindo a nossa exclusiva pressoterapia 3 em 1 (drenagem, infravermelhos e eletroestimulação).

Um ritual único para acelerar a recuperação, estimular a circulação, fortalecer o sistema imunitário e promover clareza mental.

A complete experience that combines the restorative power of the Cold Plunge by LOTI – Lord of Ice, the deep heat of the sauna, the cleansing of the steam room with chromotherapy, and advanced biohacking techniques, including our exclusive 3-in-1 pressotherapy (drainage, infrared and electrostimulation).

A unique ritual to accelerate recovery, boost circulation, strengthen the immune system and enhance mental clarity.

Sessão individual | Single Session 140€ 90 minutes

Pack 5 sessões | Pack 5 Session 600€



13THIRTEEN

HANDS | FEET | SKIN

SERVIÇO EXTERNO | EXTERNAL SERVICE

Manicure

Pedicure

Laser



14FOURTEEN

HORÁRIO | SCHEDULE

De 2a a 5a e Domingos - 10h | From Monday to Thursday and Sundays - 10h (10am) – 17h (5pm)

Sextas e Sábados - 10h (10am) – 19h (7pm)

Marcações com 24horas de antecedência | Book 24hours in advance

Reservas obrigatórias Circuito de Águas & Biohacking | Mandatory Booking Water Circuit & Biohacking

Disponibilidade de acordo com agenda da equipa | Availability under team schedule

Aulas disponibilizadas no calendário de actividades podem iniciar antes do horario de abertura do espaço e terminarem após. Horários consoante disponibilidade dos coachs. | Classes listed in the activity calendar may begin before the official opening hours of the space and end after closing time. Schedules depend on the availability of the coaches.

WATER CIRCUIT ALL

Jacuzzi

Sauna

Steam Room

Min. 1 pessoas | person
Max. 8 pessoas | persons

1hora Sessão p/pessoa | 1hour Session per person - 30€

EXTRA COLD PLUNGE LOTI - LORD OF ICE - +20€

Toalha | Towel - 5eur

**IVA Inc | VAT Included



15FIFTEEN

INFORMAÇÃO ADICIONAL E POLITICA DE CANCELAMENTO | ADDITIONAL INFORMATION AND CANCELATION POLICY

Para que possa usufruir plenamente da sua massagem ou tratamento, recomendamos a sua chegada com 15 a 20 minutos de antecedência.

To fully enjoy your massage or treatment, we recommend arriving 15 to 20 minutes before your scheduled time.

É obrigatório, segundo as normas de saúde e segurança, o preenchimento de um questionário de bem-estar antes do início do serviço.

According to health and safety standards, it is mandatory to complete a wellness questionnaire before the service begins.

Solicitamos que nos informe previamente sobre qualquer condição de saúde que deva ser considerada para a realização segura dos tratamentos.

Please inform us in advance of any health condition that may affect the safe delivery of treatments.

Para garantir a sua reserva, é necessário o pagamento antecipado de 50% do valor total. O valor remanescente deverá ser liquidado no momento da chegada.

To secure your reservation, we require a 50% advance payment. The remaining balance is due upon arrival.

Aceitamos pagamentos em numerário, MBWay ou transferência bancária (IBAN fornecido no momento da reserva).

É obrigatório o envio de comprovativo de pagamento. TPA disponível.

Payments can be made in cash, via MBWay, or bank transfer (IBAN provided at booking). Proof of payment is required. TPA available.

POLÍTICA DE CANCELAMENTO | CANCELLATION POLICY

Cancelamentos efetuados com menos de 6 horas de antecedência, ou a não comparência, implicam a perda do valor pago antecipadamente.

Cancellations made less than 6 hours in advance, or no-shows, will result in the loss of the advance payment.

Atrasos não serão compensados com extensão de tempo nem com reembolso parcial.

Delays will not be compensated with extra time or partial refunds.



SENĂRA

SPA & Retreat
Comporta

Contact

+351 968872248

Email

infospa@senaraspa.com

Social Media

[@senaraspa](#)

Address

La Réserve, Nature&Spa
Carvalhal, Comporta

WWW.SENARASPA.COM