

TOUCH OF SENĂRA

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

ASSINATURA SENĂRA | SENĂRA SIGNATURE

Uma experiência feita à medida.

A bespoke experience.

60min 135€

90min 160€

MASSAGEM RELAX PROFUNDA | DEEP RELAX MASSAGE

Completa e profunda, respiração consciente.

Complete and profound, reconnect with your breath.

50min 125€

80min 145€

MASSAGEM TERAPÊUTICA | THERAPEUTIC MASSAGE

Reequilibrar e restaurar

Deeply to restore balance.

50min 140€

80min 155€

RECUPERAÇÃO MUSCULAR | MUSCLE RECOVERY

Corpos activos ou em fase de recuperação, fadiga física.

Active bodies and recovery, physical fatigue.

60min 140€

90min 155€

REFLEXOLOGIA PLANTAR / REFLEXOLOGY

45min 90€



BODY REBALANCE

ONDE A INTENÇÃO TRANSFORMA
WHERE INTENTION MEETS TRANSFORMATION

SUORTE LINFÁTICO | LYMPHATIC SUPPORT

Suave, restaurador, estimula e promove o sistema linfático.

Soothing Lymphatic Support to stimulate lymphatic flow and renewal.

60min 130€

90min 160€

LINFATIC & METABOLIC RESET & SLIMMING

Drenagem linfática e ativação da circulação venosa, Modelante

Lymphatic drainage and activation of venous circulation, Slimming

50min 145€

80min 185€

ADD-ON SCRUBS&WRAPS

30min 75€

Complete a sua experiência de spa com nossos add-ons exclusivos. Body scrubs proporcionam uma pele sedosa e brilhante, enquanto body wraps envolvem o corpo em hidratação profunda, desintoxicação e puro relaxamento.

Elevate your spa ritual with our exclusive add-ons. Body scrubs reveal silky-smooth, and radiant skin, while body wraps envelop the body in deep hydration, desintoxication and pure relaxation.



SENĂRA & GROUND FACIAL RITUALS

RITUAL GROUNDING

Stress e a ansiedade mental

Mental Anxiety & Stress

90min 185€ included - Gua Sha Facial e Massagem ao
Couro Cabeludo | Scalp Massage

FACIAL BIOMA

Equilíbrio e fortalecimento da barreira cutânea.

Soothing & Supporting Skin Barrier

60 min 135€

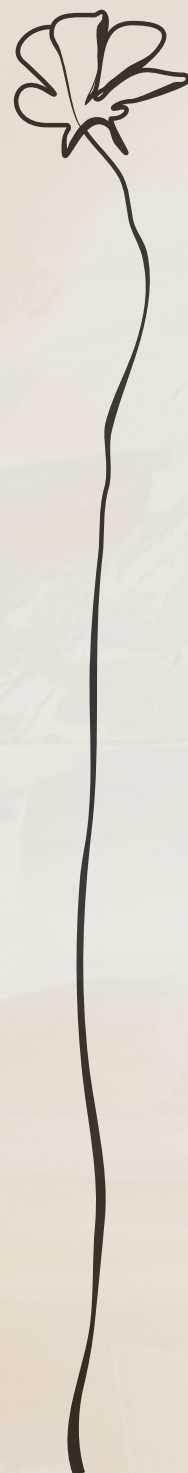
90 min 165€ + Drenagem Linfática | Lymphatic Drainage

RITUAL FACE & BODY DEEPLY GROUNDED

Bem-estar, alívio do stress no corpo, seguido do Facial Bioma que repara e equilibra a pele.

Relieve body stress and anxiety, followed by Bioma facial to restore skin wellness and repair the delicate barrier.

120min 195€ included - Ritual Grounding e Facial Bioma |
Includes Grounding Ritual & Biome Facial



WO(MEN)'S BALANCE & HORMONAL LIFE PHASE SUPPORT

RITUAL DO SONO | SLEEP RITUAL

Descanso físico e mental.

Mind and body into deep slumber.

90 min 160€

120 min 185€ + Envolvimento Restaurador Corporal | Restore Body Wrap

RITUAL DE EQUILÍBRIO | BALANCING RITUAL

Equilíbrio hormonal, especialmente menopausa. Estabilidade física e emocional.

Empowering through Menopause. Supports physical and emotional balance throughout hormonal phases.

60 min 130€

90 min 160€ + Esfoliação Corporal Equilibrante | Balancing Body Polish

RITUAL WANDERING

Apoio ao nervo vago, burnout. Restaura o sistema nervoso

Vagus Nerve Support, Burnout. Restore the nervous system.

60 min 130€

120 min 185€ + Gua Sha Facial, Pescoço e Ouvidos | Face, Neck & Ear Gua Sha Massage



PARA GRÁVIDAS | OUR PREGNANCY

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

RITUAL RESTAURADOR | THE RESTORATIVE RITUAL

Relaxante, combina técnicas de Gua Sha - Face, Pescoço e Couro Cabeludo

Tension Relief, with Gua Sha techniques - Face, Neck & Scalp

60min 130€

90min 160€ + Massagem Costas | Back Massage

RITUAL CONFORTANTE | THE COMFORTING RITUAL

Alívio e conforto.

Relieves pain & tension.

60min 130€

90min 160€ + Gua Sha Facial e Massagem ao Couro Cabeludo | Face Gua Sha & Scalp Massage

ALÍVIO PERNAS & PÉS | LEG & FOOT RELIEF

Retenção e cansaço, ativa a circulação.

Reduces inflammation and fluid retention, enhances circulation.

60min 105€

