

senăra

MENU
2026



W E L L N E S S
I N M O T I O N



BUILDS STORY

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

A Senăra é o wellness spa na Comporta, criado para partilhar uma abordagem consciente e moderna ao bem-estar, com foco na regulação do sistema nervoso.

Através do toque terapêutico, das massagens e dos rituais faciais, criamos experiências que ajudam o corpo a abrandar, a reorganizar-se e a recuperar equilíbrio físico e emocional.

Num espaço calmo e natural, o cuidado deixa de ser um momento isolado e torna-se uma prática real e contínua.

Aqui o spa é um sistema - e o bem-estar é um modo de vida.

Senăra is the wellness spa in Comporta, Portugal, created to share a modern and conscious approach to well-being, with a focus on nervous system regulation.

Through therapeutic touch, massage and facial treatments, we create experiences that allow the body to slow down, reorganise and restore physical and emotional balance.

In a calm, natural setting, care becomes a continuous practice rather than a single moment.

Here the spa is a system - and wellness a way of life.

Estamos aqui para si,
We are here for you.

Por Maria Costa



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€

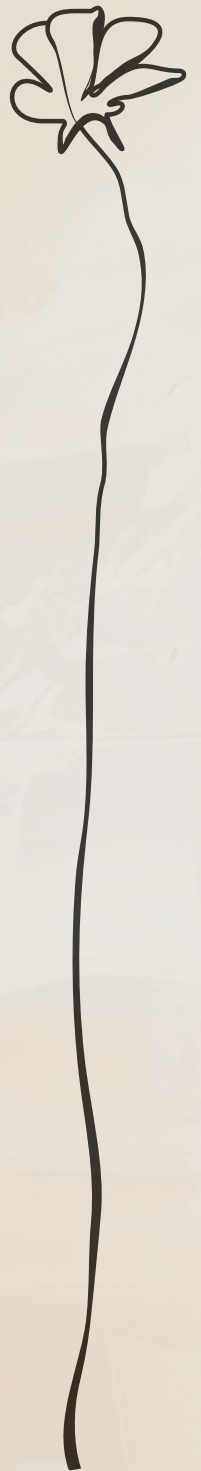
90 min 165€ + Drenagem Linfática | Lymphatic Drainage

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€



RETIROS & TERAPIAS RETREATS & THERAPIES

INDIVIDUAL OU GRUPO | INDIVIDUAL OR GROUP

*DISPONIVEL POR MARCAÇÃO | AVAILABLE BY REQUEST

PREÇO SOB CONSULTA | PRICE UNDER REQUEST

Retiros de Bem-Estar Personalizados | Personalized Wellness Retreats

Imersão com Sons | Sound Healing

75min | 90min

Yin Yoga & Sound Healing Journey

90min

Cacao Ceremony, Mindfulness, Ecstatic Dance, Intuitive Dance,
Conscious Flow Dance

Encontros de Auto-conhecimento e Desenvolvimento | Self-knowledge
and Development

Hipnoterapia | Hypnotherapy

60min | 90min

Terapia Integrativa | Integrative Therapy

60min | 90min

Psicologia | Psychology

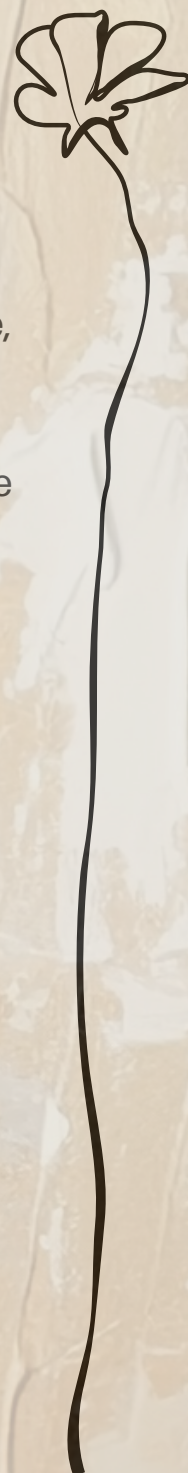
60min

Psicoterapia | Psychotherapy

60min

Osteopata | Osteopathy

60 | 90min



WATER CIRCUIT

CIRCUITO DE AGUAS | WATER CIRCUIT ALL

Jacuzzi Sauna Steam

Min. 2 pessoas | person
Max. 8 pessoas | persons

1h30min Sessão | 1h30min Session - 30€ p/ pessoa | per person

EXTRA COLD PLUNGE LOTI - LORD OF ICE - 15€

Toalha | Towel - 5eur

CIRCUIT BIOHACKING

BIOHACKING DE RECUPERAÇÃO E LONGEVIDADE
FISICO-REGENERATIVO

BIOHACKING RECOVERY & LONGEVITY
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).

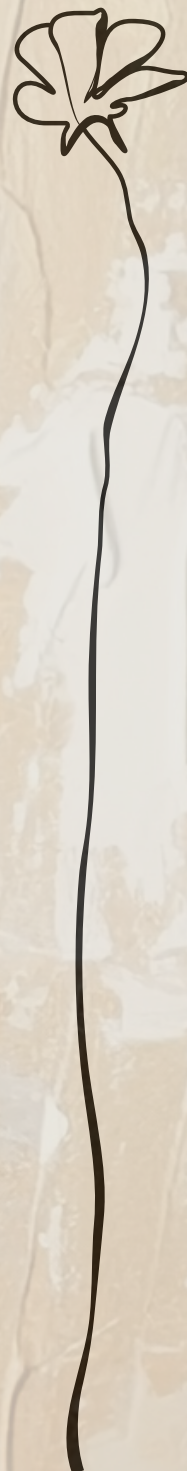
Um ritual único para acelerar a recuperação, estimular a circulação, fortalecer o sistema imunitário e promover clareza mental.

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 110€ 90 minutes

Pack 5 sessões | Pack 5 Session Sob Consulta | Under Request



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, transferência bancária (IBAN fornecido no momento da reserva) e TPA. É obrigatório o envio de comprovativo de pagamento.

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

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.



WWW.SENARASPA.COM



senăra

Contact

+351 968872248

Email

infospa@senaraspa.com

Social Media

@senaraspa

Address

La Réserve, Nature&Spa
Carvalhal, Comporta