

# SPA MENU

## NOVIDADES EM BREVE NEWS COMING SOON

### MOSS of the ISLES

Apresentando a herança da alquimia vegetal criada artesanalmente, focamos-nos no bem-estar físico, mental e emocional.

Combinando flores e ervas nativas, de origem local e ética, criamos terapias originais de bem-estar que capturam seu coração e incentivam os cuidados pessoais.

A sustentabilidade para o mundo interno e externo está na fonte da nossa marca MOSS of the ISLES.

*Showcasing the heritage of wild-crafted plant alchemy, we are a wellness offering focusing on physical, mental and emotional wellbeing.*

*Combining native flowers and herbs, sourced locally and ethically, we design original wellness therapies that will capture your heart and encourage self-care.*

*Sustainability for our inner and outer world lies at the source of our brand MOSS of the ISLES.*

**Em breve teremos mais novidades no Douro41 Spa.  
Soon we will have more news at Douro41 Spa.**

MOSS  
— of the —  
ISLES

## NOVAS MASSAGENS • NEW MASSAGES

### QUIET TIME

#### Sono perfetto • *Perfect sleep*

Encontre um momento de profundo silêncio e relaxamento para aliviar o stress e melhorar o descanso e o bem-estar em geral. Os óleos calmantes de lavanda, murta e bergamota complementam movimentos de massagem suaves e fluidos que promovem relaxamento e serenidade e reduzem a tensão muscular e a fadiga emocional. Massagem perfeita para melhorar os problemas de sono. *Find a moment of deep silence and relaxation to relieve stress and improve overall rest and wellbeing. Calming oils of Lavender, Myrtle and Bergamot compliment soothing, flowing massage strokes that promote relaxation and serenity and reduces muscle stress and emotional fatigue. Perfect remedy to improve sleep troubles.*

€ 110 • 50 min

### BODY CLEANSE

#### Massagem Detox • *Detox Massage*

Redefina o corpo através de uma massagem detox para liberar toxinas, recuperar energia e melhorar o tom da pele. Movimentos suaves no corpo e técnicas linfáticas estimulantes que melhoram a circulação e aumentam o fluxo sanguíneo enquanto preparam o corpo para uma massagem revigorante e desintoxicante com manipulação abdominal usando uma mistura quente de óleo essencial de toranja, zimbro e limão. Ideal para quem se sente sem energia, com congestão ou retenção de água. *Re-set the body through a cleansing massage to release toxins, regain energy and improve skin tone. Gentle body brushing movements and stimulating lymphatic techniques improve circulation and increase blood flow while preparing the body for an invigorating and detoxifying massage and abdominal manipulation using a warm synergetic essential oil blend of Grapefruit, Juniper Berry and Lemon. Ideal for those feeling sluggish, experiencing physical congestion or heaviness, and water retention.*

€ 110 • 50 min

## MASSAGENS • MASSAGES

### Massagem de assinatura • *Signature massage*

Massagem relaxante ao corpo inteiro, com aplicação de toalhas quentes em algumas zonas do corpo (costas pernas e braços) proporcionando um relaxamento completo.

*Relaxing massage to the whole body, with application of warm towels in some areas of the body (back legs and arms) providing a complete relaxation.*

€ 135 • 55 min

### Massagem a 4 mãos • *4-hand massage*

Duas terapeutas em sincronia perfeita de movimentos a massajar o seu corpo.

*Two therapists in perfect sync movements to massage your body.*

€ 60 • 40 min

### Intensa viagem • *Intense Journey*

Massagem ao corpo inteiro com o objetivo de tratar dores musculares e contraturas. Combate a tensão muscular.

*Massage the entire body to treat muscle pains and contractures. Combats muscle tension.*

€ 70 • 50 min | € 80 • 60 min

### Pedras aromáticas • *Aromatic Stone*

Massagem onde são utilizadas pedras de basalto quentes para massajar o corpo, com movimentos de deslizamento para aliviar a tensão muscular do corpo.

*Massage where hot basalt stones are used to massage the body, with sliding movements to relieve the muscular tension of the body.*

€ 80 • 60 min

### **Futura Mamã • Mother to be**

Massagem de relaxamento as costas, pernas e pés, proporciona o relaxamento e ajuda na diminuição do stress e ansiedade.

*Relaxing massage the back, legs and feet, provides relaxation and helps in decreasing stress and anxiety.*

50€ • 45 min | 70€ • 60 min

### **Origens • Origins**

Massagem de aromaterapia ao corpo inteiro, proporciona o relaxamento do corpo e beneficia o sono.

*Aromatherapy massage to the whole body, provides relaxation of the body and benefits sleep.*

€ 60 • 55 min

### **Especial Mulher • Special for Woman**

Ritual de acolhimento esfoliação aos pés, massagem de relaxamento às costas com manteiga de Karité, mais um mini tratamento de rosto que inclui limpeza, esfoliação e hidratação da pele.

*Ritual host exfoliation to the feet, relaxation massage to the back with shea butter, plus a mini face treatment that includes cleaning, exfoliation and hydration of the skin.*

€ 70 • 55 min

### **Especial Homem • Special Men**

Ritual de acolhimento esfoliação aos pés, massagem vigorosa às pernas, mais um tratamento de rosto que inclui limpeza, esfoliação e hidratação da pele.

*Ritual host exfoliation to the feet, vigorous massage to the legs, plus a face treatment that includes cleaning, exfoliation and hydration of the skin.*

€ 70 • 55 min

## **SPA EM 30 MINUTOS** **SPA IN 30 MINUTES**

### **Massagem de Costas • *Back Massage***

€40 • 30 min

### **Massagem de Pernas • *Leg Massage***

€ 40 • 30 min

### **Massagem ao Couro Cabeludo • *Scalp Massage***

Massagens relaxantes em cada zona específica do corpo como as costas, pernas e couro cabeludo, para promover o bem-estar imediato, melhorar a circulação sanguínea, reduzir a fadiga e o cansaço do dia-a-dia.

*Relaxing massages in each specific area of the body such as the back, legs and scalp, to promote immediate well-being, improve blood circulation, reduce fatigue and day-to-day fatigue.*

€ 40 • 30 min

### **Mini Facial • *Mini Facial***

Pequeno tratamento de rosto que inclui uma limpeza de pele, esfoliação, massagem e hidratação da pele. Ajuda a eliminar impurezas da pele, obtém uma pele mais macia melhorando a sua capacidade de absorção e oxigenação.

*Small face treatment that includes a skin cleansing, exfoliation, massage and hydration of the skin. Helps remove impurities from the skin, resulting in smoother skin enhancing its absorption and oxygenation capacity.*

€ 40 • 30 min

## **OUTROS TRATAMENTOS**

### **OTHERS TREATMENTS**

#### **Anti Stress**

Massagem de relaxamento às costas e pernas, que inclui também um banho de hidromassagem de alfazema.

Além de relaxar e fornecer energia, melhora a saúde tanto física como mental.

*Relaxation massage on the back and legs, which also includes a lavender hydromassage bath.*

*In addition to relaxing and providing energy, it improves both physical and mental health.*

€ 75 • 60 min

#### **Vinoterapia • Winetherapy**

Esfoliação corporal de sais marinhos, massagem relaxante com óleo de grainha de uva ao corpo inteiro, e inclui também um tratamento de rosto.

*Body scrub of sea salts, relaxing massage with grape seed oil to the whole body, and also includes a face treatment.*

€ 95 • 75 min

#### **Aromaterapia • Aromatherapy**

Massagem relaxante às costas, braços e couro cabeludo e inclui um banho de hidromassagem antioxidante.

*Relaxing massage on the back, arms and scalp and includes an antioxidant hydromassage bath.*

€ 65 • 60 min

## **BANHO DE HIDROTERAPIA** **HYDROTHERAPY BATHS**

### **Energizante • *Energizing***

Alecrim, eucalipto e limão  
*Rosemary, Eucalyptus and Lemon*  
€ 30 • 30min

### **Relaxante • *Relaxation***

Alfazema e laranja doce  
*Lavender and sweet orange*  
€ 30 • 30min

### **Antioxidante • *Antioxidant***

Uva e framboesa  
*Grape and raspberry*  
€ 30 • 30min

### **Detox**

Algas e limão  
*Algae and lemon*  
€ 30 • 30min

## **ESFOLIAÇÕES • BODY SCRUBS**

Inclui somente esfoliação corporal | *Includes only body scrub*

**Canela • Cinnamon**

€ 40 • 30 min

**Sais Marinhos • Sea Salts**

€ 40 • 30 min

**Aloé Vera e eucalipto  
Aloé Vera and Eucalyptus**

€ 45 • 30 min

**Gengibre • Ginger**

€ 45 • 30 min

## **ENVOLVIMENTOS • BODYWARPS**

**Envolvimento Hidratante • Moisturising Wrap**

Esfoliação com açúcar mascavado e alfavema,  
e inclui um envolvimento em manteiga de Karité.

Ideal para tratar o corpo e hidratar com relaxamento.

*Exfoliation with brown sugar and lavender, and  
includes a wrap in shea butter.*

*Ideal for treating the body and moisturize with relaxation.*

€ 70 • 60 min

**Envolvimento Adelgaçante • Weight Loss Wrap**

Esfoliação de sal marinho e azeite, e inclui um  
envolvimento com algas, ideal para emagrecer.

Contraindicado a pessoas com problemas de tireoide e grávidas.

*Exfoliation of sea salt and olive oil, and includes a  
wrapping with algae, ideal for slimming. Contraindicated  
to people with thyroid problems and pregnant.*

€ 70 • 60 min



*Douro*   
HOTEL & SPA

[www.douro41.com](http://www.douro41.com)

DISCOVERY HOTEL  
MANAGEMENT



A MEMBER OF  
DESIGN HOTELS™