

QUINTA DOS ESCONHAIS

MENU DE TRATAMENTOS DE BEM-ESTAR

Na Quinta dos Esconhais, desejamos melhorar a sua saúde física e mental, beleza e autoestima, tendo como inspiração o cenário natural que nos envolve, um cenário edílico, com paisagens verdejantes e bucólicas.

O poder Purificante e detoxificante da massagem, irá proporcionar-lhe uma experiência sensorial genuína.

Prepare-se para viver uma experiência única, saia regenerado, mimado.

Só porque merece...

QUINTA DOS ESCONHAIS

TRATAMENTOS DE ROSTO

F a c i a l R e j u v e n a t i o n

Máscara reafirmante e hidratante com Baba de Caracol, aplicada com suaves movimentos de contorno facial, proporcionando uma sensação única.

A baba de caracol purificada contém alantoína, colagénio e elastina, é ainda um antibiótico natural que luta contra algumas bactérias até á terceira camada de pele.

Benefícios:

- Melhora o tónus da pele. Tonifica e revitaliza o tecido cutâneo. Dá brilho e juventude
- Atenua as rugas e rídulhas, retarda o envelhecimento cutâneo e atenua as marcas do tempo.

O tratamento é de 45 minutos.

Valor da sessão 50€

QUINTA DOS ESCONHAIS

H o n n e y S e n s a t i o n s

Mel com limão

Máscara indicada para pele oleosa que regenera a pele e remove a sua oleosidade, uma suave sensação reconfortante do toque do mel morno com adição de essência de limão, promovendo a correta hidratação e o equilíbrio do PH.

O tratamento é de 45 minutos.

Valor da sessão 50€

Mel com Clara de ovo

Máscara altamente hidratante e reenergizadora que hidrata profundamente a pele através da adição do toque suave do mel de urzes com os benefícios reparadores da clara de ovo que é fonte primordial de colagénio necessário para fortalecer o brilho e recuperar a vitalidade.

O tratamento é de 45 minutos.

Valor da sessão 50€

QUINTA DOS ESCONHAIS

MASSAGENS CORPORAIS

Por ser uma forma de terapia, também pode ser conhecida como massoterapia. Pode ser aplicada a partes do corpo ou continuamente a todo o corpo, para curar traumas físicos, aliviar stress psicológico, controlar a dor, melhorar a circulação e aliviar tensão. A massagem é utilizada para proporcionar benefícios físicos e mentais.

H e a d a n d S h o u l d e r s

Porque parece por vezes que carregamos o mundo á cabeça e dávamos tudo para que aquela pressão diminuísse...esta massagem concentra-se nas zonas mais críticas do corpo – pescoço, ombros e cabeça – onde a tensão facilmente se acumula, causando muitas vezes desconforto e dor intensa.

Esta massagem reduz de forma significativa as zonas de tensão muscular, procurando um alívio rápido dos sintomas com a ativação da circulação sanguínea nas zonas afetadas.

Benefícios:

Redução de tensão muscular, correção da postura corporal, redução de dor de cabeça, ou local, melhoria do sono.

A massagem é de 45 minutos.

Valor da sessão 40€

QUINTA DOS ESCONHAIS

W e l l n e s s

Q u i n t a d o s E s c o n h a i s

É uma massagem que tem como objetivo principal suavizar e acalmar o corpo e a mente. Com movimentos firmes e suaves sobre a pele, proporciona relaxamento muscular, fortalecendo o sistema imunitário, induz uma profunda sensação de bem-estar e relaxamento profundo!

Benefícios:

Adaptada para quem sofre de insónias ou para quem quer apenas diminuir o stress diário!

A massagem é de 30 minutos ou de 50 minutos.

Valor da sessão 40€ ou 55€

Z e n

Deixe-se envolver por este momento zen e liberte todo o stress com uma massagem de relaxamento. Esta experiência foca-se nas zonas de maior tensão acumulada, para que possa sentir o seu corpo revitalizado, massagem que revigora e estimula os focos de rigidez do corpo num momento de relaxamento inesquecível!

Benefícios:

Indicada para a rigidez muscular e falta de energia da pressão do dia-a-dia.

A massagem é de 30 minutos ou de 50 minutos.

Valor da sessão 40€ ou 55€

QUINTA DOS ESCONHAIS

S h i a t s u

É uma técnica de massagem oriental que percorre os fluxos de energia no corpo (meridianos) utilizando dedo (Shi) e a pressão (atsu). O terapeuta utiliza os dedos, as palmas das mãos e os cotovelos para aplicar a pressão.

Os fundamentos do Shiatsu são originários da medicina tradicional chinesa. Portanto o Shiatsu é uma técnica tonificante que promove a harmonia da energia - Qi (lê-se Tchi) no corpo.

Benefícios:

Ajuda a combater dores de posicionamento na coluna, os distúrbios gástricos, enxaqueca, tensão pré-menstrual, nervosismo, insónia, irritabilidade, stress entre muitos outros.

É um excelente meio de cuidar da sua saúde, usufruindo de uma terapia extremamente relaxante.

A massagem é de 50 minutos ou de 90 minutos.

Valor da sessão 60€ ou 80€

QUINTA DOS ESCONHAIS

T u i - n á

A massagem Tui-Ná é um instrumento da Medicina Chinesa, que tem como objetivo dispersar, tonificar e harmonizar a energia e o sangue de um meridiano, órgão ou região, desbloqueando, retirando tensões, relaxando e reequilibrando as energias yin e yang do corpo. Intensa e estimulante, a Massagem Tui-Ná executada por um terapeuta de Medicina Chinesa, proporciona uma profunda sensação de equilíbrio, com efeito prolongado na redução das tensões e do stress.

Benefícios:

Fisicamente, auxilia todos os sistemas do corpo: imunológico, respiratório, nervoso, endócrino, circulatório, linfático, digestivo, muscular e ósseo. Mentalmente, ajuda a descontrair e equilibrando a parte energética.

A massagem é de 50 minutos ou de 90 minutos.

Valor da sessão 60€ ou 80€

QUINTA DOS ESCONHAIS

H o t S t o n e

A Massagem com Pedras Quentes é um estilo de massagem terapêutica em que as pedras aquecidas com água, são colocadas em locais específicos do corpo para promover relaxamento e contribuir para a abertura dos meridianos (vias de energia). Os músculos são pré-tratados com o aquecimento das pedras para permitir que o terapeuta tenha mais facilidade em realizar profundas manipulações dos tecidos.

Benefícios:

Redução de stress, detoxificação, alívio da dor, melhoria da circulação sanguínea e relaxamento mental.

A massagem é de 50 minutos ou de 90 minutos.

Valor da sessão 60€ ou 80€

QUINTA DOS ESCONHAIS

A c u p u n t u r e E x p e r i e n c e

Acupuntura é uma terapia milenar de origem chinesa, que consiste na aplicação de agulhas bem finas, em pontos específicos do corpo, para melhorar a imunidade e ajudar no tratamento de problemas emocionais e, até, de algumas doenças físicas como sinusite, asma, enxaqueca ou artrite.

As técnicas de acupuntura baseiam-se na ideia de que o corpo é composto de energia, acumulada em várias regiões, que são chamados de meridianos. Se o fluxo de energia nestes meridianos estiver desequilibrado provoca inflamação no corpo, causando sintomas como dor, cansaço e fraqueza.

Por isso, o objetivo do tratamento com acupuntura é restabelecer o equilíbrio do corpo, facilitando a circulação de energia, desencadeando efeitos analgésicos e anti-inflamatórios.

O que se propõe é um uma abordagem pela acupuntura com um diagnóstico técnico sobre o que o seu problema de saúde, através de técnicas regulamentadas. A aplicação das agulhas vai depender do diagnóstico obtido, as agulhas são esterilizadas e descartáveis, pela sua espessura, a sua introdução deverá ser indolor ou quase impercetível.

O técnico de acupuntura que o irá observar é um profissional devidamente credenciado com uma licenciatura e experiência comprovada.

A sessão é de 60 minutos

Valor da primeira sessão 60€, restantes 45€

QUINTA DOS ESCONHAIS

“Falar é superficial, por mais profunda que seja a fala,
tocar é profundo por mais superficial que seja o toque”

Mime o seu corpo
Você merece...