



NATUR

SPA BY ONYRIA

Natur Spa é o seu refúgio que valoriza o **o ser, o estar e a natureza.**

Da terra e do mar, no Natur Spa encontra um conceito abrangente de bem-estar que lhe permite desacelerar, descobrindo a natureza envolvente, despertando os seus sentidos para alinhar o seu **Ser Holístico.**

Venha viver a natureza, mergulhe na riqueza dos oceanos e da algoterapia para reequilibrar o seu bem-estar, com um conjunto de rituais e massagens que o farão regressar às origens.

*The Natur Spa by Onyria is your haven to cherish **the self, the present and the Nature.***

*From the earth and the sea, at the Natur Spa you will find a broad concept of well-being that allows you to slow down, wake up all your senses to align your Self from a holistic approach, while you find **the surrounding nature.***

*Come and experience the nature, dive in the wealth of the oceans and of the Algo therapy to rebalance your mind and body, with a set of rituals and treatments that will take you back to the roots.*



# RITUAIS *Exclusivos*

## EXCLUSIVE RITUALS

### **Natur Lovers 80' | 240€**

Um ritual inspirado nas dunas da praia do Guincho, efetuado com pedras de basalto aquecidas com óleo ylang-ylang e uma massagem sacro-craniana. Uma sensação ímpar de relaxamento profundo.

Um verdadeiro refúgio para dois.

*A ritual inspired in the Guincho beach sands, performed with basalt warmed stones, ylang-ylang oil, and a sacrocranial massage. A unique and deep relaxing sensation. The ideal refuge for two.*

### **Big Waves 50' | 90€**

Sinta as ondas no seu corpo através desta técnica de massagem energética de movimentos longos e fluidos, que o vão transportar às ondas da costa atlântica.

*Feel the waves in your body through a technique of energetic movements, long and fluid, that will take you to the Atlantic Coast waves.*

### **See Breeze 55 ou 75' | 90€/130€**

Deixe-se embalar pela brisa marinha neste ritual relaxante. O ritual inicia com uma esfoliação corporal de sal marinho seguido de massagem com oligoelementos marinhos e pindas de algas aquecidas.

*Let yourself be carried by the see-breeze in this relaxing ritual. It begins with a corporal exfoliation of sea salt, followed by a massage with marine trace elements and warmed seaweed pindas.*

### **Exclusive Vitality 120' | 180€**

Entregue-se nas sábias mãos dos terapeutas e realize uma massagem 100% personalizada e adaptada às suas necessidades.

Combinada com um tratamento facial de 55 min adaptados à sua pele, esta experiência termina com alongamentos aos membros superiores e inferiores.

*Surrender to the wise hands of the therapists and get a entire personalized massage, adapted your own needs. This experience combines a 55 minutes facial treatment, adapted to the specifics of your skin, with a full stretch of arms and legs to end with.*

# ALGOTHERAPY *Body*

## **Body Scrub 30' | 55€**

Esfoliação corporal para remover as células mortas da pele, com extrato de algas, bambu e caroço de alperce. Termina com hidratação para que sinta a pele confortável e aveludada. Ideal para adicionar a qualquer massagem.

*Corporal exfoliation to remove all the dead cells of the skin, with seaweed extract, bamboo and apricot seed powder. To finish, a deep hydration for a comfortable silk skin feeling. Ideal to add to any treatment.*

## **Ocean Sensations 75' ou 95' | 120€/150€**

Neste ritual pode optar por relaxar ou energizar! Inclui um gel ativador e um envolvimento remineralizante. A aplicação do creme final marinho vai deixar a sua pele hidratada, perfumada e com uma agradável sensação de frescura e bem-estar.

*This ritual was designed to either relax or energize! It includes an activator gel and a remineralizing body wrap. The finishing marine moisture will leave your skin ultra-hydrated, perfumed, and with a pleasant feeling of freshness and well-being.*

*Option: The 95 minutes version includes exfoliation.*

## **Fresh Legs 40' | 70€**

Massagem rítmica e suave que vai estimular a circulação sanguínea e linfática. Com o auxílio do gel frio e mentolado sentirá as pernas mais leves prevenindo inchaço e diminuindo a retenção.

*Rhythmic but soft massage that will stimulate the blood and lymph circulation. With the aid of a cold menthol gel, you feel your legs lighter, preventing the swelling and reducing the risk of retention.*

## **Muscle Melt 30', 50' ou 80' | 55/90/150€**

Cansado de estar cansado? Experimente esta massagem de tecidos profundos combinada com os óleos essenciais de arnica, hortelã pimenta e camomila romana que vão promover o relaxamento a nível muscular. Opção de 50 e 80 min inclui cataplasma desconstrurante localizado.

*Tired of being tired? Try this deep tissue massage, combined with arnica, peppermint, and roman chamomile essential oils, that will enable the relaxation of the muscles. The 50 and 80 minutes option, includes local poultice for muscular contraction.*

## **Mind & Body 30', 50' ou 80' | 50/80/135€**

Relaxe corpo e mente nesta massagem que utiliza o aroma de 3 lavandas. Técnicas suaves e personalizadas vão ajudá-lo a relaxar.

*Idealized to relax body and mind in this massage with the use of 3 lavenders. Soft and personalized techniques will help you to loosen up.*

## **Mother-to-be 80' | 140€**

Com este ritual vai sentir-se uma verdadeira deusa. Através de técnicas seguras promove a circulação linfática, diminuindo pernas inchadas e aliviando a tensão acumulada. Inclui hidratação.

*With this ritual you will feel a true Goddess. Through the use of safe techniques, it promotes the lymph circulation, reducing swollen legs and relieving the accumulated tension. It includes a skin hydration.*

# ALGO *Faciais*

## ALGO FACIALS

### Facial Lifting 85' | 130€

Tratamento facial exclusivo desenhado para combater os sinais do envelhecimento e melhorar a firmeza da pele. O primeiro lifting marinho destinado a restaurar a matriz extracelular e combater os sinais do envelhecimento.

*This Exclusive Facial Treatment is the first marine lifting designed to repair the extracellular matrix, improve the skin firmness and fight the aging signals.*

### Facial Tailor Made 55' | 90€

Tratamento facial customizado às necessidades da sua pele. Entregue-se ao diagnóstico e às mãos das nossas terapeutas. Os produtos utilizados serão escolhidos em sintonia com as suas necessidades, obtendo resultados efetivos na hidratação e purificação da sua pele.

*Facial treatment customized to your skin needs, through a diagnose of our therapists. The products are selected in harmony with your needs, to obtain effective results of skin hydration and purification.*

### Man Facial Revitalizante 55' | 90€

Tratamento de rosto com ação remineralizante, à base de água do mar. Podendo ser aplicado nos mais diversos tipos de pele, alia o cuidado facial ao relaxamento.

*Essentially made of seawater, this facial treatment has a remineralizing action. It can be applied to all skin types and it allies the facial care with relaxation.*

### Facial Express 30' | 60€

Ideal para quem tem pouco tempo, mas não dispensa os cuidados faciais. Através de um diagnóstico o seu tratamento é inteiramente personalizado. Pode ser adicionado a qualquer tratamento de corpo ou massagem.

*Ideal for who does not dismiss the facial care but does not has the time for it. The therapist diagnose will allow a personalized treatment, that can also be added to any other ritual.*

# ESPECIAIS GOLF

## *Performance*

### SPECIAL GOLF PERFORMANCE

### Power ON 15' | 40€

Um tratamento express que o prepara para o jogo, através de técnicas de aquecimento muscular e que o vai ajudar na sua prestação de jogo, reduzindo a hipótese de lesões e dores musculares.

*An express treatment to prepare you for the game, that uses muscle warming techniques to help you on your performance, reducing at the same time the chance of injuries and muscle pain.*

### Power OFF 45' | 75€

No pós-jogo é necessário alongar os músculos e recuperar do esforço físico. Uma massagem de recuperação com alongamentos, é o antídoto ideal para a fadiga e dor muscular.

*To stretch and recover your muscles after the game. A massage conceived to be the antidote for fatigue and muscle ache.*

### Golf Recovery Massage 50' | 90€

Massagem de recuperação com objetivos terapêuticos que vai auxiliar uma melhor e mais rápida recuperação.

*A massage with a therapeutical purpose to fasten the recovery.*

### Golf Back & Shoulders Massage 50' | 90€

Rolamentos e pressões efetuados com bolas de golf, vão permitir atuar a um nível muscular mais profundo sobre a zona das costas, pescoço e ombros.

*A ritual that uses golf balls for bearings and pressures to act on a deeper level on your muscles: back, neck and shoulders.*



NATUR  
SPA BY ONYRIA