



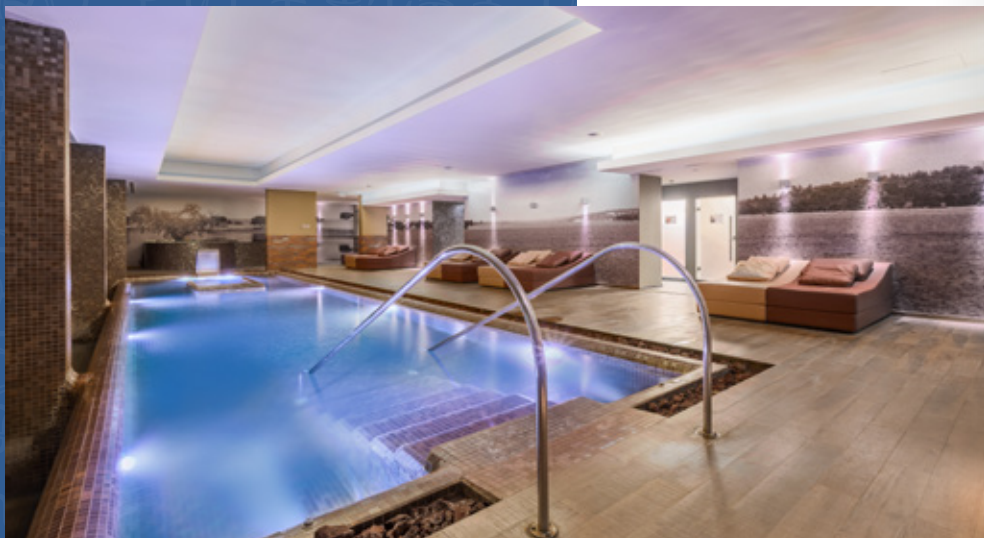
LAGO MONTARGIL  
& VILLAS  
\*\*\*\*\*  
ALENTEJO



FELICITÁS  
**SPA** MONTARGIL



MENU



## Felicitás Spa Montargil

Com mais de mil metros quadrados e uma miríade de tratamentos com a assinatura da reconhecida marca Comfort Zone. Oferece-se relaxamento, frescura, rejuvenescimento e tranquilidade. Com vista panorâmica, contempla uma piscina interior de 25 metros com hidromassagem, jacuzzi, sauna, banho turco, duche de contraste e sala de relaxamento, para além de salas próprias para terapias revigorantes.

WWW.NAUHOTELS.COM

*Covering over a thousand square metres and a myriad of treatments with the signature of the reputed brand Comfort Zone. Relaxation, freshness, rejuvenation and tranquility are offered. With a panoramic view, the spa covers an indoor pool of 25 metres, with hydro-massage, jacuzzi, sauna, Turkish bath, contrast shower and relaxation room, as well as specific rooms for reinvigorating treatments.*

## MASSAGENS | *MASSAGES*



### GEOTERMAL | *GEOTHERMAL*

€ 55 ⌚ 60min.

Uma massagem indulgente com óleos essenciais relaxantes e pedras vulcânicas aquecidas para aliviar a tensão muscular.

*An indulgent massage using relaxing essential oils and warmed volcanic stones to relieve muscular tension.*

### RELAXANTE | *RELAXING*

€ 45 ⌚ 45min.

Terapia que promove a oxigenação, mobilidade das articulações e relaxamento muscular.

*Activates the blood flow, relieves muscular tension and stress. Deep, relaxing massage.*

### BACK AND NECK

€ 50 ⌚ 50min.

Um tratamento com acção aromaterapêutica e termogénica. Alivia a tensão muscular da cabeça, pescoço, ombros e costas.

*A treatment of aromatherapy and thermogenic action. Relieves muscular tension in your head, neck, shoulders and back.*

### REFLEXOLOGIA PODAL | *REFLEXOLOGY*

€ 60 ⌚ 50min.

Massagem terapêutica que estimula os pontos energéticos da planta do pé.

*Therapeutic massage that uses pressure on specific reflex points of the feet.*



### SACRED LAKE

€ 75 ⌚ 60min.

No mais profundo respeito e relação pela natureza, uma intensa purificação e desintoxicação para o corpo, mente e espírito, dando uma sensação de energia, força e uma viagem sensorial de aroma e envolvimento.

*In the deepest respect and regard for nature, an intense purification and detoxification for the body, mind and spirit, giving a sense of energy, strength and a sensorial voyage of aroma and involvement.*

### AROMA A CHOCOLATE

#### AROMA CHOCOLATE

€ 55 ⌚ 50min.

Deixa a pele macia, hidrata, rejuvenesce, proporcionando uma sensação de relaxamento profundo.

*Moisturizes your skin giving a feeling of deep relaxation.*

### CANDLE MASSAGE | CANDLE MASSAGE

€ 60 ⌚ 60min.

Massagem corporal realizada com óleo de vela a baixa temperatura, submetendo-se ao mais profundo estado de relaxamento.

*Body massage performed with candle oil at low temperature, leaving you in the deepest state of relaxation.*



### MASSAGEM DE PINDAS COM VINOTERAPIA PINDAS MASSAGE WITH WINE THERAPY

€ 80 ⌚ 60min.

Massagem relaxante de corpo e rosto que procura aliviar as dores musculares e relaxar a mente. Promove a circulação sanguínea e reduzir a celulite.

*Relaxing body and face massage that relieves relieve muscular pain and relax the mind. Promote blood circulation and reduce cellulite.*

### AROMASOUL

€ 65 ⌚ 50min.

Massagem de Aromaterapia que reflecte as tradições antigas das culturas Oriental, Mediterrânea, Indiana e Árabe, proporcionando uma profunda sensação de relaxamento.

*Aromatherapy massage that reflects the ancient traditions of Eastern, Mediterranean, Indian and Arabic cultures, providing a deep sense of relaxation.*

## PARA DOIS | FOR TWO



### CONTACT MOMENT A DOIS CONTACT MOMENT FOR TWO

€ 70 ⌚ 30min.

Massagem com óleos essenciais aquecidos acalmam o corpo para um bem-estar imediato.

*Massage with heated essential oils to calm the body and to promote an immediate feeling of wellbeing.*



## TRATAMENTOS DE ROSTO | FACIAL TREATMENTS



### MÁSCARA COM PARAFINA DE LEITE MASK WITH PARAFFIN MILK

€ 30 ⌚ 30min.

Máscara bastante hidratante para peles secas e desnutridas.

*Deep Moisturizing mask for dry and unnourished skin.*

### PELE SENSÍVEL | SENSITIVE SKIN

€ 45 ⌚ 50min.

Reforça os meios de defesa naturais, nutre, regenera os vasos capilares e activa a circulação.

*It strengthens the skin's natural defenses. It activates the blood flow, nurturing and regenerating the vessels.*

### HIDRATANTE | MOISTURISING

€ 45 ⌚ 50min.

Eficaz para as imperfeições cutâneas, regulariza as secreções sebáceas e reequilibra as funções da pele.

*Effective for skin imperfections, it regulates sebaceous and rebalances skin functions.*

### ENVELHECIMENTO ANTI-RUGAS ANTI AGEING

€ 45 ⌚ 50min.

Óleos essenciais e ativos marinhos têm uma especial ação, com efeito tensor, que promove o rejuvenescimento do tecido cutâneo.

*Essential oils and sea agents with stretching effect which causes the skin to rejuvenate.*

### SKIN CLAIR - ANTI-MANCHAS SKIN CLAIR — BLOTCHES

€ 45 ⌚ 50min.

Activa naturais despigmentares e aclarados que actuam ao nível da melanina e promovem o tratamento das manchas da hiperpigmentação.

*Natural, skin lightening and discoloring agents, which have an effect on the melanin and promote blotch hyperpigmentation treatment.*



## TRATAMENTOS DE CORPO | *BODY TREATMENTS*



### SEA ESFOLIANTE | *SEA EXFOLIATION*

€ 32 ⌚ 20min.

O corpo é profundamente purificado e oxigenado com uma esfoliação marinha.

*Your body is deeply cleansed and oxygenated with a marine exfoliation.*



### ANTI-CELULITE | *ANTI-CELLULITE*

€ 45 ⌚ 60min.

Movimentos drenantes e produtos lipolíticos com envolvimento. Máscara térmica que diminui e previne o aparecimento de celulite.

*Draining movements and lipolytic products with involvement. Thermal mask that decreases and prevents the appearance of cellulite.*

### DETOX FOOT SPA

€ 35 ⌚ 30min.

Esta terapia promove a diminuição de peso, volume e celulite, o desaparecimento de varizes, elimina o cansaço e dores nos pés e pernas. Diminui o colesterol e estimula a oxigenação do cérebro. Ajuda o nosso corpo a eliminar toxinas como tabaco, gorduras e bebidas alcoólicas.

*This therapy promotes decrease of weight, volume and cellulite, varicose veins disappearance, eliminates weariness and pain in feet and legs. Lowers cholesterol and stimulates brain oxygenation. Helps our body to eliminate toxins such as tobacco, fats and alcohol.*

### THERMAL WATER

€ 40 ⌚ 25min.

Marquesa de água térmica, que oferece uma agradável e relaxante massagem.

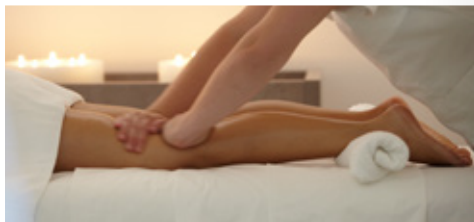
*Thermal water bed offering a pleasant and relaxing massage.*

### VITAL LEG

€ 45 ⌚ 40min.

Tratamento desintoxicante e aliviante para as pernas.

*Detoxifying and soothing treatment for legs.*



### ALGOTERAPIA | *SEAWEED THERAPY*

€ 60 ⌚ 60min.

Esfoliação, envolvimento de algas e óleos essenciais, com acção desintoxicante, melhora a circulação, o stress e remineraliza a pele.

*An exfoliation with seaweed wrapping and essential oils with a detoxifying effect that improves blood flow, relieves stress and mineralizes the skin.*

### FIRMEZA & ELASTICIDADE

*FIRMING & ELASTICITY*

€ 60 ⌚ 50min.

Tratamento que melhora o tonús e a elasticidade da pele. Devido a uma máscara antioxidante, hidrata a pele deixando-a suave, sedosa e compacta.

*Treatment to improve the tone and the elasticity of the skin. Thanks to an antioxidant mask, it hydrates the skin leaving it soft, silky and compact.*

### EMAGRECIMENTO | *SLIMMING*

€ 60 ⌚ 60min.

Com óleos essenciais e produtos redutores, massagem com movimentos drenantes e seguidos de envolvimento com ligadura.

*With essential oils and reducing products, massage draining movements and followed by wrapping with ligature.*

### REAFIRMANTE | *FIRMING*

€ 45 ⌚ 60min.

Movimentos relaxantes utilizando produtos com diferentes princípios activos que reafirmam e tonificam.

*Relaxing movements using products with different active principles that reaffirm and tone.*

### TALAXOTERM — EMAGRECIMENTO *TALAXOTERM — WEIGHT REDUCTION*

€ 50 ⌚ 45min.

Purifica, desintoxica, reduz a gordura, e é especificamente indicado nas imperfeições da celulite.

*Cleanses, detoxifies, reduces fat and is specifically indicated in the imperfections of cellulite.*

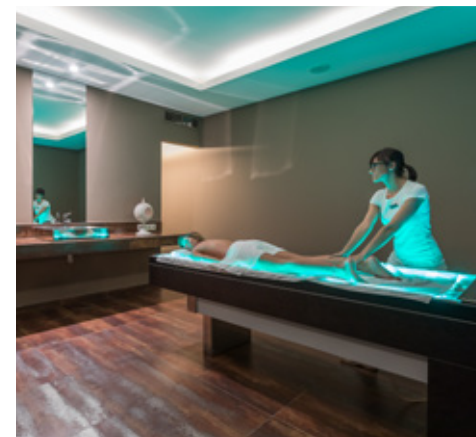
### CROMOTHERM SENSações

*CROMOTHERM SENSATIONS*

€ 30 ⌚ 25min.

Tratamento específico que utiliza a água nas formas mais variadas, excelente para recuperar as energias e relaxar a mente.

*Specific water basis treatment which is used in various forms; excellent to recover the energies and relax the mind.*





## RITUAIS SPA NAU | *NAU SPA RITUALS*



### TAÇAS TIBETANAS | *TIBETAN BOWLS*

€ 95 ⌚ 90min.

Massagem que consiste numa técnica holística vibracional com efeitos terapêuticos. Os sons emitidos pelas taças actuam no organismo provocando um relaxamento profundo. A sonoridade e a vibração libertam-nos do stress, inseguranças e bloqueios energéticos.

*Massage that consists of a vibrational holistic technique. The bowls emit sounds that cause a deep relaxation to your organism. The sonority and the vibration release us from stress, the insecurities and the energy blockages.*

### RITUAL FACE AND BODY TRANQUILITY

€ 65 ⌚ 60min.

Ritual sensorial único de rosto e corpo para uma completa sensação de bem estar, combinando texturas e aromas agradáveis.

*Unique sensorial ritual for face and body to reach a complete sense of well-being, combining pleasant textures and aromas.*

### MASSAGEM PRO-SLEEP

€ 65 ⌚ 50min.

Massagem corporal e facial que proporciona uma sensação de puro relaxamento.

*Body & facial massage to provide a relax sensation.*

### PELE OLEOSA | *OILY SKIN*

€ 45 ⌚ 50min.

Massagem ritual exclusiva para aumentar os benefícios relaxantes, favorecendo o relaxamento profundo.

*Exclusive ritual massage to increase the relaxing benefits, favoring the deep relaxation.*

## HIDROTERAPIA | *HYDROTHERAPY*



### DUCHE A JACTO | *JET SHOWER*

€ 20 ⌚ 15min.

Jacto de água quente que gera uma massagem profunda, melhorando a circulação sanguínea.

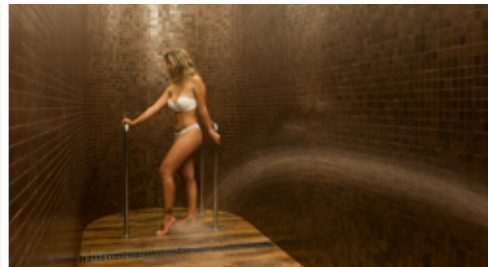
*Hot water jets massage your body improving the blood circulation.*

### DUCHE ESCOCÊS | *SCOTTISH SHOWER*

€ 25 ⌚ 15min.

Jatos de água com pressão, indicado para problemas circulatorios, osteomusculares e celulite.

*High pressure water jets. It's a treatment aimed at circulatory system blood circulation problems, cellulitis and osteomuscular disorders.*



### DUCHE VICHY | *VICHY SHOWER*

€ 32 ⌚ 25min.

Chuveiro de jactos direccionados e em simultâneo com água de baixa pressão a 38°C. Massagem terapêutica aplicada a duas mãos.

*Total relaxation hydromassage with essential oils and low-pressure water jets at 38° C. Massage at two hands.*

## FUTURA MAMÃ | *MOTHER-TO-BE*



### PRÉ-NATAL (MIN. 14 SEMANAS)

*PRENATAL (MIN. 14 WEEKS)*

€ 50 ⌚ 40min.

Massagem personalizada com objectivo de dar conforto e bem-estar à grávida.

*Customised massage that provides comfort and well-being during pregnancy.*

### NOVA MÃE | *NEW MUM*

€ 60 ⌚ 50min.

Uma sinergia única de produtos e massagem para restaurar a elasticidade e firmeza dos tecidos.

*A unique synergy of products and massage to restore tissue elasticity and firmness.*

### NOVA VIDA *NEW LIFE*

€ 60 ⌚ 50min.

Tratamento refirmante e elastificante para assegurar que a pele se mantém flexível nesta altura de transformação, enquanto alivia o inchaço dos pés e mãos.

*Firming and elastifying treatment to ensure that the skin remains flexible at this transformation stage, while relieving the swelling of feet and hands.*



## FACILIDADES DO SPA

### SPA FACILITIES



- 1 Receção | *Reception*
- 2 Balneário Masculino | *Male Changing Room*
- 3 Balneário Feminino | *Feminin Changing Room*
- 4 Casa de Banho | *Bathroom*
- 5 Salas de Tratamentos e Massagens | *Massage and Treatment Rooms*
- 6 Zona de Relaxamento | *Relaxation Area*
- 7 Piscina com Cromoterapia | *Whirlpool with chromotherapy*
- 8 Cascata | *Water Fall*
- 9 Flutuário | *Floatarium*
- 10 Sequencial de Massagens | *Sequential Massage*
- 11 Contra-corrente | *Counter-Flow*
- 12 Jacuzzi
- 13 Salas de Tratamentos Húmidos | *Wet Treatment Rooms*
- 14 Sauna
- 15 Banho Turco
- 16 Duches de Contraste

## DEPILAÇÃO | *EPILATION*

### DEPILAÇÃO SENHORAS | *EPILATION WOMEN*

Meia Perna   <i>Half Leg</i>	17 €
Perna Inteira   <i>Full Leg</i>	29 €
Virilhas   <i>Bikini Line</i>	9 €
Short Bikini Line	35 €
Axilas   <i>Armpits</i>	8 €
Sobrancelhas   <i>Eyebrows</i>	7 €
Buço   <i>Upper-lip</i>	7 €

### DEPILAÇÃO HOMENS | *EPILATION MEN*

Meia perna   <i>Half Leg</i>	20 €
Perna inteira   <i>Full leg</i>	30 €
Axilas   <i>Armpits</i>	12 €
Peito   <i>Chest</i>	20 €
Costas   <i>Back</i>	22 €
Sobrancelhas   <i>Eyebrows</i>	7 €

## MANICURE & PEDICURE

Manicure	12 €
Manicure Verniz Gel   <i>Gel Varnish</i>	20 €
SPA - Mãos   <i>Spa - Hands</i>	30 €
Pedicure	20 €
SPA - Pés   <i>Spa - Feet</i>	30 €

### TERMOS & CONDIÇÕES | *TERMS & CONDITIONS*

A utilização do circuito termal e ginásio só é permitida a maiores de 16 anos. Para utilização da Sauna e Banho Turco, por favor comunicar com 30 minutos de antecedência.

É obrigatório o uso de tanga descartável (em tratamentos e massagens) e touca na piscina. A touca pode ser adquirida na recepção do SPA, mediante pagamento de €5,00 (a unidade).

Os preços apresentados incluem IVA, podendo ser alterados sem aviso prévio.

The use of thermal circuit and gym is only for people over 16 years old. For using the sauna and steam bath, please inform us with 30 minutes notice. It is mandatory to use disposable thong (in treatments and massages) and swim cap in the pool. The swim cap can be purchased at the SPA Reception at cost of €5 (per unit).

Prices include VAT and may be changed without notice.

### RESERVAS | *BOOKINGS*

As reservas para tratamentos deverão ser efectuadas com 24h de antecedência.

Por favor dirija-se à recepção do SPA ou ligue directamente para a extensão 4110.

All treatments should be booked 24 hours in advance. Please contact the reception or SPA, or call directly to extension 4110.

### ATRASOS & POLÍTICA DE CANCELAMENTO *DELAYS & CANCELLATION POLICY*

Para beneficiar ao máximo da sua sessão de spa, recomendamos que antecipe a sua chegada pelo menos 15 minutos antes da marcação. Caso chegue atrasado, tentaremos realizar o seu tratamento completo. Contudo, lembre-se que por ser necessário reduzir o tratamento/massagem, caso haja marcações a seguir à sua. Para todos os cancelamentos efetuados com menos de 6 horas será facturado 50% do valor da reserva.

To make the most of your spa session, we suggest you to arrive 15 minutes early and give yourself time to relax. If you should arrive late, we will make every effort to still accommodate your full session time. However, arriving late may result in your treatment time being reduced if there is a booking immediately after your session. For all cancellations made less than 6 hours, we will charge 50% of your spa treatment.

### CIRCUITO TERMAL | *THERMAL CIRCUIT*

Acesso gratuito por hóspede/dia inclui: jacuzzi, piscina com circuito termal, duche de sensações, banho turco, sauna e duche de contraste.

Free access to our guests. Include: a Jacuzzi, pool with thermal circuit, sensations shower, steam bath, sauna and contrast shower.

### PISCINA INTERIOR | *INDOOR POOL*

Acesso gratuito | *Free access.*

### GINÁSIO | *GYM*

Acesso gratuito | *Free access.*





🕒 Todos os dias das 10h00 às 20h00 | Every day from 10:00 am until 08:00 pm

📍 Lago Montargil & Villas, Estrada Nacional 2, 7425-144 Montargil, Alentejo, Portugal 📍 39° 4' 26.36" N | 8° 10' 0.47" W

☎ (+351) 242 241 252 @ spa.lagomontargil@nauhotels.com [www.nauhotels.com](http://www.nauhotels.com)