



SPA MENU

UM OÁSIS PARA OS SEUS SENTIDOS

Para relaxar o corpo e a mente num ambiente de harmonia, entre aromas, sons e terapias. Descubra um espaço reservado exclusivamente para si, dentro da cidade.

Agradecemos a todos os nossos clientes o voto de confiança. Só assim foi possível ao CitySpa ganhar, por quatro anos consecutivos, o prémio de Melhor DaySpa em Portugal, atribuído pelos World Luxury Spa Awards.





AS NOSSAS MARCAS

Na procura da excelência a que sempre habituámos os nossos clientes, o CitySpa apresenta-lhe nesta lista de tratamentos uma oferta única de rituais de marcas internacionais, que apenas encontrará nos melhores spas do mundo. Qualquer ritual destas marcas foi especialmente selecionado pelo CitySpa, de modo a proporcionar uma verdadeira experiência de evasão, de acordo com a nossa filosofia de qualidade, eficácia de resultados e integridade dos ingredientes naturais.

Aromatherapy Associates, eleita internacionalmente a melhor marca de aromaterapia, alia o poder curativo das plantas com a experiência dos terapeutas, demonstrando que os óleos essenciais são altamente eficazes na promoção do bem-estar físico, mental e emocional.

Na vanguarda da aromaterapia há mais de 30 anos, esta marca distingue-se pela elevada qualidade dos seus produtos, acreditando que um ritual é tão importante quanto os efeitos dos próprios óleos essenciais.

Karin Herzog, marca Suiça líder mundial em oxigénio ativo e com duas patentes mundiais, é internacionalmente reconhecida pela sua eficácia e rapidez no tratamento da pele.

Com uma performance exclusiva, resultado da descoberta revolucionária do médico Dr. Paul Herzog (Honoris Causa pelo Nobel Institute), esta marca é reconhecida pela comunidade médica e a preferência de personalidades tais como: Sir Elton John, Madonna, Victoria Beckham, Uma Thurman e mais recentemente a princesa Kate Middleton.

The Refinery é o nome do afamado SPA exclusivo para homens, localizado na cidade de Londres. Criado em 2000, oferece uma atmosfera de "Gentlemen's Club" num ambiente SPA luxuoso e requintado, típico de Mayfair, Harrods ou Knightsbridge. Recentemente, criou a marca de cuidados masculinos com o mesmo nome, agora se encontra disponível em exclusivo no CitySpa.

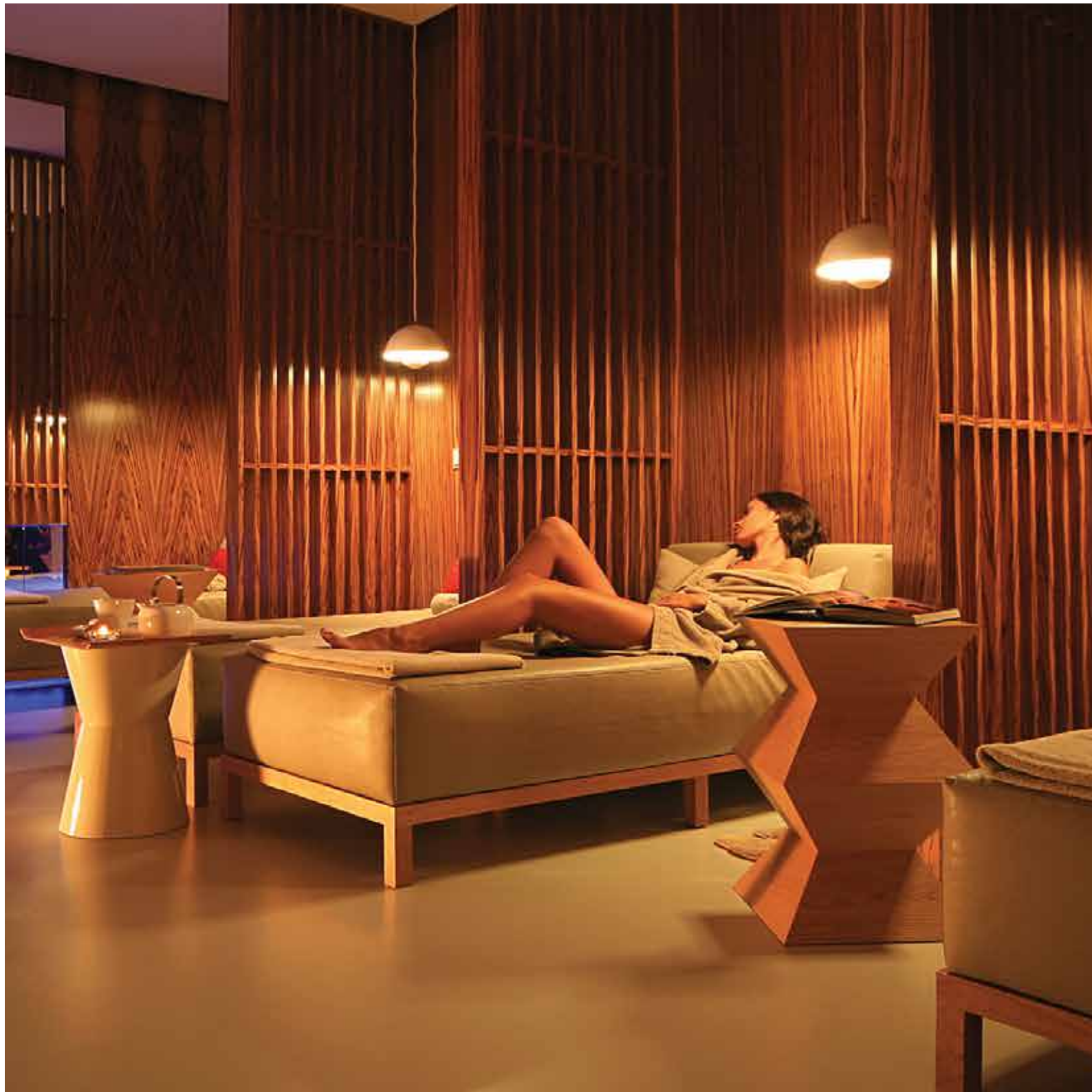
Linda Meredith é sinónimo de beleza. Conhecida pelas fórmulas avançadas de cosméticos e legendários tratamentos faciais é procurada por Celebidades e A-Listers para oferecer o melhor em cuidados de luxo.



Karin Herzog
— SWISS MADE —
WORLD LEADER IN OXYGEN SKINCARE

The Refinery

LINDA MEREDITH
KNIGHTSBRIDGE





RITUAIS EXCLUSIVOS

Delicie-se com os tratamentos de assinatura que o CitySpa preparou exclusivamente para si. Um conjunto de rituais sofisticados e inovadores criados para lhe proporcionar momentos de paz inesquecíveis. Deixe-se envolver por momentos únicos de bem-estar e sensações muito Zen.

RITUAIS EXCLUSIVOS

A MELHOR MASSAGEM RELAXANTE DO MUNDO

90min | 120€

Para celebrar o aniversário do CitySpa, sonhámos criar uma massagem completa e de edição limitada, que incorporasse as melhores técnicas de relaxamento do Mundo. O sucesso foi tão grande que, por sugestão dos nossos clientes, decidimos baptizá-la com este nome.

EXOTIC RITUAL

90min | 140€

Esfoliação corporal de sais marinhos e óleos essenciais adequados às suas preferências e necessidades, seguido de uma esfoliação facial hidratante, tornam este ritual um verdadeiro mimo. A massagem terapêutica relaxante com óleos essenciais seleccionados completa o ritual. O pecado em forma de ritual... exótico.

ANTI-STRESS

90min | 150€

Programa composto por esfoliação aromatizada e massagem sob duche de aspersão (vichy shower) a 4 mãos combinado com um tratamento de rosto hidratante. Uma verdadeira terapia anti-stress.

CITYSPA RELAX

2h30min | 170€

Para uma experiência única e diferenciadora, o CitySpa concebeu um ritual composto por uma massagem relaxante, combinando-a com uma esfoliação hidratante e um tratamento de luminosidade para o rosto. Para os clientes mais exigentes.

TIME FOR TWO

2h | 280€

Profundamente relaxante e desintoxicante alia o Hammam, a esfoliação desintoxicante e massagem relaxante com bambus. Sinta toda a energia revigorante numa massagem de tecidos profundos com bambu, ideal para dissolver o cansaço e reduzir o stress acumulado, desbloqueando pontos de tensão para uma sensação de alívio e bem-estar.







RITUAIS FACIAIS

A pensar nas agressões a que a pele do seu rosto está sujeita diariamente, o CitySpa apresenta-lhe os tratamentos inovadores e altamente eficazes das melhores marcas a nível mundial: Linda Meredith e Karin Herzog.

RITUAIS FACIAIS - LINDA MEREDITH

HAUTE COUTURE

55/ 70min | 98/ 120€

Um exceptional ritual de limpeza, hidratação e regeneração celular! Limpeza e esfoliação preparam a pele para uma luxuosa massagem facial com sérums de vitaminas e nutrientes essenciais para suavizar linhas finas e rugas. A utilização de oxigenador permite que todos os nutrientes penetrem ao nível mais profundo da pele com resultados visíveis desde a 1ª aplicação.

Opção: Com extração

V-TOX

30min | 50€

Alternativa inovadora para Botox, V-TOX usa algas para alisar linhas finas e relaxar a pele. O tratamento com oxigénio é realizado e, em seguida, V-TOX é adicionado a áreas específicas que precisam ser tratadas.

*Tratamento facial complementar ao Haute Couture

BOOST DE COLAGÉNIO

30min | 50€

O colagénio é essencial para a regeneração da pele. Uma fina linha impregnada com colagénio liofilizado é humedecida nos contornos do rosto. Este processo reativa o colagénio que absorve profundamente nas camadas epidérmicas da pele agindo como um hidratante de pele poderoso.

*Tratamento facial complementar ao Haute Couture

ÁCIDO HIALURÓNICO

30min | 50€

O ácido hialurónico assegura a hidratação e firmeza, dando à pele o aspeto jovem. Este poderoso tratamento, preenche as linhas finas e rugas através do aumento dos níveis de hidratação, reafirmando a pele.

*Tratamento facial complementar ao Haute Couture

RITUAIS FACIAIS - KARIN HERZOG

LIMPEZA DE PELE COM OXIGÉNIO

90min | 80€

Ritual eficaz que combina a extracção de impurezas, a desintoxicação e a oxigenação óptima para qualquer tipo de pele. Para uma pele limpa, tonificada e luminosa.

RITUAL DE HIDRATAÇÃO COM OXIGÉNIO

75min | 80€

Ritual indicado para todos os tipos de pele, confere uma hidratação intensa e luminosidade. Com a acção suave, mas eficaz, das enzimas de frutos (laranja, tangerina, toranja e uva). O resultado é perfeito: pele hidratada e vitaminada, visivelmente renovada com textura acetinada, firme e luminosa.

RITUAL PURIFICANTE COM OXIGÉNIO

75min | 75€

Indicado para peles com acne ou problemáticas, este ritual garante uma eficácia sem igual. Através de uma oxigenação específica, este tratamento limpa e desintoxica profundamente a pele libertando-a de bactérias e impurezas, reequilibrando a produção de oleosidade. A pele recupera a sua capacidade de oxigenação celular, a frescura e a homogeneidade perdidas.

RITUAL DE OXIGÉNIO E CHOCOLATE

75min | 75€

Aliando as propriedades anti-oxidantes do chocolate e do oxigénio, a pele é nutrida com vitaminas e minerais, com resultados excepcionais da pele ao nível da hidratação e capacidade de rejuvenescimento celular. Um doce prazer que desperta todos os sentidos.

QUICK & BEAUTIFUL

45min | 45€

Facial express de limpeza e oxigenação, ideal para devolver rapidamente o brilho, oxigenação e elasticidade às peles cansadas e desvitalizadas. Utilizando técnicas de acupressão facial e uma combinação eficaz de óleo essencial de rosa, ácido glicólico e oxigénio, deixa a pele rapidamente limpa e oxigenada.





RITUAIS DE RELAXAMENTO

Inspirado em rituais com origem em vários pontos do Mundo, o CitySpa preparou várias viagens sensoriais pelas melhores filosofias e técnicas terapêuticas a que se junta toda a sabedoria dos óleos essenciais da Aromatherapy Associates.

RITUAIS DE RELAXAMENTO

ULTIMATE EXPERIENCE

50/ 80min | 85/ 105€

Uma breve consulta inicial avalia as suas necessidades físicas e emocionais no momento. Com óleo essencial adequado (mais de 10 à escolha), desfrute de uma massagem de aromaterapia com técnicas de reflexologia podal, suecas, neuromusculares e de digito-pressão para aliviar a tensão acumulada.

DE-STRESS MUSCLE

50/ 80min | 85/ 105€

Massagem corporal profunda para actuar sobre os músculos tensos, resultado de stress acumulado, cansaço físico e mental. Este ritual é particularmente recomendado para músculos doridos e desconforto nas articulações do pescoço, ombros, zona lombar, braços e pernas. A utilização de óleos essenciais de pimenta preta, rosmaninho, gengibre e lavanda, ajudam a aumentar a circulação sanguínea, aquecer os músculos e diminuir os processos anti-inflamatórios.

HOT & COLD STONE THERAPY

75min | 95€

Massagem holística com pedras vulcânicas aquecidas que provocam uma extraordinária sensação de bem-estar e relaxamento profundo. O efeito dos óleos essenciais associados ao calor das pedras vulcânicas tornam esta massagem ideal para quem quer libertar toda a tensão acumulada. O ritual termina com uma massagem de pedras frias no rosto para um efeito de lifting.

DEEP TISSUE MASSAGE

50/ 80min | 80/ 100€

Ideal para desbloquear pontos de tensão musculares, promovendo a rápida recuperação física e a sensação de alívio e bem-estar.

MASSAGEM RELAXANTE

50/ 80min | 70/ 90€

Massagem relaxante personalizável, adaptando-se perfeitamente às necessidades específicas de cada cliente. Corpo, mente e espírito em equilíbrio total.

BACK & SHOULDERS

45min | 60€

Ritual específico para actuar nas zonas de tensão das costas, pescoço, ombros e cabeça. Ideal para quem sente tensão muscular constante.

MASSAGEM PRÉ-MAMÃ

70min | 95€

Esta massagem utiliza as mais seguras técnicas de relaxação para ajudar a libertar as tensões lombares, enquanto técnicas de drenagem linfática são utilizadas para aliviar o peso e a retenção de líquidos das suas pernas. Assegurando sempre o seu máximo conforto, esta fantástica massagem realizada sob um tatami promove o bem-estar e ajuda a futura mãe a sentir-se mais leve. Esta massagem é 100% segura durante os fantásticos 9 meses de gravidez.

CHUVA DE AROMAS A 4 MÃOS

45min | 80€

Esfoliação suave e hidratante com sais aromatizados com óleos essenciais. Massagem a 4 mãos sob duche de Vichy. Uma combinação perfeita para uma experiência profundamente relaxante e aromática.







RITUAIS TERAPÊUTICOS

Como resposta aos efeitos e patologias criados pelo stress, má postura e sedentarismo, o CitySpa criou um conjunto de soluções e selecionou as melhores terapias holísticas para ajudá-lo a reencontrar o equilíbrio corpo e mente.

RITUAIS TERAPÊUTICOS

RECOVERY PROGRAM

Pack 6 Sessões | 432€

Tem dores nas costas? O CitySpa tem a solução ideal para si! Recupere das suas lesões, dores musculares e tensões localizadas através do nosso pack de 6 sessões (3 Sessões Osteopatia + 3 Sessões Massagem Terapêutica). Vai sentir-se a recuperar a partir da primeira sessão!

MASSAGEM TERAPÊUTICA

55min | 80€

A Massagem Terapêutica permite estimular os tecidos moles do corpo, com efeitos terapêuticos no tecido conjuntivo, sistema nervoso, circulatório e respiratório. Resultado: redução das dores das costas, alívio das dores musculares e maior flexibilidade e equilíbrio do organismo.

OSTEOPATIA

60min | 80€

Tratamento osteopático que visa repor o normal funcionamento da arquitetura osteomuscular, recorrendo a técnicas manuais para diagnosticar e tratar uma grande variedade de problemas de saúde, principalmente na coluna vertebral.

TUI NA

50/ 80min | 90/ 110€

Baseada em técnicas ancestrais da Medicina Tradicional Chinesa, esta técnica utiliza os pontos de acupunctura para estimular a circulação de energia vital (Qi). O corpo reencontra o seu equilíbrio energético, através da libertação do excesso de energia Qi ou, no caso inverso, pela captação da energia em falta.

AYURVÉDICA

50/ 80min | 90/ 110€

Oriunda da Medicina Tradicional Indiana, é uma massagem vigorosa que estimula os músculos e a circulação sanguínea, libertando toxinas. Proporciona uma maior flexibilidade do corpo e aumenta a mobilidade nas articulações. Opção: estiramentos.

SHIATSU

50/ 80min | 90/ 110€

Terapia de reequilíbrio físico e energético, oriunda da Medicina Tradicional Japonesa. Praticado através de pressões com os dedos, o Shiatsu actua sobre músculos, articulações e coluna. Liberta tensões e estimula a pele, o sistema nervoso e o sistema circulatório.

TAILANDESA

50/ 80min | 90/ 110€

A Massagem Tailandesa tem um objetivo mais energético que físico. Utiliza manobras corporais que envolvem torções, compressões, e alongamentos profundos visa libertar pontos onde a energia vital está bloqueada. Proporciona um aumento da flexibilidade dos músculos e articulações.







RITUAIS DE TRATAMENTO

Massagens, tratamentos e envolvimentos à base de oxigénio, sais dos himalaia ou óleos essenciais, facilitam a eliminação progressiva de toxinas e a redução de volume, sem esquecer a hidratação e o cuidado da pele. Descubra os benefícios destes tratamentos relaxantes, mas muito eficazes.

RITUAIS DE TRATAMENTO

HIDRATAR

HIDRATAÇÃO INTENSA

90min | 90€

Tratamento corporal ideal para quem tem pele seca e desvitalizada ou para preparar a pele e regenerar após períodos de exposição solar intensa. Combinando óleos essenciais e ingredientes nutritivos, inicia-se com uma esfoliação com sal marinho e café, seguindo-se uma hidratação corporal em manteiga impregnada em 8 óleos essenciais. Hidratação e relaxação!

ESFOLIAÇÃO HIDRATANTE CORPO E ROSTO

45min | 45€

Esfoliação corporal hidratante. Esfoliação facial suave para limpar e hidratar. Finaliza com creme nutritivo para uma pele hidratada e resplandecente.

DESINTOXICAR

RITUAL DOS HIMALAIAS

70min | 80€

O ritual inicia com uma esfoliação e envolvimento com sais dos himalaias seguido de uma massagem modeladora com óleos essenciais. Ideal para quem pretende uma limpeza do organismo e redução de medidas corporais.

MASSAGEM DETOX

30min | 50€

Massagem desintoxicante com óleos essenciais que aceleram o metabolismo e ajudam na eliminação de toxinas.

ESFOLIAÇÃO DESINTOXICANTE

30min | 35€

Esfoliação corporal desintoxicante com sal, para uma pele profundamente limpa e desintoxicada.

ADELGAÇAR

RITUAL SILHOUETTE

90min | 90€

Envolvimento com 4% de oxigénio e massagem drenante com pedras frias para combater a gordura acumulada e diminuir a celulite das zonas mais problemáticas da coxa, glúteos e abdómen.

MASSAGEM ADELGAÇANTE

40min | 60€

A combinação das pedras de mármore frias com 4% de oxigénio, vai potenciar os efeitos de uma poderosa massagem adelgaçante.

MODELAR

RITUAL CELULITE DEFENSE

70min | 85€

Tratamento que utiliza extrato de Lótus Sagrado, ativo botânico de alto desempenho, conhecido por tornar a pele mais uniforme e o corpo mais definido.. Este tratamento diminui a acumulação de celulite, tonifica a pele, previne e melhora os sinais do envelhecimento prematuro.

MASSAGEM ANTI-CELULITICA

40min | 60€

Massagem com extrato de centelha asiática e folha de noqueira, para uma pele mais lisa e contornos mais definidos.

RITUAL DRENANTE E TONIFICANTE

30/ 55min | 40/ 70€

Massagem drenante e tonificante com chá verde e Vitamina B12 para eliminar toxinas, adelgaçar e tonificar o corpo. Excelente em caso de gravidez e retenção de líquidos. Ideal para a tonificação muscular.

DRENAGEM LINFÁTICA

30/ 50min | 45/ 75€

Técnica específica extremamente eficaz, de pressão ao longo do sistema linfático, para diminuir a retenção de líquidos no organismo.



ESPECIAL HOMEM

THE REFINERY ESSENTIAL FACIAL

80min | 80€

Quando o tempo escasseia e precisa de estar no seu melhor, então este ritual é o ideal. Limpeza profunda da pele masculina, seguida de esfoliação e extração de impurezas. Aplicação de máscara com propriedades hidratantes e desintoxicantes. Para uma pele limpa e resplandecente.

THE REFINERY ANTI-AGEING

60min | 75€

Facial completo com ingredientes activos e poderosos para estimular a pele ao nível mais profundo. A pele ganha vida e hidratação, suavizando as linhas finas e rugas. Uma massagem com pontos de pressão é realizada na área do colo, pescoço e ombros para auxiliar o relaxamento.

THE REFINERY ULTIMATE FACE & BODY TREATMENT

90min | 130€

Se a sua mente não pára e sente necessidade de focalizar, então este é o ritual ideal para si. Comece a sua experiência com uma limpeza e esfoliação refrescante às costas. Continue a viagem, com uma massagem anti-stress de costas e massagem Ayurvédica ao couro cabeludo, que vão aliviar o cansaço ou dores musculares. Em seguida, desfrute de um tratamento facial usando uma mistura exótica dos melhores óleos essenciais e vegetais naturais exclusivos da gama The Refinery, enquanto reequilibra a sua pele, deixando-a brilhante, macia e renovada.



TOQUES FINAIS

CITYSPA MANICURE

45/ 75min | 20/ 30€

Um verdadeiro tratamento de suavidade e protecção para as suas mãos. Esfoliação, modelagem suavizante e tratamento nutritivo para mãos e cutículas.

Opção: inclui tratamento anti-idade de mãos com oxigénio.

CITYSPA PEDICURE

75/ 90min | 30/ 40€

Um verdadeiro ritual de conforto para os pés. Combinação perfeita de esfoliante, modelagem e tratamento de pés e cutículas.

Opção: inclui tratamento de pés relaxante e revitalizante com oxigénio.

DEPILAÇÃO

Perna Completa | 25€

Meia Perna | 15€

Axilas | 10€

Virilha Bikini | 10€

Virilha Integral | 25€

Braços | 15€

Rosto | 13€

Buço | 8€

Sobrancelhas manutenção | 10€

Costas Homem | 25€

Peito Homem | 25€

MAQUILHAGEM

Dia | 30€

Noite ou Festiva | 40€

Noiva (sujeito a orçamento específico)

SPA ETIQUETTE

SELEÇÃO DO TRATAMENTO

Se necessitar de ajuda na escolha de um ritual, recomendamos que contacte directamente a recepção do CitySpa. O CitySpa poderá ainda formular programas de tratamentos especialmente adaptados às suas necessidades.

MARCAÇÃO DE TRATAMENTOS

Os tratamentos deverão ser marcados com antecedência, na recepção do Spa, por telefone ou e-mail.

CONDIÇÃO MÉDICA

Se sofrer de qualquer tipo de doença, estiver a tomar medicação ou estiver grávida comunique-o de imediato ao staff do CitySpa. Alguns tratamentos podem não ser recomendáveis.

IDADE MINÍMA

Crianças com menos de 16 anos não poderão utilizar o Spa, salvo quando acompanhadas pelos pais.

É A SUA PRIMEIRA VISITA?

Sugerimos que efectue o check-in 20 minutos antes do tratamento agendado. Sujeito a disponibilidade.

O QUE VESTIR

O CitySpa providencia roupões e chinelos enquanto desfrutar da sua experiência. Um cacifo ser-lhe-á atribuído para que possa guardar os seus pertences.

PONTUALIDADE

O check-in deve ser efectuado 15 minutos antes do tratamento agendado, o atraso na chegada irá limitar a sua experiência

USO DE TELEMÓVEIS

Solicitamos que desligue o seu telemóvel à entrada do CitySpa. É expressamente proibido o uso de telemóveis na zona de tratamentos.

SILÊNCIO

A sua permanência no CitySpa é uma experiência relaxante. Por favor reduza o ruído e conversação na zona de tratamentos.

AS SUAS PREFERÊNCIAS PESSOAIS

Alguns aspectos dos tratamentos podem ser ajustados às suas preferências: nível da luz, som, temperatura da sala ou nível de pressão da massagem. Se tiver alguma questão não hesite, a terapeuta terá todo o gosto em clarificar alguma dúvida que possa ter. Durante os tratamentos corporais, as terapeutas asseguram sempre o seu nível de conforto tapando as áreas do seu corpo que não são alvo de tratamento.

HAMMAM

○ Hammam é de uso livre e gratuito desde que precedido de um ritual facial e/ ou corporal. Sujeito a disponibilidade.



SPA ETIQUETTE

PACKS DE TRATAMENTOS

○ CitySpa possui terapeutas treinados no diagnóstico e adaptação do melhor programa de tratamentos para cada caso. ○ sistema de packs de desconto são de marcação livre com o limite de 3 meses, descontos para packs de 6 sessões (10%) e packs de 10 sessões (15%). A não comparência ou a desmarcação com aviso prévio inferior a 8 horas implica o débito de 1 sessão de pack.

PROGRAMAS CORPORATE

○ CitySpa possui diversos protocolos com empresas, procure saber se tem condições especiais. Encontram-se também disponíveis Vouchers de Oferta e eventos especiais para empresas. Para mais informações contacte a recepção.

GRATIFICAÇÕES

Se achou que o serviço do terapeuta foi excelente e quiser deixar uma gratificação, agradecemos que o faça na recepção do CitySpa.

SPA CARD

Se é cliente regular de massagens poderá usufruir de condições especiais como sócio CitySpa, como descontos em Happy Hour, em vouchers, produtos, pacotes e serviços.

TRATAMENTOS PERSONALIZADOS

Acreditamos que para objectivos específicos (anti-celulite, adelgaçamento, pós operatórios, pré ou pós mamã, noivas) a melhor solução para cada caso, passa por um programa de tratamentos flexível, ou mesmo pela adaptação dos tratamentos pré-existentes.

Contamos com a colaboração de nutricionistas, homeopatas, osteopatas e fisioterapeutas, que permitem a construção de programas personalizados, caso a caso. ○ CitySpa dispõe de terapeutas treinados no diagnóstico e adaptação do melhor programa de tratamentos para cada caso.

Marque a sua consulta de diagnóstico de forma gratuita e beneficie dos nossos descontos para packs de 6 sessões (10%) e packs de 10 sessões (15%).





VOUCHERS CITYSPA

Ofereça uma experiência inesquecível a alguém especial.

Tem à sua escolha vouchers físicos ou vouchers electrónicos (e-voucher) que podem ser adquiridos da seguinte forma:

1



Escolha o ritual e
envie para
relax@cityspa.pt

2



Efetue o pagamento,
através de Referência
Multibanco, PayPal ou
Transferência Bancária

3



Receba o e-voucher
no seu email



Rua Gonçalves Zarco, 19-A, 1400-033 Lisboa
Tel. + 351 21 363 24 92/ 3 | Tlm: 929 254 322
relax@cityspa.pt | www.cityspa.pt | [facebook.com/cityspa.restelo](https://www.facebook.com/cityspa.restelo)