

# Massagens na Natureza

## **Massages in Nature**



### Massagem Relaxante | Relaxing Massage

Esta experiência é adaptada às necessidades individuais, combinada com movimentos de pressão suave ou média.

Permite desconectar a mente e aliviar a sensação de cansaço.

This experience is tailored to individual needs, combined with pressure movements mild or medium.

Allows you to disconnect the mind and relieve the feeling of tiredness.

Duração / duration 50 min. / 65,00€



#### Massagem Localizada | Localized Massage

Massagem de relaxamento realizada numa zona do corpo, costas e cabeça ou pernas e pés.

Relaxing massage performed on an area of the body, back and head or legs and feet

Duração / duration 25 min. / 45,00€



## Massagem Terapêutica | Therapy Massage

Massagem com movimentos mais firmes. Indicada para reduzir a dor, de forma a aliviar a tensão muscular e contraturas.

Massage with firmer movements. Indicated to reduce pain, in order to relieve muscle tension and contractures.

Duração / duration 50 min. / 75,00€



# Massagens na Natureza

**Massages in Nature** 



#### Massagem Relaxante aos Pés | Relaxing Foot Massage

Esta massagem trabalha os pontos de pressão nos pés, que vão corresponder a diferentes partes do nosso organismo.

Visa a aumentar o relaxamento e a vitalidade dos pés cansados.

This massage works on the pressure points on the feet, which correspond to different parts of our body.

It aims to increase the relaxation and vitality of tired feet.

Duração / duration 25 min. / 40,00€



### Massagem para Crianças | Kids Massage

Massagem de corpo inteiro realizada com movimentos suaves de forma a proporcionar uma maior tranquilidade no sono.

Full body massage performed with smooth movements in order to provide greater peace of mind while sleeping.

Adequada para crianças entre os 5 e 12 anos Proper for children between 5 and 12 years old

