

# BEM ESTAR NA GRUTA CAVE'S WELLNESS

## MASSAGENS DE CÁ OUR VERY OWN MASSAGES

LUZ

60 MN 85,00€

Massagem relaxante realizada com vela de cera aquecida e pedras quentes  
*Massage performed with heated candle wax and hot rocks*

AROMAS D'AIRE

60 MN 75,00€

Massagem aromatizada pelas melhores e mais ricas essências regionais  
*An experience flavored with the best regional essences*

ARENÁRIA

70 MN 95,00€

Massagem de relaxamento enriquecida com esfoliação corporal  
*Relaxing massage enriched with a body scrub*

PARTE DE MIM

60 MN 80,00€

Massagem criada para a futura Mamã em comunhão com o seu bebé  
*A massage created for the future Mother in communion with her baby*

AMO-TE

60 MN 150,00€

Massagem com movimentos relaxantes para ser partilhada a dois  
*A massage with relaxing movements to be shared*  
(Temporariamente indisponível. Temporarily unavailable.)

## BEM ESTAR WELL-BEING

HATHA YOGA

PILATES

BALLET FOR BODY

**ALONGAMENTO COM MEDITAÇÃO/STRETCHING WITH MEDITATION**

Escolha a atividade com a que melhor se identifica; ou desafie-se a uma nova experiência.

Nível de dificuldade ajustável à experiência de cada hóspede.

*Choose the activity you best identify with; or challenge yourself to a new experience.*

*Difficulty level adjustable to the experience of each guest.*

50 MN

38,00€ por pessoa/*per person*

18,00€ pela segunda pessoa/*for second person*

Recomendamos que reserve a sua massagem/tratamento com antecedência, por forma a garantir o seu horário e serviço preferidos. Convidamo-lo a comparecer na receção com 10 minutos de antecedência, com o intuito de desfrutar da duração do seu tratamento. Este serviço não está disponível a menores de 14 anos; dos 15 aos 18 anos, somente com permissão dos seus responsáveis. Certifique-se de informar a terapeuta de qualquer condição/doença, pois o tratamento pode não ser recomendado. Para qualquer cancelamento ou reagendamento da sua massagem/tratamento, informe-nos com 24 horas de antecedência, para evitar taxas de cancelamento, que correspondem a 50% dos serviços inicialmente reservados.

*We highly recommend booking your treatment in advance to ensure that your preferred time and service are available. We invited you to present yourself in the reception 10 minutes in advance, in order to enjoy the entire duration of your treatment. This service is unavailable to children under 14 years old; from 15 to 18 years, only with permission of their guardians. Make sure to inform the therapist on any condition/illness as the treatment might not be advised. For any cancellation or reschedule of your appointment, please allow 24 hour's notice, to avoid cancellation fee of 50% of the initial reserved services.*