

## DAY SPA PACKS

### ENERGIZANTE . *ENERGISER*

115€

Banheira hidromassagem com essência de citrinos; Esfoliação de corpo; Massagem; Ritual do Chá. Um shot de energia para o seu corpo.

*Hydro massage bath with citrus essence, Body Exfoliation, Massage, Tea Ritual. An energy "shot" for your body.*

### NEYA

125€

Banheira hidromassagem com essências campestres e florais; Esfoliação e Hidratação de corpo; Massagem NEYA; Ritual do Chá. Uma viagem pelo nosso conceito.

*Hydro massage bath with countryside and floral essences; body Exfoliation and Moisturisation; NEYA Massage; Tea Ritual. A journey through our concept.*

### ORIENTAL

85€

Banheira hidromassagem com essência jasmim; Massagem Ayurvédica; Ritual do Chá. Deixe-se levar até o antigo Oriente.

*Hydro massage bath with essence of jasmine, Ayurvedic Massage, Tea Ritual. Allow yourself to be carried away to the ancient East.*

### CITY BREAK

105€

Esfoliação de corpo com sais marinhos; Massagem de relaxamento e Ritual do Chá. Depois de caminhar pelas românticas ruas e bairros de Lisboa recupere forças com este conjunto de experiências.

*Body exfoliation with sea salts, Relaxation massage and Tea Ritual. After walking through the romantic streets and neighbourhoods of Lisbon, recover your strength with this group of sensations.*

### ROMANCE BY NEYA

195€

Banheira hidromassagem com óleo essencial de calêndula ou eucalipto; Esfoliação de corpo para ELE, Mini-Facial para ELA; Massagem Relaxamento Profundo para o casal. É romântico? Mostre-se...

*Hydro massage bath with essential oil of eucalyptus or calendula; Body exfoliation for HIM, Mini-Facial for HER; Deep Relaxation Massage for the couple. Are you Romantic? Let it out...*

## REGULAMENTO E ETIQUETA DE SPA SPA REGULATION AND ETIQUETTE

Para desfrutar este momento, sugerimos por cortesia:  
*So that you can fully enjoy this moment, we respectfully suggest:*

### MARCAÇÃO . *APPOINTMENT*

Sugere-se a marcação do seu tratamento 12 horas antes, para que possa beneficiar do horário que mais deseje, e, generosamente, facilitar a nossa organização. Os Clientes do hotel podem marcar a extensão 4150 para contactar a recepção. Os Clientes exteriores ao hotel podem contactar-nos através do e-mail: neya.spa@laksya.pt

*You should make your reservation 12 hours beforehand, in order to be sure to schedule the best time for you and, simultaneously, kindly help us plan our day. Hotel clients can just dial 4150 and speak to reception. Clients from outside the hotel can contact us using our email: neya.spa@laksya.pt*

### HORA DE CHEGADA . *ARRIVAL*

A sua presença é recomendada 15 minutos antes de cada tratamento para preenchimento de uma ficha de cliente. O atraso à sua marcação pode comprometer os tratamentos seguintes e neste sentido, sofrer uma redução de tempo. Caso esteja atrasado, contacte-nos para que possamos agendar uma outra hora. À sua chegada, tem à disposição todos os amenities necessários à sua visita.

*We ask that you arrive 15 minutes before each treatment in order to fill in our client form. A late start to your appointment could affect the next treatments scheduled and, therefore, may have to be shortened. If you are late, please contact us in order to*

*schedule a different time. On arrival, all the amenities necessary for your visit will be made available to you.*

### ETIQUETA SPA . *SPA ETIQUETTE*

O SPA pretende assumir um ambiente de harmonia e tranquilidade, por isso, solicitamos que desligue os seus equipamentos eletrónicos (telemóveis ou outros). É expressamente proibido fumar, consumir alimentos ou bebidas alcoólicas.

*The SPA aims to provide an atmosphere of harmony and serenity, for which reason we request that you turn off your electronic equipment (mobile phones or other). Smoking, eating or alcoholic beverages are expressly forbidden.*

### SATISFAZER AS SUAS NECESSIDADES . *SATISFYING YOUR NEEDS*

Comunique qualquer sugestão ou comentário que considere importante sobre a sua experiência aos nossos técnicos de serviço.

*Please transmit any suggestions or comments that you consider important with regard to your experience at the spa to our staff.*

### PERTENCES . *BELONGINGS*

Todos os objectos de valor devem ser deixados no seu quarto. Caso não esteja hospedado no hotel, informe por favor o colega que indicará o local para que os guarde.

*You should leave all valuables in your room. If you are not staying at the hotel, please inform a member of staff, who will show you where they can be stored.*

### CANCELAMENTO . *CANCELLATION*

Por consideração com os outros utentes do Spa, e visto que o seu tratamento exige que as instalações sejam reservadas, solicitamos que nos informe com uma antecedência mínima de 12 horas sempre que não puder comparecer.

Neste caso, é favor contactar a nossa equipa que terá todo o gosto em efectuar nova marcação. O não comparecimento ou as marcações canceladas no período das 12 horas antes estão sujeitas a uma taxa de cancelamento de 50%.

*In consideration of the other SPA users and seeing that your treatment requires the reservation of facilities, please inform us with at least 12 hours notice if you are unable to attend. In this case, please contact our team, which will certainly be able to schedule a new appointment. No-shows or cancellations with less than 12 hours notice are subject to a cancellation fee of 50%.*

### O SEU CONFORTO . *YOUR COMFORT*

Embora façamos os possíveis por antecipar os seus desejos, sabemos que vivenciar o Spa é uma experiência muito pessoal. Por favor, informe o seu Terapeuta se, de alguma forma, pudermos melhorar o seu tratamento ou conforto, por exemplo, pressão da massagem mais forte ou mais leve, uma toalha extra, volume do som ou intensidade da luz, etc.

*Although we do everything to anticipate your every wish, we realise that the enjoyment of the Spa is a very personal experience. Please inform your Therapist if there is anything we can do to improve your treatment or comfort, for example, by increasing or decreasing the pressure applied during your massage, by providing an extra towel, by turning the sound or the lights up or down, etc.*

### SAÚDE E CUIDADOS ESPECIAIS . *HEALTH AND SPECIAL CARE*

Casos de gravidez, restrições médicas ou quaisquer condições anómalas, devem ser comunicados aquando a marcação do seu tratamento.

*If you are pregnant, there are medical restrictions or you suffer from any ailment, please inform us when you make your appointment.*

### IDADE . *AGE*

Os serviços do SPA destinam-se a maiores de 16 anos.  
*SPA services are available for people over 16 years old.*

### HORÁRIO DO SPA . *SPA OPENING HOURS*

Segunda a Domingo das 9h às 22h.

*Monday to Sunday, from 9 a.m. to 10 p.m.*

### CONTACTOS . *CONTACTS:*

Rua D. Estefânia, 71-77, 1150-132 Lisboa

email: neya.spa@laksya.pt - tlm: (+351) 919 030 318 . tlm: (+351) 969 624 761



# DAY SPA & FITNESS

WELLNESS GAINS ANOTHER MEANING



## RITUAIS DE MASSAGEM

### RITUAIS DE MASSAGEM

#### MASSAGEM RELAX . RELAXATION MASSAGE

Massagem de relaxamento superficial com técnicas leves onde a utilização de óleo natural de amêndoas doces tornará a experiência inesquecível.

*A superficial relaxation massage using light massage techniques and natural sweet almond oils, creating an unforgettable experience.*

🕒 30/50 min.

#### MASSAGEM TERAPÊUTICA . THERAPEUTIC MASSAGE

Massagem terapêutica desenvolvida com técnicas vigorantes à base de óleo de gráinha de uva. Utilizado nomeadamente para eliminar inflamações e para o tratamento de diferentes patologias.

*A therapeutic massage using invigorating techniques and based on grape seed oil. Useful, for example, in eliminating inflammations and in treating a variety of different conditions.*

🕒 30/50 min.

#### MASSAGEM COM PEDRAS QUENTES . STONE MASSAGE

Massagem de relaxamento profundo que tem como ponto forte a sensação produzida pelo contacto entre o corpo e as pedras quentes. Movimentos suaves alternando a utilização de pedras e mãos farão deste tratamento uma experiência única.

*A deep relaxation massage whose strength is the sensation caused by the contact between the body and the hot stones. Gentle movements that alternate the use of stones and hands transform this treatment into a unique experience.*

🕒 50 min.

#### BAMBUTERAPIA . BAMBOO THERAPY

Massagem que proporciona o relaxamento muscular profundo, drenagem e uma revigorante sensação de bem-estar. Os movimentos podem ser adaptados e as manobras podem ser feitas de forma profunda ou superficial conforme a sensibilidade do cliente.

*A massage providing deep muscular relaxation, drainage and an invigorating feeling of well-being. Movements can be adapted and manipulated deeply or superficially, depending on the sensitivity of each person.*

🕒 50 min.

#### MASSAGEM NEYA . NEYA MASSAGE

Massagem que conjuga 3 tipos de técnicas, despertando algumas das experiências que definem o NEYA. Início da massagem despertando a experiência da “Praia” com colocação de óleo quente de côco, seguido por uma breve massagem nas costas e pernas com bambus invocando a nossa “Floresta”, para dar fim a terapia com a experiência “Campo”. Uma massagem completa e relaxante que vai fazê-lo interiorizar ainda mais no nosso conceito.

*A massage that conjugates 3 different techniques, arousing some of the sensations that define NEYA. The massage starts off evoking a “Beach” sensation through the hot coconut oil, followed by a brief back and leg massage using bamboo and invoking a feeling of “Forest”, which then gives way to a “Countryside” experience. A thorough and relaxing massage that will help you to incorporate our concept even further.*

🕒 50 min.

#### MASSAGEM COM MEL . HONEY MASSAGE

Massagem vigorosa que se dedica à hidratação da pele, a remover toxinas e a activar as defesas do corpo. Um miminho ao seu corpo.

*A vigorous massage serving to hydrate the skin, removing toxins and activating the body's defences. A treat for your body.*

🕒 30 min.

#### REFIRMANTE . TONING MASSAGE

Massagem que devolve a firmeza ao tecido para atenuar a flacidez e ajudar na melhoria da aparência da celulite. Devolva à sua pele a firmeza que sempre desejou.

*A massage that returns strength to your body tissue, improving flaccidity and reducing the appearance of cellulite. Give your skin that firmness you have always wanted.*

🕒 30 min.

#### ADELGAÇANTE . SLIMMING MASSAGE

Massagem energética que ajuda a modelar a sua silhueta eliminando os excessos no processo de emagrecimento. Acompanhe a sua redução de peso com este tratamento de grande efectividade.

*An energetic massage that helps mould your body shape by eliminating excesses during the slimming process. Accompany your weight loss with this highly effective treatment.*

🕒 30 min.

#### DESPORTIVA . SPORTS MASSAGE

Massagem que liberta o músculo e auxilia no desaparecimento de contracturas. Aplica técnicas vocacionadas para a performance dos desportistas, melhorando o tónus muscular. Uma experiência adequada para quem tem um ritmo de vida ativo.

*A massage that relaxes your muscles and helps deal with and eliminate cramping. The techniques applied are geared towards sportsmen and women, improving their muscle tone. Perfect for those who lead an active lifestyle.*

🕒 30 min.

#### DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL . MANUAL LYMPHATIC DRAINAGE

Massagem que facilita a circulação da linfa e a expulsão desta junto com microorganismos e substâncias não necessárias ao corpo. Desintoxique o seu corpo com este excelente tratamento.

*A massage that facilitates lymph flow and drainage, along with microorganisms and substances that the body does not require. Purify your body with this superlative treatment.*

🕒 30/50 min.

#### TAILANDESA . THAI MASSAGE

Também denominada Thai Ioga Massage. Baseada na utilização de mãos, pés, joelhos e pernas para colocar ao nosso hóspede em posições de flexibilidade do yoga tradicional. Não pode deixar de experimentar.

*Also called Thai Yoga Massage. It is based on the use of hands, feet, knees and legs to place our guests in flexible traditional yoga positions. Do not fail to try it.*

🕒 50 min.

#### AYURVÉDICA . AYURVEDIC MASSAGE

Massagem profundamente relaxante que actua não só no campo físico mas também no energético tendo a função de purificação e manutenção da saúde corporal. Tem como objetivo restaurar o bem-estar mental e emocional.

*A deeply relaxing massage which acts not only on the physical but also the energetic plane, serving to cleanse and maintain the body's health. Seeks to restore mental and emotional well-being.*

🕒 50 min.

#### SHIATSU

(shi: dedos / atsu: pressão), usa a pressão dos dedos (acupressão) em determinados pontos do corpo conhecidos como meridianos, a fim de controlar o fluxo de energia e proporcionar o relaxamento muscular, a redução da ansiedade e do stress, libertando toxinas do corpo e melhorando a circulação sanguínea.

*(shi: finger / atsu pressing), using finger pressure (acupressure) at certain points on the body known as meridians, in order to control the flow of energy and to provide muscle relaxation, reduction of anxiety and stress releasing toxins body and increasing blood circulation.*

🕒 50 min.

#### REIKI

Reiki é um tratamento que harmoniza as energias através da imposição das mãos, restaurando o equilíbrio natural entre corpo, mente e espírito.

*Reiki is a treatment that harmonizes the energies through the laying on of hands, restoring the natural balance of body, mind and spirit.*

## TRATAMENTOS ESTÉTICOS

### BEAUTY TREATMENTS

#### LIMPEZA DE ROSTO . FACIAL CLEANSING

Tratamento que se destina exclusivamente às suas necessidades de limpeza e esfoliação com hidratação de rosto. De acordo com o tipo de pele, equilibra, melhora a tonicidade e textura, deixando-a luminosa e confortável com produtos Gernétic.

*Treatment designed exclusively to respond to your needs for cleansing, exfoliation and moisturizing your face. Bearing in mind the skin type, we treat the skin in order to balance and improve tone and texture, leaving it glowing and comfortable, using Gernétic products.*

#### HIDRATAÇÃO DE ROSTO . FACIAL MOISTURISATION

Tratamento com máscara Gernétic que hidrata profundamente o rosto, deixando-o com texturas sedosas. Ajuda no equilíbrio hidro-lipídico da epiderme e contribui a prolongar a juventude da pele.

*Gernétic treatment mask that deeply moisturizes your face, giving it a silky texture. Protects the hydro-lipid balance of the skin and helps to prolong its youthfulness.*

#### ROSTO PERSONALIZADO . PERSONALISED FACIAL TREATMENT

Tratamento completo de limpeza, esfoliação facial, massagem e máscara de acordo com as suas necessidades e o seu tipo de pele.

*Complete treatment: cleansing, exfoliation, facial massage and mask according to your needs and your skin type.*

#### ESFOLIAÇÃO DE CORPO . BODY EXFOLIATION

Esfoliação corporal com peeling de sal Gernétic seguida de leite de corpo com ativos nutritivos e hidratantes.

*Body exfoliation using Gernétic peeling salt followed by body milk with nutritious and moisturizing active ingredients.*

#### CORPO PERSONALIZADO . PERSONALISED BODY

Tudo começa com uma análise corporal de acordo com as suas necessidades para depois definir o tratamento com algas, máscara vegetal ou mineral realizado com movimentos drenantes e produtos Gernétic.

*Starting off with a body analysis according to your needs, in order to define the treatment using algae, vegetable or mineral masks made with draining movements and Gernétic products.*

#### ESFOLIAÇÃO . EXFOLIATION

Esfoliação da pele para remoção suave das células mortas que permite remineralizar e estimular a circulação periférica. Finalizamos com uma hidratação com leite de corpo Gernétic.

*Exfoliation of the skin in order to gently remove dead cells, that allows peripheral circulation to be mineralized and stimulated. We complete the treatment applying a Gernétic moisturizing body milk.*

#### ALGOTERAPIA . ALGOTHERAPY

Com algas marinhas, tratamento relaxante e desintoxicante que permite uma hidratação lenta e profunda da pele, além de efeitos anti-celulíticos e adelgaçantes. Ao fim do tratamento a pele readquire luminosidade, maciez e firmeza.

*A purifying and relaxing treatment using seaweed that allows a slow and profound moisturisation of the skin, in addition to fighting cellulite and aiding slimming. After this treatment, the skin regains its brightness, smoothness and firmness.*

#### REFIRMANTE (MÁSCARA MINERAL) . FIRMING (MINERAL MASK)

Tratamento que se inicia com a esfoliação da pele para melhor receber os nutrientes. Seguidamente coloca-se a máscara mineral Gernétic que tem como objectivo refirmar o corpo.

*Treatment that starts with skin exfoliation in order to improve nutrient intake. Then a Gernétic mineral mask is applied, in order to firm the body.*

#### EPILAÇÃO . EPILATION

Zona Pequena / Média / Grande - Epilação a cera de baixa temperatura indicada para zonas sensíveis (virilhas, axilas, rosto, etc.) e cera roll-on indicada para zonas extensas tais como pernas, costas e braços.

*Small / Medium / Large area - Low temperature epilation wax for sensitive areas (bikini waxing, underarms, face, etc.) and roll-on wax suitable for large areas (legs, back or arms).*