

A woman is lying on her back on a massage table, receiving a facial treatment. Her eyes are closed, and she has a relaxed expression. A therapist's hands are visible, gently touching her face. The background is softly lit with warm, bokeh lights, creating a serene and relaxing atmosphere. A rolled-up white towel is placed under her head.

BFRESH

H O T E L

POOL . FITNESS . PADEL

TRATAMENTOS DE CORPO E ROSTO
BODY AND FACIAL TREATMENTS

**Deleite-se com os nossos rituais.
Indulge with our rituals.**

MASSAGENS MASSAGES

Massagem de Relaxamento Relaxing Massage

60min - 55€

Massagem realizada com a linha The Ritual of Jing à base de óleos essenciais de lavanda e pau santo, promovendo o relaxamento de todo o corpo e melhorias na qualidade do sono e libertando a mente para o estado de meditação.

Massage performed with The Ritual of Jing line based on essential oils of lavender and rosewood, promoting relaxation of the whole body and improvements in sleep quality and freeing the mind to the state of meditation.

Massagem Terapêutica Deep Tissue Massage

60min - 60€

Massagem profunda e terapêutica realizada com a linha The Ritual of Hammam é indicada para tratar dores músculo-esqueléticas e problemas articulares, aliviando contraturas musculares bem como outros distúrbios físicos. O óleo para massagem da linha Hammam é uma combinação única de óleos nutritivos que deixa a sua pele com uma sensação ultra suave.

A deep and therapeutic massage performed with The Ritual of Hammam line, it is indicated to treat musculoskeletal pain and joint problems, relieving muscle contractures and other physical disorders. The Hammam Massage Oil is a unique combination of nourishing oils that leave your skin feeling ultra-smooth.

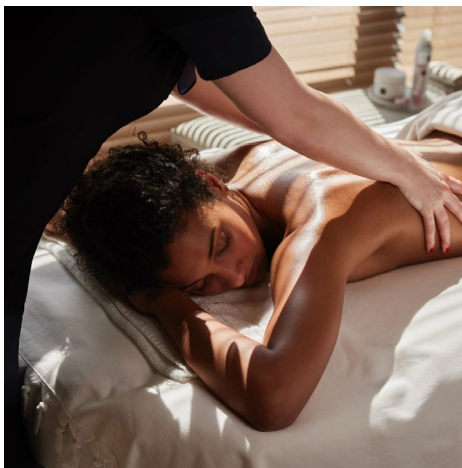


Ritual de Revitalização Revitalizing Ritual

90min - 90€

Ritual completo para um momento de relaxamento, purificação da pele e bem-estar. Iniciando pela esfoliação corporal com produtos da Rituals, eliminam-se as células mortas e estimulam a produção de novas células, resultando em uma pele ainda mais suave e nutrida. Após a remoção do esfoliante, é feita uma massagem relaxante para que esse momento seja ainda mais incrível, te deixando completamente relaxado e seu espírito tranquilo e sereno.

Complete ritual for a moment of relaxation, skin purification and well-being. Starting with body exfoliation with Rituals products, dead cells are eliminated and new cells are stimulated, resulting in even smoother and nourished skin. After removing the scrub, a relaxing massage is done so that this moment is even more incredible, leaving you completely relaxed and your spirit peaceful and serene.



Massagem Ayurvédica Ayurvedic Massage

75min - 80€

Ayurveda é uma medicina oriental milenar focada na promoção e na preservação da saúde, atuando, na prevenção de doenças. No Ocidente, é considerada uma terapia ligada ao equilíbrio entre corpo e mente, que trabalha de forma integrada pilares importantes, como alimentação, atividade física, qualidade do sono, entre outros. Esta massagem é focada em proporcionar flexibilidade e relaxamento corporal, trabalha a diminuição da dor e do stress com a linha The Ritual of Ayurveda para deixar o momento ainda mais incrível.

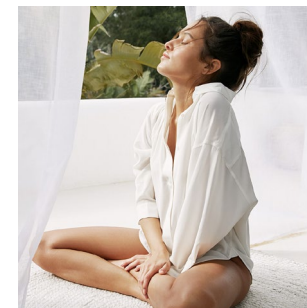
Ayurveda is an ancient oriental medicine focused on the promotion and preservation of health, acting in the prevention of many diseases. In the West, it is considered a therapy focused on the balance between body and mind, which works in an integrative way on important pillars, such as nutrition, physical activity, quality of sleep, among others. This massage is focused on providing flexibility and body relaxation, working to reduce pain and stress, with The Ritual of Ayurveda line to make this moment even more incredible.

Drenagem Linfática Lymphatic Drainage

60min - 65€

O objetivo desta técnica, com o método Renata França, é estimular o sistema linfático a trabalhar num ritmo mais acelerado, levando a linfa para os gânglios linfáticos através de manobras rítmicas e precisas. Estimula as defesas imunitárias, auxilia a cicatrização e absorção de hematomas. Trata a celulite e, simultaneamente, acentua o relaxamento corporal e mental.

The objective of this technique with Renata França method is to stimulate the lymphatic system to work at a faster pace, leading the lymph to the lymph nodes through rhythmic and precise manipulation. It eliminates metabolic waste, stimulates the immune defences, aids healing



Sustainable Wellbeing

All Rituals amenity collections are vegan friendly and sustainably produced with recycled materials. All products contain ingredients of over 90% natural origin.



and absorption of bruises. It also treats cellulite and simultaneously enhances the physical and mental relaxation.

Drenagem Linfática p/ Grávidas Drainage for Pregnancy

60min - 70€

A drenagem linfática para grávidas é uma massagem suave que promove o correto fluxo da linfa ao longo do corpo, ajudando assim a tratar a retenção de líquidos na gravidez, proporcionando bem-estar e auxiliando na hidratação da pele para prevenção de estrias.

A lymphatic drainage for pregnant is a soft massage that promotes the correct flow of lymph throughout the body helping to treat fluid retention during pregnancy, providing a well-being sensation and helping in skin hydration to prevent

stretch marks.

Massagem com Pedras Quentes

Hot Stones Massage 75min - 80€

A massagem corporal com pedras quentes é uma combinação de pedras aquecidas e técnicas de massagem para relaxar músculos tensos e proporcionar relaxamento profundo. Essa técnica alivia a dor e muscular, melhorar a circulação e em combinação com o óleo de amêndoas doce, faz hidratação da pele.

The hot stone massage uses a combination of techniques and heated stone massage to relax tense muscles, relieve pain and stiffness in muscles and improve circulation. The treatment can be used for problems such as muscle pain, arthritic conditions and autoimmune diseases.

Costas, Ombros e Pescoço

Back, Shoulders and Neck 30min - 35€

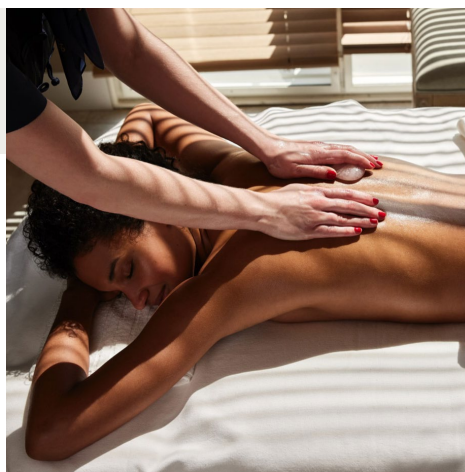
Massagem terapêutica para aliviar dores locais nas costas, ombros e pescoço.

A deep tissue massage to relieve local pain in back, shoulders and neck.

Reflexologia de Pés

Foot Reflexology 30min - 35€

Inicia com a esfoliação de pés com a linha The Ritual of Jing. Este esfoliante de sal 93% de origem natural contém magnésio e uma mistura rica de óleos, para eliminar células mortas e hidratar a pele. Em seguida, é feita a massagem focada nos pontos de reflexologia dos pés com o óleo para massagem da linha Jing que ajudam a acalmar a pele e a melhorar a qualidade do sono. Perfeita para um



momento relaxante e eliminar o stress.

Start with the foot scrub with The Ritual of Jing line. This 93% naturally sourced salt scrub contains magnesium and a rich blend of oils to eliminate dead cells and hydrate the skin. Then, the massage is done focused on the points of reflexology of the feet with the oil for massage of the Jing line that help calm the skin and improve the quality of sleep. Perfect for a relaxing moment and eliminate stress.

Pernas Leves com Óleo de Sésamo

Ligher Legs With Sesame Oil 45min - 45€

As pernas e os pés são tratados com uma estimulante massagem de drenagem utilizando óleo de sésamo para ajudar a nutrir e proteger a pele intensamente. Ideal para viajantes, essa massagem alivia a sensação de pernas cansadas e promove relaxamento.

The legs and feet are treated with a stimulating drainage massage using sesame oil to help nourish and protect the skin intensively. Ideal for travelers, this massage relieves the feeling of tired legs and promotes relaxation.

Aromaterapia com Óleos Essenciais

Aromatherapy with Essential Oils 60min - 60€

Massagem de relaxamento e alívio de stress realizada com óleos essenciais. Este tratamento destina-se a promover o equilíbrio corporal e mental, a harmonia e o bem-estar.

Relaxation and stress relief massage performed with essential oils. This treatment is designed to promote body and mind balance, harmony, and well-being.

Cerimónia do Chá Tea Ceremony

Deixe-se envolver pelo sabor requintado do chá. A sensação da chávena quente nas suas mãos e o cheiro do chá perfumado ajudá-lo-ão a desacelerar e relaxar.

Delight yourself by the exquisite taste of tea. The feel of the warm cup in your hands and fragrant scent tea will help you to slow down and relax.



TRATAMENTO FACIAL FACIAL TREATMENT

Massagem Facial Miracle Face

40min - 45€

Iniciando por um mini tratamento facial de limpeza, purificação, esfoliação e hidratação do rosto com produtos da Casmara Cosméticos, sua pele fica preparada para receber a massagem facial método Renata França. Com efeito de lifting imediato, esta massagem facial desincha, acentua as formas do rosto e promove a revitalização natural da pele. Tem a função de drenar inchaços e de promover um novo contorno ao rosto.

Starting with a mini facial treatment of cleansing, purification, exfoliation and hydration of the face with products from Casmara Cosmetics, your skin is prepared to receive the facial massage method Renata França. With immediate lifting effect, this facial massage deflates, accentuates the forms of the face and promotes the natural revitalization of the skin. It has the function of draining swelling and promoting a new contour to the face.

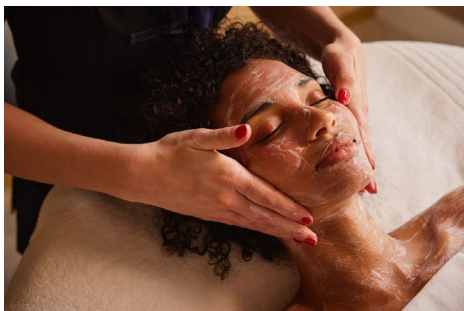


Limpeza Facial - Purifying Facial Cleansing - Purifying

90min - 70€

Purifying é um tratamento profissional exclusivo de ação purificante-oxigenante com alta tecnologia Cosmetic e Oxigênio puro. Indicado para todo o tipo de pele, incluindo pele sensível, reativa, alterada, etc., que necessite alcançar uma higiene facial adequada e potenciar os efeitos do seu tratamento de beleza. Fornece oxigênio puro direto à célula, melhora o processo de respiração celular, favorece o transporte de oxigênio na pele e reprograma as células para que o seu metabolismo funcione a 100%.

Purifying is an exclusive purifying-oxygenating beauty plan that revolutionizes facial skincare protocols with Cosmetic Drone Technology and pure oxygen. Indicated for all skin types, including



CASMARA
Cosmetics without limits

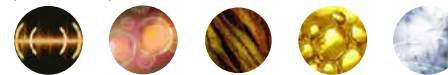
sensitive, reactive, altered skin, etc., that need to achieve adequate facial hygiene and enhance the effects of your beauty treatment. Externally, it eliminates the layer of superficial pollutants and it eases the removal of blackheads. Internally, it detoxifies the cells, oxygenates and energizes them, prolonging their life and allowing them to function 100%.

Tratamento Nutritivo - Q10 Rescue

Nourishing Treatment - Q10 Rescue

90min - 70€

Q10 Rescue é uma coleção premium rejuvenescedora revolucionária com uma ação reparadora energizante e reequilibradora com um fornecimento intenso de nutrição. Formulado como um tratamento de choque para uma melhoria de toda a pele muito madura (+55) ou como um tratamento complementar para a pele madura (+45), desnutrida, seca, desvitalizada e / ou baça que notam ou começam a notar os desequilíbrios típicos da menopausa, pré ou pós-menopausa. Fórmula unissexo.



Q10 Rescue is a revolutionary rejuvenating premium collection with an energizing repairing and rebalancing action with an intense nutrition supply. Formulated both as a shock treatment to rejuvenate all very mature skin types (+60) or as a complementary treatment for mature (+45), malnourished, dry, devitalized and/or dull skin showing or starting to show the imbalances typical of menopause, pre- or post-menopause. Unisex formula.

Tratamento Refirmante - Ocean Miracle

Firming Treatment - Ocean Miracle

90min - 70€

Formulado com ativos naturais marinhos, atua a nível celular, rejuvenescendo a pele a partir de dentro. A sua ação inovadora transforma células envelhecidas em células jovens e estimula a síntese de colagénio e elastina, conseguindo uma nova densificação de pele, resultando num efeito rejuvenescedor. Especialmente para peles que necessitam de uma reafirmação e hidratação profunda.

Formed with natural marine actives, acts at the cellular level, rejuvenating the skin from within. Its innovative action transforms aged cells into young cells and stimulates the synthesis of collagen and elastin, achieving a new skin densification, resulting in a rejuvenating effect.

Tratamento Matizante Pele Oleosa - Shine Stop

Matte Effect Treatment Oily Skin - Shine Stop

90min - 70€

Cuida de forma seletiva as regiões oleosas da pele. O seu campo de ação abrange desde a normalização e cuidado de pele com leve tendência oleosa, até à correção de condições mais graves, impedindo a formação de pontos negros e pápulas, evitando também a proliferação de germes e o desenvolvimento de estados seborréicos.



Selectively cares for the oily regions of the skin. Its range of action goes from the normalization and care of skin with a slight oily tendency, to the correction of more serious conditions, preventing the formation of blackheads and papules, also preventing the proliferation of germs and the development of seborrheic states.

Tratamento Anti-Idade Global - Age Defense 360°

Global Anti-Aging Treatment - Age Defense 360°

90min - 70€

Age Defense 360° atua de uma forma revolucionária, potencia, reforça e estimula a ecoflora para mantê-la forte e equilibrada reforçando assim o seu sistema imunológico, combatendo a partir do interior e exterior todos os sinais associados ao envelhecimento, graças à ação



dos seus inovadores ativos naturais de efeito anti-idade que travam, previnem e corrigem os sinais de envelhecimento, mantendo a pele jovem e saudável.

Age Defense 360° acts in a revolutionary way, potentiates, reinforces and stimulates the ecoflora keeping it strong and balanced, strengthening your immune system, fighting from the inside and outside all the signs associated with aging, thanks to the action of its innovative actives natural anti-aging effects that stop, prevent and correct the signs of aging, keeping the skin young and healthy.

Termos & Condições Terms & Conditions

Reservas Antecipadas Advance Bookings

Recomendamos que faça a sua reserva com antecedência.

We highly recommend booking your treatment in advance to ensure that your preferred time and service is available.

Política de Cancelamento Cancellation Policy

Na eventualidade de necessitar de cancelar o seu tratamento, poderá fazê-lo até 12h antes. Em caso de não comparência ou cancelamento após as 12h antecedentes, o seu tratamento será cobrado na sua totalidade.

Please provide at least 24 hours' notice for cancellation to avoid being charged for your treatments.

Chegada Healing Center Healing Center Arrivel

Sugerimos que chegue 15 minutos antes da sua reserva, o que lhe dará tempo para se preparar confortavelmente para o seu tratamento. Informamos que, em caso de atraso, a sua experiência terminará no horário que estava definido.

We suggest you arrive 15 minutes prior to your appointment, which will allow you time to shower and change into comfortable robe. Please understand that late arrivals will not receive an extension on scheduled treatments.



BFRESH
HOTEL
POOL . FITNESS . PADEL

CASMARA
Cosmetics without limits

