



DOM SPA

POOL & WELLNESS

by DOM GONÇALO HOTEL & SPA

DOM SPA

POOL & WELLNESS

NORMAS DE UTILIZAÇÃO

Para o seu conforto recomendamos que se aconselhe previamente acerca das melhores horas para frequentar o SPA (extensão n.º 562), de forma a evitar possíveis constrangimentos por sobrelotação do circuito húmido que está limitado a 30 pessoas em simultâneo.

O voucher entregue no check-in aos hóspedes permite o acesso ao circuito SPA durante 2 horas diárias. Contudo, sendo o Dom SPA um espaço de tranquilidade e bem-estar, em caso de sobrelotação ou na presença de clientes cujo comportamento esteja a perturbar o ambiente de relaxamento, o Hotel reserva-se ao direito de restringir a entrada. Por favor seja moderado evitando voz alta, correr, saltar ou de alguma forma causar barulho inapropriado num SPA. Menores de 16 anos só poderão frequentar o SPA quando acompanhadas por um adulto.

O DOM SPA não se responsabiliza, civil ou penalmente, por danos sofridos pelo cliente em consequência do uso incorreto dos equipamentos existentes nas nossas instalações. Não existe vigilância da piscina. Igualmente não se responsabiliza pela perda, furto e/ou dano dos objetos pessoais.

É proibido fotografar, filmar ou barbear-se/ depilar-se em toda a zona húmida do Spa.

É solicitado que desligue o telemóvel durante a sua permanência no spa.

SPA RULES & ETIQUETTE

For your comfort, we strongly advise you to check in advance the best time to enjoy the Swimming pool area (call n.º 562), as to avoid possible constraints due to overcrowding (a maximum of 30 people are allowed in pool area at one time).

A voucher with 2 hours pass shall be given at check in as to allow access of guests to the premises. Nevertheless, being the Dom SPA Wellness center a place of serenity and wellbeing, Management reserves right to deny admission to the wet area at any time, if capacity is exceeded.

The Dom SPA Wellness center is a place of serenity and wellbeing. As so, the Management reserves the right to limit access to the Spa to younger than 16 years old, as well as to ask anyone to leave the facility if he/she is disturbing the restful ambience. Please be considerate: do not yell or talk out loud, avoid running and jumping in and around the pool or any other form of disruptive and inappropriate behavior in a SPA. People younger than 16 years old must be in the company of an adult at all times.

The Dom SPA is not liable for damages suffered by clients due to the incorrect use of the equipment. Be aware that there is no swimming pool surveillance. Management and Owners are not liable for personal belongings and values left, stolen or damaged during your stay at the spa.

Photograph, filming or shaving are not allowed.

It is required to turn your mobile phone off during your stay at the SPA.

DOM SPA

POOL & WELLNESS

MARCAÇÃO DE TRATAMENTOS

As marcações deverão ser efetuadas com a maior antecedência possível, dado estar sujeita à disponibilidade de horários e terapeutas existentes. É aconselhável chegar cerca de 45 minutos antes da hora da sua marcação para relaxar e aproveitar as facilidades do SPA. O atraso na chegada ao tratamento implica uma redução da duração do mesmo.

VESTUÁRIO NO SPA

Gratuitamente cedemos uma toalha e chave de um cacifo que deverá ser entregue na receção do SPA à saída. O hóspede tem à sua disposição roupão e chinelos nos quartos, os quais também serão providenciados aos clientes que não estejam hospedados no Hotel se marcarem tratamentos ou massagens.

É obrigatório o uso de touca de natação, chinelos e fato de banho/ biquíni, no circuito húmido. Dispomos de toucas, à venda na receção do SPA (7€).

Crianças com menos de 4 anos ou que ainda não saibam usar a casa de banho deverão usar fralda apropriada.

Na sala de Fitness é obrigatório o uso de vestuário e calçado adequado.

É expressamente proibido o consumo de alimentos ou bebidas no SPA.

SERVIÇOS DOM SPA

O DOM SPA oferece-lhe o acesso gratuito a uma Sala de Fitness, Piscina Interior Climatizada, Jacuzzi, Sauna, Banho Turco, Duche Tropical e Relax Lounge. Mediante marcação poderá ainda usufruir de outros serviços em quatro salas de tratamentos específicos: sala de Duche Vichy e Balneoterapia, sala de tratamentos corporais e faciais e sala de massagens. Entregue-se à coleção de tratamentos com produtos naturais da marca Arôms Natur e Decléor reconhecida pela sua qualidade, resultados clínicos e terapias avançadas.

BOOKING TREATMENTS

Please make your reservation as soon as possible, as you may be subject to availability.

You are encouraged to arrive 45 minutes prior to your appointment in order to relax and enjoy the exclusive facilities at the Spa. Please be advised that late arrivals will result in a reduction of treatment time.

DRESS CODE

The SPA will provide a towel and a locker's key for individual use, which must be returned at the SPA's reception when you leave. A robe and slippers are available at all Hotel rooms. If you are not staying at the Hotel, those amenities will be provided to you at check-in.

The use of a swimming cap, slippers and a swimsuit is compulsory in the swimming pool/wet area. Swimming cap (7€) is available for purchasing at the spa reception desk.

Children who are not toilet-trained and less than 4 years old will only be allowed in the pool area if they are wearing an appropriate swim suit diaper and or a swim suit. At the Fitness room the use of appropriate shoes and wardrobe is compulsory. It is expressly forbidden eating or drinking food or beverages at the SPA.

DOM SPA SERVICES

The DOM SPA includes complimentary features such as a Fitness Room, Interior Heated swimming pool, Jacuzzi, Sauna, Turkish bath, Tropical Shower and Relax Lounge. You may also book one of our treatments and massages from the list below included and enjoy the therapy rooms for specific treatments: Vichy Shower room, body treatments room, face treatments room and massage room.

Surrender to an exclusive collection of treatments, with the acclaimed Arôms Natur and Decléor, known for high-quality skincare products and advanced therapies.

MASSAGENS CORPO | MASSAGE BODY THERAPIES

MASSAGEM DOM SPA RELAX | DOM SPA RELAX MASSAGE

Realizada num ambiente tranquilo, a massagem utiliza um conjunto de movimentos lentos, suaves e relaxantes que percorrem todo o corpo. Ideal para quem quer sair do stress da rotina do dia a dia.

The DOM SPA relaxation massage uses slow, gentle and relaxing movements, ideal for those who want to get out of the stress of daily routine.



50/90min

50/85€

MASSAGEM DOM SPA PROFUNDA | DEEP TISSUE MASSAGE

Massagem que combina movimentos lentos com pressões mais profundas. A massagem concentra-se nas áreas que acumulam mais tensões, descongestionando os tecidos profundos e libertando a tensão acumulada dando uma sensação de bem-estar. Ideal para quem tem dores/tensões musculares, contraturas, entre outros.

Massage that combines slow movements with deeper pressures. Ideal for those who have muscular pains / tensions, contractures, and others.

55/90min

60/95€

MASSAGEM DOM SPA AROMÁTICA | AROMATIC MASSAGE

Nesta massagem o cliente usufrui de um tratamento único de Spa onde tem à sua escolha três aromas de óleos essenciais distintos: Relax, Purificante e Estimulante. Estes óleos são queimados como incenso e misturados com a loção de massagem.

In this massage, the client benefits from a unique spa treatment where you can choose from three different essential oil complexes: Relax, Purifying and Stimulating. These oils are burned as incense and blended with massage lotion.

50/90min

55/90€



DOM SPA

POOL & WELLNESS

MASSAGENS CORPO | MASSAGE BODY THERAPIES

MASSAGEM COM PEDRAS QUENTES | HOT STONE MASSAGE

Esta massagem combina um conjunto de técnicas de massagem em combinação com as pedras de origem vulcânica que agem em diversos problemas musculares que promovem um relaxamento profundo e alívio das tensões e dores musculares.

This massage combines a set of massage techniques with stones of volcanic origin in various muscular problems, promoting a deep relaxation and relief of tensions and muscular pains.



€

60/80min

60/85€

MASSAGEM DESPORTIVA | SPORTS MASSAGE

Massagem com movimentos fortes e rápidos finalizada com suaves alongamentos que promovem a melhoria da circulação sanguínea e ajudam a eliminar as toxinas acumuladas após o exercício físico.

Massage with strong and fast movements finished with gentle stretches that promote the improvement of blood circulation and help to eliminate accumulated toxins after exercise.

30/60min

35/65€



MASSAGENS CORPO | MASSAGE BODY THERAPIES

MASSAGEM COM VELAS | CANDLE MASSAGE

A massagem é feita com vela, cujo óleo, extremamente nutritivo, é usado para manobras de deslizamento e compressão, que auxiliam na absorção e promovem o relaxamento.

The massage is made with aromatic candle, whose oil is used for sliding and compression movements, which aid in absorption and promote relaxation.



€

50min

55€

MASSAGEM COM BAMBOO | BAMBOO MASSAGE

Os bambus são aplicados com firmeza, deslizando suavemente pelo corpo e rolando pelos relevos da anatomia. É um tratamento aliado aos tratamentos terapêuticos e estéticos, como combate à gordura localizada, celulite, alívio da tensão e dores musculares.

The bamboos are applied firmly, gliding smoothly through the body and rolling down the reliefs of the anatomy. It is a treatment combined with therapeutic and aesthetic treatments, such as: combat localized fat, cellulite, tension relief and muscle pain.

50min

55€

MASSAGEM TERAPEUTICA | THERAPEUTIC MASSAGE

Esta Massagem combina uma abordagem única que reúne um conjunto de técnicas osteopáticas, neuromusculares, miofasciais, técnicas de energia muscular e alongamento aliado à massagem profunda. Esta Massagem é para todos aqueles que pretendem recuperar de uma lesão, dor localizada aguda ou crónica.

This Massage combines a unique approach that brings together a set of osteopathic, neuromuscular, myofascial techniques, muscle energy techniques and stretching allied to deep massage. This Massage is for all those who intend to recover from an injury, localized acute or chronic pain.

30min

45€



MASSAGENS CORPO | MASSAGE BODY THERAPIES

MASSAGEM COSTAS | BACK MASSAGE

As costas são uma área onde a fadiga e a tensão se acumulam com alguma frequência. Esta massagem à base de técnicas de digito-pressão terapêuticas que promovem o alívio de tensões musculares acumuladas pelo stress do dia a dia.

Massage based on therapeutic techniques of digital pressure promotes the relief of the muscular tensions accumulated by the stress of the day to day.



25min

30€

MASSAGEM PERNAS E PÉS | LEGS AND FEET MASSAGE

Esta massagem dos membros inferiores oferece um alívio imediato de pés e pernas cansadas, proporcionando uma sensação de relaxamento e descontração. Ideal para quem sofre de sensação de pernas pesadas, inchaço, formigueiro, derrames e/ou varizes.

This massage offers immediate relief to tired legs and feet, providing relaxation. Ideal for those who suffer from heavy legs, swelling, tingling, strokes and / or varicose veins.

25min

30€

MASSAGEM CRANIOFACIAL | CRANIOFACIAL MASSAGE

Massagem realizada na região da cabeça, pescoço e ombros. É uma massagem terapêutica e de relaxamento que proporciona uma enorme sensação de bem-estar. Ideal para quem sofre de dores de cabeça crônicas, insônia, vista cansada, torcicolo, ombros e braços adormecidos.

Massage for head, neck and shoulders. It is a therapeutic and relaxation massage. Ideal for those who suffer from chronic headaches, insomnia, tired eyesight, torticollis.

25min

30€



DOM SPA

POOL & WELLNESS

MASSAGENS CORPO | MASSAGE BODY THERAPIES

MASSAGEM A GRÁVIDAS | PREGNANT WOMEN MASSAGE



€

É uma massagem especial para a mulher grávida, diferenciada, realizada com cuidados especiais, enfatizando os problemas da gestante, como o alívio das dores lombares, musculares, fadiga e diminuição do inchaço nas pernas.

This massage is performed with special care, emphasizing the problems of pregnancy, as the relief of low back pain, muscle, fatigue and reduction of swelling in the legs.

45min

45€

MASSAGEM BEBÉS/CRIANÇAS (1-12) | BABIES/CHILDREN MASSAGE (1-12)

A Massagem promove o equilíbrio no desenvolvimento do sistema nervoso e diminui os níveis de stress do bebé. Melhora o funcionamento do sistema digestivo ajudando a diminuir as cólicas e a obstipação. Os bebés desenvolvem melhores padrões de sono e têm noites mais tranquilas.

This massage promotes balance in the development of the nervous system and decreases the stress levels of the baby. It improves the functioning of the digestive system helping to decrease colic and constipation. Babies develop better sleep patterns and have quieter nights.

20min

25€

MASSAGEM JÚNIOR (>12-18) | JUNIOR MASSAGE (>12-18)

É um tratamento para crianças e jovens que tem como objetivo melhorar a saúde física e mental. Os benefícios incluem melhoras na concentração e desempenho escolar.

It is a treatment for children and young people that aims to improve physical and mental health. Benefits include improvements in concentration, and school performance.

40min

35€



MASSAGENS ORIENTAIS | EASTERN MASSAGES

SHIATSU | SHIATSU

O Shiatsu é uma técnica de massagem originária do Japão, que tem como característica a aplicação de pressão em determinados pontos do corpo. O Terapeuta utiliza os dedos, mãos, cotovelos e os joelhos para pressionar, alongar e massajar o corpo. Esta massagem não usa óleos e é normalmente realizada no chão sobre um tapete tatami em que o cliente está vestido com roupa confortável.

Shiatsu is a massage technique originary from Japan, which is based in applying pressure in certain points of the body. This massage does not use oil and is usually made on the floor on a rug and the client is dressed in comfortable clothing.



50min

60€

AYURVÉDICA | AYURVEDIC MASSAGE

A Massagem Ayurvédica é uma técnica de massagem holística oriunda da Índia que favorece o equilíbrio entre o corpo e a mente. Utiliza manobras de deslizamento, amassamento e alongamentos, auxiliadas por óleo vegetal e essências que estimulam os músculos e a circulação, libertando as toxinas. Esta massagem é normalmente realizada no chão sobre um tapete tatami mas também poderá ser adaptada na marquesa.

The Ayurvedic Massage is a holistic massage technique from India that favors the balance between body and mind. It uses sliding, kneading and stretching maneuvers. This massage is usually performed on the floor on a tatami mat but can also be adapted on the gurney.

60/90min

65/85€

REFLEXOLOGIA PODAL | REFLEXOLOGY

Esta terapia parte do princípio de que todos os órgãos do nosso corpo estão conectados com os nossos pés. Sempre que um destes pontos do pé é pressionado pelo terapeuta, uma ação de estimulação vai atuar a nível do cérebro e do sistema nervoso fazendo com que o corpo relaxe e procure o seu equilíbrio.

This a massage uses pressure on certain points of the feet, to which regions and organs of the human body correspond. Causing the body relax and seek its rebalancing.

50min

60€



MASSAGENS ORIENTAIS | EASTERN MESSAGES

MASSAGEM TAILANDESA | THAY-YOGA MASSAGE



Thai Yoga Massagem é uma das mais antigas artes de cura da Medicina Tradicional Tailandesa. Tem o nome Thai Yoga Massagem devido à influência de movimentos e alongamentos que se comparam ao Yoga. É uma terapia corporal que tem a habilidade de alongar as cadeias musculares mais importantes do corpo, combinando pressão, manipulações corporais, torções e centenas de exercícios que estimulam pontos e canais de energia vital, desenvolvidos para desbloquear a energia estagnada e promover o aumento da flexibilidade, mobilidade, e diminuir a rigidez e contrações musculares. É uma terapia feita sobre a roupa, descartando qualquer uso de óleos. A prática é conduzida no solo, sobre um tapete tatami.

Thai Yoga Massage is one of the oldest healing arts of Traditional Thai Medicine. It has the name Thai Yoga Massage due to the influence of movements and stretches that compare to Yoga. It is a therapy made on clothes, discarding any use of oils. The practice is conducted on the ground on a tatami mat.

90min

85€

ORIENTAL MIX MASSAGEM | ORIENTAL COCKTAIL MASSAGE

É um cocktail baseado na massagem Ayurvédica, Shiatsu, Tailandesa e Reflexologia que tem como princípio os pontos de pressão conhecidos por «meridianos», numa alusão à Medicina Tradicional Chinesa e à Medicina Tradicional Japonesa, que acreditam na existência de fluxos de energia ao longo do corpo. Combina alongamentos e torções com a aplicação de óleos essenciais. Uma massagem diferente que desbloqueia tensões nos canais energéticos e procura o reequilíbrio do seu corpo. Poderá ser realizada no chão, num tapete tatami ou adaptada à marquesa.

This is a massage cocktail based on the Ayurvedic, Shiatsu, Thai and Reflexology massage that has as its principle the pressure points known as "meridians", in an allusion to Traditional Chinese Medicine and Traditional Japanese Medicine, which believe in the existence of energy flows throughout the body. This massage is usually performed on the floor on a tatami mat but can also be adapted on the gurney.

60min

65€



MASSAGENS ORIENTAIS | EASTERN MASSAGES

MASSAGEM COM PINDAS JAPONESAS | MASSAGE WITH JAPANESE PINDAS



€

É uma técnica oriental milenar de relaxamento ligada ao Shiatsu, à Acupuntura e à Massagem Ayurvédica. As pindas são pequenos sacos de linho que contêm, no seu interior, plantas e ervas aromáticas medicinais, tais como: lavanda, camomila, jasmim, flor de laranjeira, alecrim, eucalipto entre outras. A combinação destas ervas produzirá um efeito neuro sedativo, hidratante e nutritivo. As pindas ao serem previamente aquecidas promovem um relaxamento profundo, aliviando o stress, a ansiedade, o cansaço, a depressão e melhorando a qualidade do sono.

It's an oriental millenarian relaxation technique that is linked to Shiatsu, Acupuncture and Ayurvedic Massage. Pindas are small linen bags that contain medicinal plants and herbs. The combination of these herbs will produce a neurosedative, moisturizing and nourishing massage, which, when heated, promote deep relaxation, relieves stress, anxiety, fatigue, depression and sleep quality.

60min

65€

VENTOSATERAPIA | MASSAGE WITH SUCTION CUPS

Método terapêutico baseado na Acupuntura. Consiste numa massagem através de vácuo proporcionando um poder curativo, relaxamento e reequilíbrio do PH sanguíneo. Excelente para reduzir contraturas musculares, celulite e retenção de líquidos.

Therapeutic method based on acupuncture. It consists of a vacuum massage providing a healing power, relaxation and rebalancing of PH blood. Excellent for reducing muscle contractures, cellulite and fluid retention.

50min

55€



TRATAMENTOS FACIAIS | FACIAL TREATMENTS

FACIAL COM MÁSCARA | FACIAL WITH MASK

Tratamento Facial que inclui desmaquilhagem, esfoliação, tonificação, técnicas de pressão, drenagem e massagem e aplicação de cremes e máscara específicos para cada tipo de pele.

Facial treatment that includes: make-up removal, exfoliation, toning, pressure and drainage techniques, and application of specific creams and masks for each type of skin.



60min



60€

ESFOLIAÇÃO HIDRATAÇÃO CORPORAL | BODY ESFOLIATION HYDRATION

ESFOLIAÇÃO SUBLIME DOM SPA | DOM SPA SUBLIME SCRUB

ESFOLIAÇÃO HIDRATANTE MARINHO | MOISTURIZING MARINE SCRUB

Um tratamento completo com esfoliação, banho e massagem desenvolvida de modo a promover uma sensação única de bem-estar e suavidade à sua pele, proporcionando um relaxamento não só físico mas também mental.

A complete treatment with exfoliation, bath and massage developed to promote a unique feeling of wellness and softness in your skin, providing a relaxation not only physical but also mental.



50min



45€

50min

50€



ESFOLIAÇÃO HIDRATAÇÃO CORPORAL | BODY ESFOLIATION HYDRATION

	🕒	€
ESFOLIAÇÃO LARANJA ORANGE SCRUB		
<p>A laranja é conhecida por ser um potente anti-séptico e anti-inflamatório. É um poderoso diurético, ajuda na retenção de líquidos e desintoxicação do corpo, estimulando o sistema linfático.</p> <p>Orange is known to be a potent antiseptic and anti-inflammatory. It is a powerful diuretic, helps in the retention of liquids and detoxification of the body, stimulating the lymphatic system.</p>	50min	55€
ESFOLIAÇÃO CACAUTERAPIA CACAUTHERAPY		
<p>Uma das principais qualidades do chocolate é o seu alto conteúdo de antioxidantes, que ajuda na qualidade e beleza da pele. As suas características estimulam o funcionamento renal, levando a uma estimulação da ação drenante e adelgaçante. Atua também a nível do metabolismo e da produção de serotonina no cérebro, hormona responsável pela sensação de tranquilidade, relaxamento e bem-estar.</p> <p>One of the main qualities of chocolate is its high content of antioxidants, which helps in the quality and beauty of the skin. It also stimulates the metabolism and production of serotonin in the brain, the hormone responsible for the feeling of tranquility, relaxation and happiness.</p>	50min	60€
ESFOLIAÇÃO VINOTERAPIA VINO THERAPY		
<p>A videira vermelha deve o seu nome à sua folhagem que se torna avermelhada no Outono, altura em que é colhida de forma a tirar máximo proveito das suas propriedades terapêuticas, das quais se destaca o seu efeito sobre a circulação venosa, motivo pelo qual se tornou uma referência no tratamento do edema (inchaço), varizes e pernas pesadas.</p> <p>The red vine owes its name to its foliage which becomes reddish in the autumn, when it is harvested in order to take full advantage of its therapeutic properties, which highlights its effect on the venous circulation, which is why it has become a reference in the treatment of edema (swelling), varicose veins and heavy legs.</p>	50min	60€



DOM SPA

POOL & WELLNESS

ESFOLIAÇÃO, ENVOLVIMENTO E HIDRATAÇÃO | ESFOLIATION, INVOLVEMENT AND HYDRATION

ENVOLVIMENTO HIDRATANTE SAFIRA OU HEMATITE | SAPHIR OR HEMATITE MOISTURIZING BODY WRAP



€

Envolvimento corporal com partículas de safira que ativa as funções vitais da pele, proporcionando-lhe verdadeiras sensações de conforto e bem-estar. Deixará a sua pele a brilhar com partículas brilhantes.

Body wrap with sapphire particles that activates the vital functions of the skin, giving you true feelings of comfort and well-being. It will leave your skin to glow with shiny particles.

80min

75€

ENVOLVIMENTO DETOX | DETOX BODY WRAP

Tratamento com um grande poder desintoxicante e depurativo de chá verde e frutas cítricas, que irá eliminar toxinas acumuladas e em simultâneo proporcionar um profundo relaxamento holístico.

Treatment with a great detoxifying and purifying power of green tea and citrus fruits, it will eliminate accumulated toxins and simultaneously provide a deep holistic relaxation.

80min

75€

ENVOLVIMENTO PERNAS PLANTAS DO ÁRTICO | LEGS WRAP WITH ARCTIC PLANTS

Com um delicioso aroma e textura suave e concentração de ativos específicos, aumenta o fluxo sanguíneo proporcionando um alívio de pernas cansadas. Tratamento localizado que produz um efeito frio e deixa as suas pernas mais leves.

With a delightful aroma and soft texture of specific active concentration, it increases blood flow providing relief to tired legs. Localized treatment that produces a cool effect and leaves your legs lighter.

60min

55€



TRATAMENTOS MODELADORES | BODY SHAPING TREATMENTS

PRESSOTERAPIA | PRESSOTHERAPY

Este método terapêutico é adequado para a melhoria da circulação sanguínea. A sensação de pernas cansadas, tensão e inchaço é reduzida através do uso de um insuflável que faz uma drenagem linfática mecânica e de um creme específico.

This therapeutic method is suitable for improving blood circulation. The feeling of tired legs, tension and swelling is reduced through the use of an inflatable that does a mechanical lymphatic drainage and a specific cream.



€

30min

25€

DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL | MANUAL LYMPHATIC DRAINAGE

A drenagem linfática é uma técnica de massagem suave que trabalha o sistema linfático, estimulando-o a trabalhar de forma rápida, movimentando a linfa até os gânglios linfáticos.

Lymphatic drainage is a gentle massage technique that works the lymphatic system, stimulating it to work quickly, moving the lymph to the lymph nodes.

45min

50€

MASSAGEM ANTI-CELULITICA | ANTI-CELLULITE MASSAGE

Altamente eficaz no combate à celulite e gordura localizada. Regenera a pele envelhecida e com estrias. Eficaz na recuperação da flexibilidade da pele.

Highly effective in combating cellulite and localized fat. Regenerates aged and streaked skin. Effective in regaining skin flexibility.

30min

40€



DOM SPA

POOL & WELLNESS

HIDROTERAPIA | HYDROTHERAPY



VICHY RITUAL DOM SPA | VICHY RITUAL DOM SPA

30min

45€

VICHY ESFOLIAÇÃO MINERAL | VICHY MINERAL SCRUB

50min

65€

Duche Vichy significa «o duche da chuva». Esta técnica consiste num duche natural com chuva termal que cobre todo o corpo e ao mesmo tempo combina técnicas de massagem com a pressão exercida pelos jactos de água. Enquanto a água quente vai caindo, os terapeutas massajam as costas e pernas dos pacientes, o que induz a um profundo relaxamento e descontração muscular.

Shower Vichy means "the shower of the rain". This technique consists of a natural shower with thermal rain that covers the whole body and at the same time combines massage techniques with the pressure exerted by the water jets. As the hot water goes down, therapists massage the back and legs of patients, which induces deep relaxation and muscle relaxation.

BANHEIRA DE HIDROMASSAGEM | HOT TUB

Beneficie de um banho relaxante com extratos de flores, cacau, gengibre, menta ou videira vermelha e deixe-se levar pelas fragrâncias e sinta-se como novo.

Benefit from a relaxing bath with extracts of flowers, cocoa, ginger, mint or red vine and let yourself be carried away by the fragrances and feel like new.

20min

30€

BANHEIRA DE HIDROMASSAGEM + MASSAGEM CORPORAL | HOT TUB + BODY MASSAGE

Beneficie de um banho relaxante com a fragrância à sua escolha seguida de uma massagem relaxante de 45 minutos com óleos essenciais. Ofereça a si mesmo a combinação perfeita de prazer, relaxamento e revitalização da sua pele.

Benefit from a relaxing bath with the fragrance of your choice followed by a relaxing 45 minute massage with essential oils. Offer yourself the perfect combination of pleasure, relaxation and revitalization of your skin.

65min

70€



PACOTES | PACKAGES

PEREGRINO RELAX | PILGRIM RELAX

Relaxe com a nossa banheira de hidromassagem seguido de uma massagem de pés e pernas cansadas.

Relax with our hot tub followed by a foot and leg massage.



€

55min

55€

ÁQUA PURA | PURE AQUA

Relaxe com nosso tratamento termal que combina a banheira de hidromassagem com o Ritual Vichy Dom Spa.

Relax with our Spa treatment that combines the Whirlpool with the Vichy Ritual Dom Spa.

55min

65€

SENSAÇÃO DE SONHO | DREAM FEELING

Disfrute de uma massagem de aromaterapia onde poderá escolher o seu óleo favorito seguindo-se de um tratamento facial adequado ao seu tipo de pele.

Enjoy an aromatherapy massage where you can choose your favorite oil followed by a facial treatment suited to your skin type.

110min

99€

COMBINADO CORPO & ROSTO | COMBINED BODY & FACE

Renove a sua pele com o nosso programa de corpo e rosto. Esfoliação e hidratação corporal e tratamento facial com máscara.

Renew your skin with our body and face program. Exfoliation and body moisturizing and facial treatment with mask.

110min

99€

GONÇALO & OUREANA | GONÇALO & OUREANA

Partilhe uma experiência única com quem mais gosta e desfrute de uma massagem relaxante a dois, num ambiente especial e romântico envolva-se numa experiência aromática para partilhar emoções.

Share a unique experience with the people you love and enjoy a relaxing massage for two.

60min

130€



DOM SPA

POOL & WELLNESS

HORÁRIOS | TIMETABLE

Semana *Weekdays* - 10h00 às 13h00 e 14h30 às 20h30 - 10am - 01pm / 02:30pm - 08:30pm

Sábados *Saturdays* - 10h00 às 13h00 e 14h00 às 20h00 - 10am - 01pm / 02pm - 08pm

Domingos e Feriados *Sundays and Holidays* - 9h00 às 13h00 e 14h00 às 20h00 - 09am - 01pm / 02:00pm - 08:00pm

CONDIÇÕES E PROMOÇÕES | CONDITIONS & PROMOTIONS

VESTUÁRIO NO SPA | DRESS CODE

Uso obrigatório de touca de natação, roupa e calçado adequado.

Mandatory use of swimming cap, clothing and suitable footwear.

Venda de touca de natação - 7€ cada

Swimming cap available for purchase - 7€ each

Aluguer de fatos de banho Homem/Senhora - 2,50€/dia. Penalização de 10€, caso o fato de banho não seja entregue no check-out.

Rental of bathing suites (man and woman) - 2,50€/day. Penalty of 10€, if the bathing suit is not delivered at check-out.

Venda de acessórios de banho (touca/óculos/tampões) disponível.

Man / Lady swimsuits and bath accessories (cap /goggles/earplugs) available for purchase.

DESCONTOS E PROMOÇÕES | DISCOUNTS & PROMOTIONS

Para clientes hospedados 5% desconto em massagens/tratamentos/vouchers e produtos de venda ao público.

All hotel guests receive 5% discount on massages / treatments / vouchers and beauty products.

5% desconto em massagens/tratamentos ou vouchers na compra da mensalidade de Circuito Spa.

5% discount on massages / treatments or vouchers in the purchase of the monthly Spa Circuit.

Na compra de quatro ou mais massagens/tratamentos oferta de 10% desconto no valor final.

When purchasing four or more massages / treatments offer of a 10% discount on the final value.

Na compra de seis ou mais circuitos Spa, oferta de uma Massagem DOM SPA Relax.

When buying six or more Spa circuits, offer of a DOM SPA Relax Massage.

Massagens e tratamentos sujeitos a disponibilidade e marcação prévia.

Massages and treatments subject to availability and prior appointment.

Política de Cancelamento: Caso deseje efetuar o cancelamento ou alteração da sua marcação, solicitamos que nos notifique com um período mínimo de 4 horas de antecedência. No caso de não comparência, reservamo-nos o direito de cobrar 50% do valor do tratamento.

To cancel your appointment, notify with a minimum of 4 hours. In case of absence, we reserve the right to charge 50% of the amount of the treatment.

Inclui IVA à taxa em vigor.

Includes VAT at the rate in force.

Este estabelecimento dispõe de livro de reclamações.

This property has a complaint book.

DOM SPA

POOL & WELLNESS

UTILIZAÇÃO DA ZONA HÚMIDA E FITNESS POR NÃO HÓSPEDES | USE OF THE HUMID AND FITNESS ZONE BY NON HOTEL GUESTS

De Segunda a Sexta-feira (2h) From Monday to Friday	15€ 15€
Sábados, Domingos e Feriados (2h) Saturdays, Sundays and Holidays	20€ 20€
Crianças dos 2 aos 6 anos Children from 2 to 6 years old	Grátis Free
Crianças dos 7 aos 12 anos Children from 7 to 12 years old	10€ 10€
4 entradas no Circuito SPA (2h) 4 tickets in the Circuit SPA	50€/Mês 50€/Month
8 entradas no Circuito SPA (2h) 8 tickets in the Circuit SPA	70€/Mês 70€/Month

Por mais duas horas extras de Circuito Spa, oferecemos 50% de desconto sobre preços fixados.
For an additional two hours of Circuit Spa, we offer 50% discount on fixed prices.

DOM SPA

POOL & WELLNESS

OFEREÇA UM GIFT CARD

OFFER A GIFT CARD



Consulte-nos, temos ao seu dispor Vouchers para utilização em todos os serviços do Dom Gonçalo Hotel & SPA ****

DECLÉOR
PARIS

A Decléor é uma marca cosmética com ingredientes concentrados 100% naturais, ativos e sem conservantes. Cada tratamento é um verdadeiro ritual de descontração e beleza onde se obtém excelentes resultados.



A Spa Senses é uma marca cosmética com ingredientes concentrados 100% naturais, que oferece uma abordagem holística da vida e do bem-estar mental, físico e espiritual. Promove o equilíbrio e a harmonia pessoal com o Ar, a Água, o Fogo e a Terra que nos rodeia.

arôms
NATUR

A Arôms Natur é uma marca cosmética com ingredientes concentrados 100% naturais, elaborados com matérias primas, extratos de plantas, óleos essenciais e águas florais. Reequilibre-se com o poder da natureza.