

MENU



SPA

BY PENAFIELPARKHOTEL

Alcance o bem-estar físico, mental e emocional.
Achieve wellness through physical, mental and emotional wellbeing.



FACIAL FACIAL

Rituais de Assinatura - Terapias Faciais

Signature Rituals - Facial Therapies

Timeless Touch

Ritual anti-envelhecimento intensivo que combate os sinais do tempo, redefinindo a densidade e a juventude da pele. A sua ação promove firmeza, suaviza rugas e revitaliza profundamente, deixando a pele mais lisa, luminosa e rejuvenescida.

An intensive anti-aging ritual that combats the signs of time, redefining skin density and youthfulness. Its action promotes firmness, softens wrinkles, and deeply revitalizes, leaving skin smoother, brighter, and rejuvenated.

€ 80 ☉ 50 min.

Aqua Comfort

Um verdadeiro mergulho nutritivo que repõe a hidratação e devolve conforto à pele, restaurando o seu equilíbrio natural face às agressões externas. O resultado é uma pele fresca, calma e profundamente hidratada.

A truly nourishing treatment that replenishes hydration and restores comfort to the skin, restoring its natural balance in the face of external aggressions. The result is fresh, calm, and deeply hydrated skin.

€ 65 ☉ 50 min.

C Glow

Um ritual de luz único para a pele. A ação antioxidante da Vitamina C desperta o brilho natural, revitaliza em profundidade e devolve frescura e vitalidade ao rosto. Pele radiante, uniforme e cheia de vida.

A unique light ritual for the skin. The antioxidant action of Vitamin C awakens natural radiance, deeply revitalizes, and restores freshness and vitality to the face. Radiant, even-toned skin, full of life.

€ 80 ☉ 50 min.



RITUAIS RITUALS

Rituais de Assinatura Sensações SPA

Queen Ritual

Ritual de corpo e rosto inspirado nas extraordinárias propriedades dos óleos essenciais com princípios ativos da mirra, incenso e petit-grain. Uma experiência profundamente sensorial que inclui uma massagem de corpo inteiro, finalizada com um tratamento facial revitalizante. Este ritual harmoniza corpo e mente, reequilibra a energia feminina e desperta uma sensação de confiança, serenidade e plenitude.

Body and face ritual inspired by the extraordinary properties of essential oils with active ingredients of myrrh, incense and petitgrain. A deeply sensory experience that includes a full body massage, finished with a revitalizing facial treatment. This ritual harmonizes body and mind, rebalances feminine energy, and awakens a feeling of confidence, serenity, and fullness.

€ 160 ☉ 90 min.



King Ritual

Ritual exclusivamente masculino, potenciado por óleos essenciais cuidadosamente selecionados para regenerar, revitalizar e reequilibrar a energia masculina. Inclui uma massagem de corpo inteiro, finalizada com um tratamento de rosto específico. Uma experiência poderosa que promove relaxamento profundo, força interior e renovação física e mental.

An exclusively masculine ritual, enhanced by carefully selected essential oils to regenerate, revitalize, and rebalance masculine energy. Includes a full-body massage, finished with a specific facial treatment. A powerful experience that promotes deep relaxation, inner strength, and physical and mental renewal.

€ 160 ☉ 90 min.



Rituais de Assinatura Sensações SPA



DUO - Momento a Dois

Ritual para duas pessoas que inclui um tratamento corporal por pessoa, com livre escolha de massagem a partir do Menu SPA.

Este ritual realiza-se em sala premium exclusiva Sensações Spa.

Inclui **oferta** de **VIP Cocktail** [petit fours, fruta e dois flutes de champanhe para acompanhar]

* Acresce 30€ pela utilização de sala premium.

** Acresce 40€ caso pretendam incluir banho de aromaterapia.

*** Excepto nas massagens Feet&Calm, Head&Calm e Thai

A ritual for two people that includes one body treatment per person, with a choice of massage from the Spa Menu.

This ritual takes place in an exclusive Sensações Spa premium room.

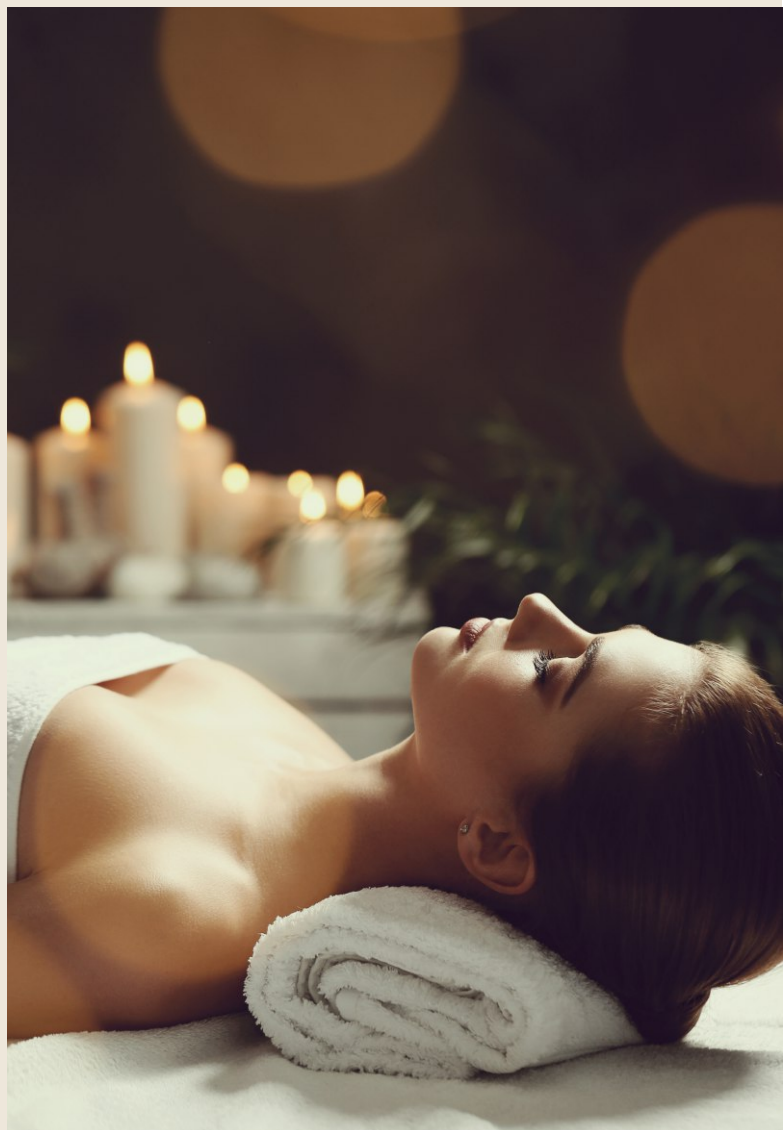
Includes a complimentary VIP Cocktail (petit fours, fruit, and two flutes of champagne).

* An additional €30 applies for the use of the premium room.

** An additional €40 applies if an aromatherapy bath is included.

*** Excludes the Feet&Calm, Head&Calm and Thai massages.





MASSAGEM MASSAGE

Head & Calm

**Massagem Cranial, Rosto, Pescoço e Ombros /
Scalp, Face, Neck, and Shoulder Massage**

Um ritual dedicado a libertar a tensão acumulada na cabeça, pescoço e ombros, através de uma massagem lenta, envolvente e profundamente relaxante. Com movimentos específicos na região craniana, rosto, pescoço e ombros, este tratamento convida o corpo a abrandar e a mente a desligar.

A ritual dedicated to releasing tension accumulated in the head, neck, and shoulders through a slow, enveloping, and deeply relaxing massage. Featuring specific movements targeting the scalp, face, neck, and shoulders, this treatment invites the body to slow down and the mind to switch off.

€ 40 ☉ 20 min.



Feet & Calm

**Escalda pés - esfoliação e massagem aos pés /
Foot soak – foot exfoliation and massage /**

Um ritual completo para cuidar, revitalizar e devolver leveza aos seus pés. Começamos com um escalda-pés relaxante, seguido de uma esfoliação que suaviza e renova a pele. Terminamos com uma massagem envolvente aos pés e pernas, para aliviar tensões e proporcionar uma profunda sensação de bem-estar.

A complete ritual to care for, revitalize, and restore lightness to your feet. We begin with a relaxing foot soak, followed by an exfoliation that softens and renews the skin. We conclude with a soothing massage for the feet and legs to relieve tension and provide a deep sense of well-being.

€ 40 ☉ 20 min.



MASSAGEM MASSAGE

Relax & Breathe

Massagem de Relaxamento / Relaxation Massage

Uma experiência profunda de relaxamento que convida o corpo e a mente a desacelerar. A Massagem Relax & Breath combina movimentos suaves e ritmados com técnicas de respiração consciente, libertando tensões, reduzindo o stress e promovendo um estado de serenidade absoluta. Um ritual que harmoniza o ritmo interior, restaura a energia vital e devolve leveza, tranquilidade e bem-estar profundo.

A profound relaxation experience that invites the body and mind to slow down. The Relax & Breath Massage combines gentle, rhythmic movements with conscious breathing techniques, releasing tension, reducing stress, and promoting a state of absolute serenity. A ritual that harmonizes the inner rhythm, restores vital energy, and returns lightness, tranquility, and profound well-being.

€ 75 ⌚ 50 min.

€ 90 ⌚ 75 min.

Deep Back Therapy

Massagem Descontraturante às Costas / Relaxing Back Massage

Massagem localizada nas costas com ação descontraturante intensa, que alivia tensões musculares acumuladas nas costas e zona cervical, promovendo relaxamento muscular e bem-estar imediato.

Localized back massage with intense muscle relaxation action, relieving accumulated muscle tension in the back and neck area, promoting muscle relaxation and immediate well-being.

€ 50 ⌚ 30 min.

Deep Tissue

Massagem de Recuperação Muscular / Muscle Recovery

Massagem de pressão profunda que atua nas camadas mais internas da musculatura, libertando tensões crónicas, contraturas e rigidez acumulada. Ideal para quem sofre de dores musculares persistentes ou elevado stress físico, promove relaxamento intenso, melhoria da mobilidade e recuperação muscular eficaz. O corpo fica mais solto, alinhado e com uma sensação duradoura de alívio e bem-estar.

Deep pressure massage that works on the innermost layers of the muscles, releasing chronic tension, contractures, and accumulated stiffness. Ideal for those suffering from persistent muscle pain or high physical stress, it promotes intense relaxation, improved mobility, and effective muscle recovery. The body becomes looser, more aligned, and with a lasting feeling of relief and well-being.

€ 90 ⌚ 60 min.

Pedras Quentes

Hot Stones

Uma experiência envolvente que utiliza pedras aquecidas para libertar tensões, equilibrar a energia e proporcionar um relaxamento profundo e reparador. Ideal para quem procura conforto, serenidade e equilíbrio total.

An immersive experience that uses heated stones to release tension, balance energy, and provide deep, restorative relaxation. Ideal for those seeking comfort, serenity, and total balance.

€ 90 ⌚ 60 min.

MASSAGEM MASSAGE

Drenagem Linfática Manual

Drenagem Linfática Manual - 2 zonas / Manual Lymphatic Drainage - 2 areas

Técnica suave e ritmada que estimula a circulação linfática, promovendo a eliminação de toxinas, reduzindo o edema proveniente da retenção hídrica. Ideal para revitalizar o corpo, melhorar o metabolismo e proporcionar leveza, bem-estar e equilíbrio corporal. Pele mais fresca, tonificada e corpo renovado.

A gentle and rhythmic technique that stimulates lymphatic circulation, promoting the elimination of toxins and reducing edema caused by water retention. Ideal for revitalizing the body, improving metabolism, and providing lightness, well-being, and body balance. For fresher, toned skin and a renewed body.

€70 ☉ 50 min.

Lomi Lomi

Massagem Havaiana / Hawaiian Massage

Uma massagem inspirada na tradição havaiana, com movimentos longos, fluidos e envolventes que percorrem o corpo de forma harmoniosa. As manobras rítmicas e contínuas promovem um profundo relaxamento, ajudando a libertar tensões e a recuperar a sensação de equilíbrio e bem-estar. Uma experiência de conexão entre corpo, mente e energia.

A massage inspired by the Hawaiian tradition, featuring long, flowing and embracing movements that travel harmoniously across the body. Rhythmic and continuous techniques encourage deep relaxation, helping to release tension and restore a sense of balance and well-being. An experience of connection between body, mind and energy.

€80 ☉ 60 min.

Massagem Tailandesa / Thai Massage

Uma massagem ancestral tailandesa que combina alongamentos, pressões e movimentos rítmicos, promovendo uma sensação profunda de relaxamento e equilíbrio. Através de técnicas aplicadas ao longo do corpo, ajuda a libertar tensões, melhorar a flexibilidade e despertar uma agradável sensação de leveza e bem-estar.

An ancient Thai massage combining stretching, pressure and rhythmic movements to promote deep relaxation and balance. Through techniques applied throughout the body, it helps release tension, improve flexibility and restore a feeling of lightness and well-being.

€80 ☉ 60 min.



MASSAGEM MASSAGE

Pré Mamã / Pre Mom

Tratamento delicado e profundamente relaxante, especialmente concebido para futuras mamãs. Alivia tensões musculares, reduz desconfortos nas costas, ombros e pernas, melhora a circulação e promove bem-estar físico e emocional. Um momento de cuidado, conforto e serenidade para o corpo e a mente durante a gravidez.

A gentle and deeply relaxing treatment, specially designed for expectant mothers. Relieves muscle tension, reduces discomfort in the back, shoulders and legs, improves circulation and promotes physical and emotional well-being. A moment of care, comfort and serenity for body and mind during pregnancy. and awakens a feeling of confidence, serenity, and fullness.

€ 90 ⌚ 60 min.



Mamã & Eu / Papá & Eu Mamã Mom & Me / Dad & Me

Massagem localizada às costas, realizada em simultâneo numa sala exclusiva, permitindo desfrutar de um momento especial. Uma experiência relaxante que promove ligação, ternura e o estreitamento de laços entre mãe/pai e filho(a), criando memórias únicas de cuidado e bem-estar.

Localized back massage, performed simultaneously in a private room, allowing you to enjoy a special moment together. A relaxing experience that promotes connection, tenderness, and strengthens the bond between mother/father and child, creating unique memories of care and well-being.

€ 110 ⌚ 30 min.

*idade limite do filho/a até aos 10 anos
child's age limit: up to 10 years old



Ritual Renovação

Skin Renewal Ritual

Um tratamento profundamente rejuvenescedor, com uma esfoliação corporal energizante e desintoxicante.

Uma revitalização profunda da pele à base de extractos de mar morto.

A deeply rejuvenating treatment, with an energizing and detoxifying body exfoliation.

A deep skin revitalization based on Dead Sea extracts.

€ 70 ☉ 45 min.



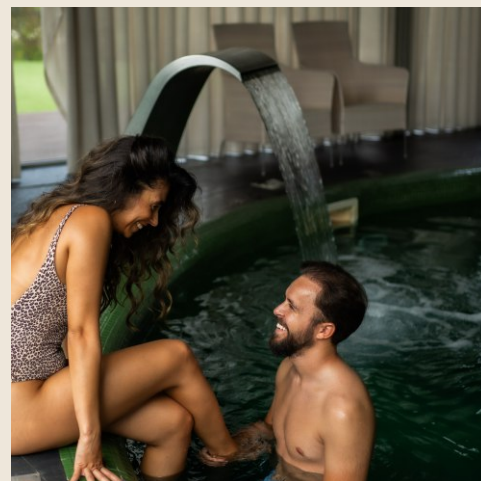
Reset & Cleanse

Programa Detox / Detox Program

Uma experiência completa de renovação e bem-estar, que começa com um momento de relaxamento na sauna e no banho turco, preparando o corpo para o ritual. O tratamento continua com um envolvimento esfoliante e desintoxicante, proporcionando uma sensação de limpeza, suavidade e leveza. Após um momento de relaxamento, segue-se um banho e maderoterapia ou uma massagem drenante à sua escolha. Um ritual pensado para despertar uma profunda sensação de bem-estar.

A complete renewal and wellness experience that begins with a moment of relaxation in the sauna and Turkish bath, preparing the body for the ritual. The treatment continues with an exfoliating and detoxifying body wrap, leaving the skin feeling clean, soft, and light. After a brief rest, the experience proceeds with a bath followed by your choice of wood therapy or a lymphatic drainage massage—a ritual designed to evoke a profound sense of well-being.

€ 110 ☉ 90 min.



Circuito H2O

Water Circuit

Circuito com acesso a piscina hidroanimada, jacuzzi, sauna, banho turco, duche sensações e balde de água fria.

Circuit with access to a hydrotherapy pool, jacuzzi, sauna, Turkish bath, sensory shower and cold water bucket.

€30 ⌚ 180 min.

Circuito H2O - Crianças

Children's Water Circuit

Horário limitado das 10h às 12h e das 15h às 18h e sempre com acompanhamento de adulto.

Limited hours: 10:00 AM to 12:00 PM and 3:00 PM to 6:00 PM, always accompanied by an adult.

€15 | crianças dos 3 aos 10 anos /
children aged 3 to 10

€0 | crianças dos 0 aos 2 anos /
children aged 0 to 2



GRUPOS GROUPS

Pack de Acesso ao SPA para Grupos - Adultos

Group Spa Access Package

Empresas / Aniversários / Despedidas de Solteiro / ...

Corporate Events / Birthdays / Bachelor/Bachelorette Parties...

Inclui:

3h Circuito H2O - piscina hidroanimada, jacuzzi, sauna, banho turco, duche sensações e balde de água fria

Vip Coffee Break: água aromatizada, chá, sumos, café, fruta ao natural, petit four

Oferta*

1 Massagem 15 min. Deep Back Therapy

Includes:

3h H2O Circuit - hydrotherapy pool, jacuzzi, sauna, Turkish bath, sensory shower and cold water bucket

VIP Coffee Break: flavored water, tea, juices, coffee, fresh fruit, petit fours

Offer* > 15-minute Deep Back Therapy Massage

*A oferta é válida para **uma** pessoa à escolha do grupo | min. 10 pessoas | Reservas disponíveis mediante marcação prévia | Pagamento no ato da reserva | Para criar o seu pack personalizado c/ outras opções - Consulte Orçamento e Disponibilidade

*Offer valid for one person of the group's choice | Minimum 10 people | Reservations available by prior arrangement | Payment upon booking | To create your personalized package with other options - Consult for pricing and availability

a partir de 37€ /pessoa | from €37 per person



CRIANÇAS até aos 10 anos / up to the age of 10 KIDS

Packs Festas no SPA

Spa Party Packages



FESTA DA PISCINA POOL PARTY

Acesso ao circuito H2O | Access to the H2O circuit

Lanchinho | Snack

a partir de 20€ /criança

from €20 /child



PISCINA EM BELEZA POOL BEAUTY PARTY

Acesso ao circuito H2O | Access to the H2O circuit

Serviço SPA (escolha de 1): | SPA service (choose 1):

Massagem; Maquilhagem ou Manicure

Massage; Makeup or Manicure

Lanchinho | Snack

a partir de 25€ /criança | from €25 /child

Duração de 2h | Min. 10 crianças | Reservas disponíveis mediante marcação prévia | Pagamento no ato da reserva | Verificar opções de «Lanchinho» disponíveis |

Para criar o seu pack personalizado c/ outras opções - Consulte Orçamento e Disponibilidade

Duration: 2 hours | Minimum: 10 children | Reservations available by prior arrangement | Payment upon booking | Check available "Snack" options |

To create your personalized pack with other options - Consult for pricing and availability

HOW TO SPA

PLANEIE A SUA EXPERIÊNCIA PLANNING YOUR EXPERIENCE

Para garantir disponibilidade no horário pretendido, recomendamos que efetue reserva com pelo menos uma semana de antecedência. Para os tratamentos faciais os hóspedes têm de ter mais de 16 anos e mais de 18 para massagens e tratamentos corporais. Para sua comodidade, disponibilizamos o robe, toalhas e chinelos durante a sua visita ao Spa.

To guarantee availability at your desired time, we recommend that you make a reservation at least one week in advance. For facial treatments, guests must be over 16 years old, and over 18 for massages and body treatments.

For your convenience, we provide a robe, towels, and slippers during your visit to the Spa.

MARCAÇÃO DE TRATAMENTOS MAKING SPA APPOINTMENTS

*Para efetuar a sua reserva por favor utilize os seguintes contactos:
(+351) 255 710 101 / spa@penafielparkhotelspa.com*

*To make your reservation, please use the following contact details:
(+351) 255 710 101 / spa@penafielparkhotelspa.com*

CHECK-IN & SPA ETIQUETA SPA ARRIVAL & ETIQUETTE

Recomendamos chegar 10 minutos mais cedo para darmos início ao seu check-in no Spa. Em caso de atraso, o tempo do seu tratamento e/ou massagem poderá ser reduzido em consideração ao próximo cliente.

Caso seja hóspede no Penafiel Park Hotel, solicitamos que chegue ao Spa com o robe e chinelos. Caso deseje usar a piscina interior, circuito de duchas ou sauna, deverá utilizar roupa apropriada: fato-de-banho ou calções de banho e touca.

We recommend arriving 10 minutes early so we can begin your check-in at the Spa.

In case of delay, the time of your treatment and/or massage may be reduced in consideration of the next client.

If you are a guest at the Penafiel Park Hotel, we ask that you arrive at the Spa wearing the robe and slippers.

If you wish to use the indoor pool, shower circuit or sauna, you should wear appropriate clothing: a swimsuit or swimming trunks and a swimming cap.

HOW TO SPA

PERTENCES PESSOAIS PERSONAL BELONGINGS

No Spa não disponibilizamos local próprio para guardar os seus objetos de valor. Por consequência, recomendamos que os mesmos sejam guardados no cofre do seu quarto, se for hospede, caso seja externo será conveniente vir despida dos mesmos.

Não assumimos responsabilidade pelos objetos guardados nem por eventuais perdas ou danos.

At the Spa we do not provide a dedicated space to store your valuables. Therefore, we recommend that you store them in the safe in your room if you are a guest; if you are an external guest, it would be advisable to come without them. We do not assume responsibility for stored items nor for any loss or damage.

SAÚDE HEALTH CONSIDERATIONS

Solicitamos que nos informe no momento da reserva sobre quaisquer condições de saúde, alergias ou lesões que possam afetar o seu tratamento e/ou massagem.

Informamos que a sauna não é recomendada para pessoas que sofrem de pressão arterial elevada, com problemas circulatórios, asma ou problemas respiratórios.

We ask that you inform us at the time of booking about any health conditions, allergies or injuries that may affect your treatment and/or massage.

CANCELAMENTO CANCELLATION

Cancelamentos gratuitos até 24 horas antes da hora reservada.

Após esse período de cancelamento, será cobrado o valor total do tratamento e/ou massagem.

Free cancellations up to 24 hours before the reserved time.

After this cancellation period, the full amount of the treatment and/or massage will be charged.

HORÁRIO OPENING HOURS

O **Sensações Spa** está aberto diariamente, de **2ª a 6ª das 10h00 às 20h30**, **Sábados das 09h00 às 20h30** e **Domingos das 09h00 às 19h00**. Todos os serviços são assegurados por profissionais especializados nas respectivas áreas e estão sujeitos a disponibilidade.

O **Acesso ao Circuito H2O** requer uso obrigatório de touca, e está disponível à **2ª das 10h às 17h | 3ª das 10h às 17h e das 19h às 20h30 | 4ª, 5ª e 6ª das 10h às 20h30 | sábado das 09h às 20h30 e domingo das 09h às 19h**. Crianças dos 2 aos 12 anos, sempre acompanhadas dos pais: das 10h às 12h e das 15h às 18h.

Sensações Spa is open daily, Monday to Friday from 10:00 AM to 8:30 PM, Saturdays from 9:00 AM to 8:30 PM and Sundays from 9:00 AM to 7:00 PM. All services are provided by professionals specialized in their respective areas and are subject to availability.

Access to the H2O Circuit requires the mandatory use of a swimming cap, and is available on Mondays from 10:00 AM to 5:00 PM | Tuesdays from 10:00 AM to 5:00 PM and from 7:00 PM to 8:30 PM | Wednesdays, Thursdays and Fridays from 10:00 AM to 8:30 PM | Saturdays from 9:00 AM to 8:30 PM and Sundays from 9:00 AM to 7:00 PM. Children aged 2 to 12, always accompanied by their parents: from 10 am to 12 pm and from 3 pm to 6 pm.



PENAFIEL PARK

hotel · restaurante · spa

★★★★

www.penafielparkhotelspa.com

+351 255 710 101 | +351 933 255 664 | spa@penafielparkhotelspa.com