Spa
REAL THERAPY
INSPIRED BY PORTUGUESE ELEMENTS
REALSPATHERAPY.COM

...O MAR
SEM FIM
É PORTUGUÊS...
Fernando Pessoa , Mensagem, 1934.

PORQUE USAMOS ELEMENTOS PORTUGUESES?

WHY DO WE USE PORTUGUESE ELEMENTS?

No espaço Real Spa Therapy, aproveitamos a riqueza de cada região e dos seus ingredientes naturais para tornar os resultados ainda mais eficazes. A água do mar é uma das matérias-primas que destacamos sendo utilizada na realização dos tratamentos com talassoterapia. Este método terapêutico é feito através de água aquecida extraída directamente do mar para o nosso spa.

At Real Spa Therapy, we make the most of the wealth of each region and its natural ingredients to ensure that the results are even more effective. Seawater is one of the raw materials that we highlight as being used in treatments with thalassotherapy. This therapeutic treatment is based on heated water taken directly from the sea to our spa.

ALGUNS DOS BENEFÍCIOS DOS NOSSOS TRATAMENTOS? | SOME OF THE BENEFITS OF OUR TREATMENTS?

Equilíbrio físico, mental e emocional | Physical, mental and emotional balance
Bem-estar muscular | Muscle well-being
Melhoria da circulação sanguínea | Improved blood circulation
Anti-celulite | Anti-cellulite
Anti-idade | Anti-ageing
Detox | Detox

“No espaço Real Spa Therapy temos à sua disposição uma equipa de técnicos especializados com uma combinação única de competências e conhecimentos na área. Asseguramos-lhe uma experiência única.
Venha visitar-nos!

At Real Spa Therapy we offer you a team of specialized technical staff with a unique combination of skills and knowledge in this field. We can assure you a unique experience. Come and visit us!”

Equipa | *Team*
REAL SPA THERAPY

EQUIPA
TEAM

ANGELINA DIEGUES

DIRECTORA DE SPA E TALASSO
DIRECTOR OF SPA AND THALASSO
Hotéis Real - Algarve

Mais de 20 anos de experiência na área de saúde e bem-estar, e na gestão de health clubs e spas. Formadora de vários módulos no curso de Gestão de Spa na Universidade do Algarve e Escola de Estética Forma & Animus.

Over 20 years of experience in the area of health and well-being and in the management of Health Clubs and Spas. Teacher of various modules in the Spa Management course at Algarve University and Beauty School Forma & Animus

"A minha paixão é poder trabalhar com uma equipa de terapeutas altamente especializada, dedicada e que deposita todo o seu esforço na entrega de uma experiência única. Aqui trabalhamos com amor e é assim que conquistamos os nossos clientes".

"My passion is being able to work with a team of therapists who are highly specialized, dedicated, and do their utmost in the delivery of a unique experience. Here, we work with love and this is how we conquer our customers".

– Angelina Diegues

CRISTOVÃO SILVA

DIRECTOR DE SPA E TALASSO
DIRECTOR OF SPA AND THALASSO
Grande Real Villa Itália Hotel & Spa

Mais de 10 anos de experiência na área de saúde e bem-estar e na gestão de espaços de spa. Formador no curso Gestão de Serviços de Spa na Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril.

Over 10 years of experience in the area of health and well-being and in Spa management. Teacher of the Spa Service Management course at Estoril Higher Institute for Tourism and Hotel Studies.

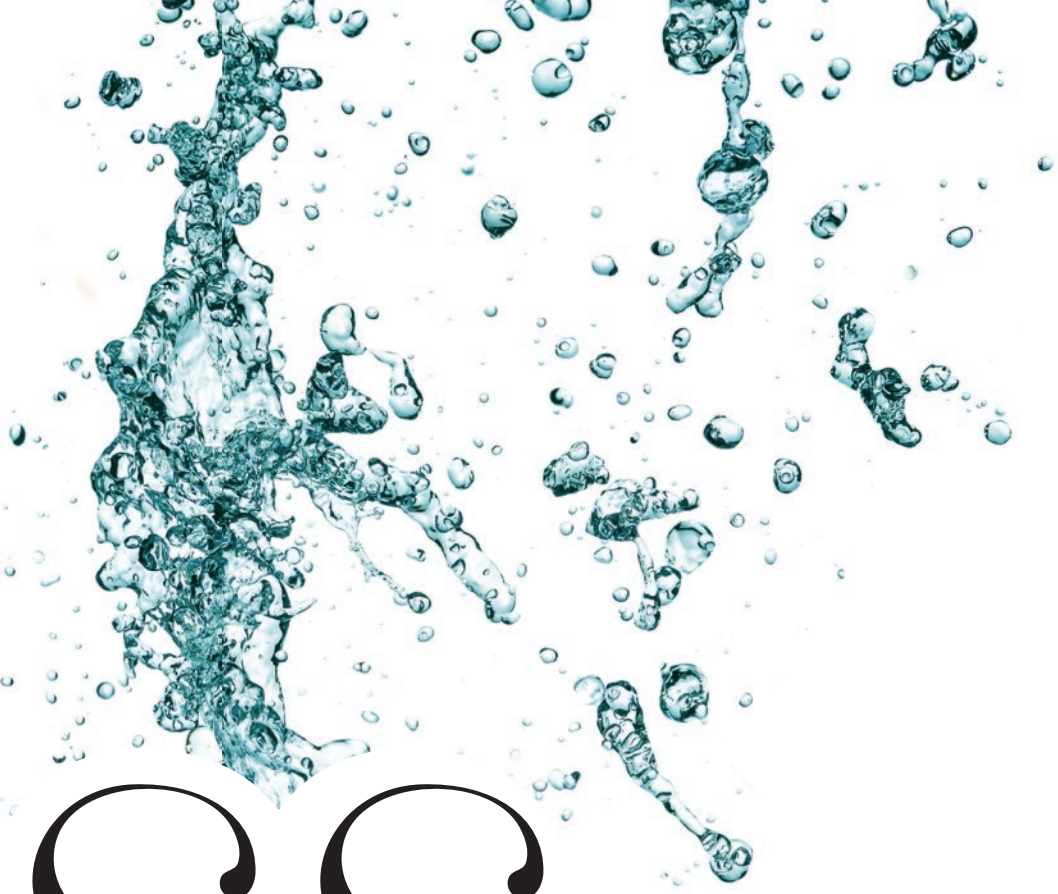
"O meu sonho sempre foi poder criar um spa onde as massagens fossem realmente únicas e a experiência inesquecível. De tal forma que o cliente fique com vontade de voltar e experimentar outro tratamento diferente. Realizei este meu sonho aqui no Real Spa Therapy".

"My dream has always been to be able to create a spa where the massages were really unique and an unforgettable experience. So that the customer wishes to return and try a different treatment. My dream has come true here at Real Spa Therapy".

– Cristovão Silva

TRATAMENTOS
E MASSAGENS COM

TALA



ASSOTERAPIA
OU HIDROTERAPIA

TREATMENTS AND MASSAGES WITH THALASSOTHERAPY OR HYDROTHERAPY

BENEFÍCIOS:
BENEFITS:

- **Relaxamento** | Relaxation
- **Anti-celulite** | Anti-cellulite
- **Tonificação** | Toning
- **Anti-idade** | Anti-ageing
- **Detox**
- **Melhoria da circulação sanguínea** | Improved blood circulation
- **Bem-estar muscular** | Muscle well-being

NOTA | NOTE :

O uso de touca de natação nas piscinas é obrigatório. Caso não possua touca poderá adquiri-la no Real Spa Therapy.
Mandatory use of swimming cap. If you do not have one, a cap can be acquired at the Real Spa Therapy.

CIRCUITO DE HIDROTERAPIA
HYDROTHERAPY CIRCUIT

O circuito de hidroterapia é um circuito onde a água, enquanto elemento condutor, actua a diferentes temperaturas para obter melhores resultados terapêuticos. É composto por piscina interior, sauna e banho Turco, jacuzzi ou área borbulhante que complementam a experiência.

The hydrotherapy circuit follows a course where water, the driving element, acts at different temperatures to achieve better therapeutic results. The circuit is composed of an indoor pool, sauna and steam room, jacuzzi and bubbling area which complement the experience.

HIDROTERAPIA
O QUE É?

A hidroterapia é uma técnica que recorre a tratamentos feitos com água regulada a diferentes temperaturas. Os resultados são vários e verificam-se maioritariamente ao nível do sistema nervoso e circulatório.

HYDROTHERAPY
WHAT IS IT?

Hydrotherapy is a technique based on treatments made with water regulated at different temperatures. A variety of results is obtained, primarily in terms of the nervous and circulatory system.

45 min.

PISCINA INTERIOR AQUECIDA

INDOOR HEATED POOL

Disponível nos hotéis:
Available at the hotels:

Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina

JACUZZI

Disponível | Available:

Hotel Real Bellavista

ÁREA BORBULHANTE

Área de hidromassagem que promove uma maior oxigenação dos tecidos e uma melhoria da circulação sanguínea.

BUBBLING AREA

Hydromassage area which promotes greater oxygenation of tissues and improved blood circulation.

Disponível | Available:

Hotel Real Marina

30 min.

SAUNA E BANHO TURCO

Promovem a libertação de toxinas e activam a irrigação sanguínea.

SAUNA AND STEAM ROOM

Promote the release of toxins and activate blood irrigation.

Disponível nos hotéis:
Available at the hotels:

Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina

Utilização permitida para maiores de 16 anos.
Access allowed to people over 16 years old.

TRATAMENTOS E MASSAGENS COM
TALASSOTERAPIA OU HIDROTERAPIA
TREATMENTS AND MASSAGES WITH THALASSOTHERAPY OR HYDROTHERAPY

CIRCUITO DE TALASSOTERAPIA
THALASSOTHERAPY CIRCUIT

O circuito de talassoterapia é um circuito aquecido de água viva do Atlântico, onde o mar é o elemento unificador.
É ainda composto pela sauna e banho Turco que complementam a experiência.

The thalassotherapy circuit is a heated circuit of living Atlantic Ocean water where the sea is the unifying element.
This treatment also includes sauna and steam room, which complement the experience.

45 min.

PISCINA COM CIRCUITO DE TALASSOTERAPIA

Circuito aquecido de água viva do Atlântico com 5 ou 8 estações de jactos de hidromassagem e bolhas de ar. Contribui para a orientação, prevenção e recuperação do bem-estar físico e psíquico.

THALASSOTHERAPY CIRCUIT POOL

A heated circuit of living Atlantic Ocean water with 5 or 8 stations of hydromassage jets and air bubbles. Contributes to the guidance, prevention and recovery of physical and psychic well-being.

Disponível nos hotéis:
Available at the hotels:

Grande Real Villa Itália
Grande Real Santa Eulália

Utilização permitida para maiores de 16 anos.
Access allowed to people over 16 years old.

30 min.

SAUNA E BANHO TURCO

Promovem a libertação de toxinas e activam a irrigação sanguínea.

SAUNA AND STEAM ROOM

Promote the release of toxins and activate blood irrigation.

Disponível nos hotéis:
Available at the hotels:

Grande Real Villa Itália
Grande Real Santa Eulália

Utilização permitida para maiores de 16 anos.
Access allowed to people over 16 years old.

TALASSOTERAPIA O QUE É?

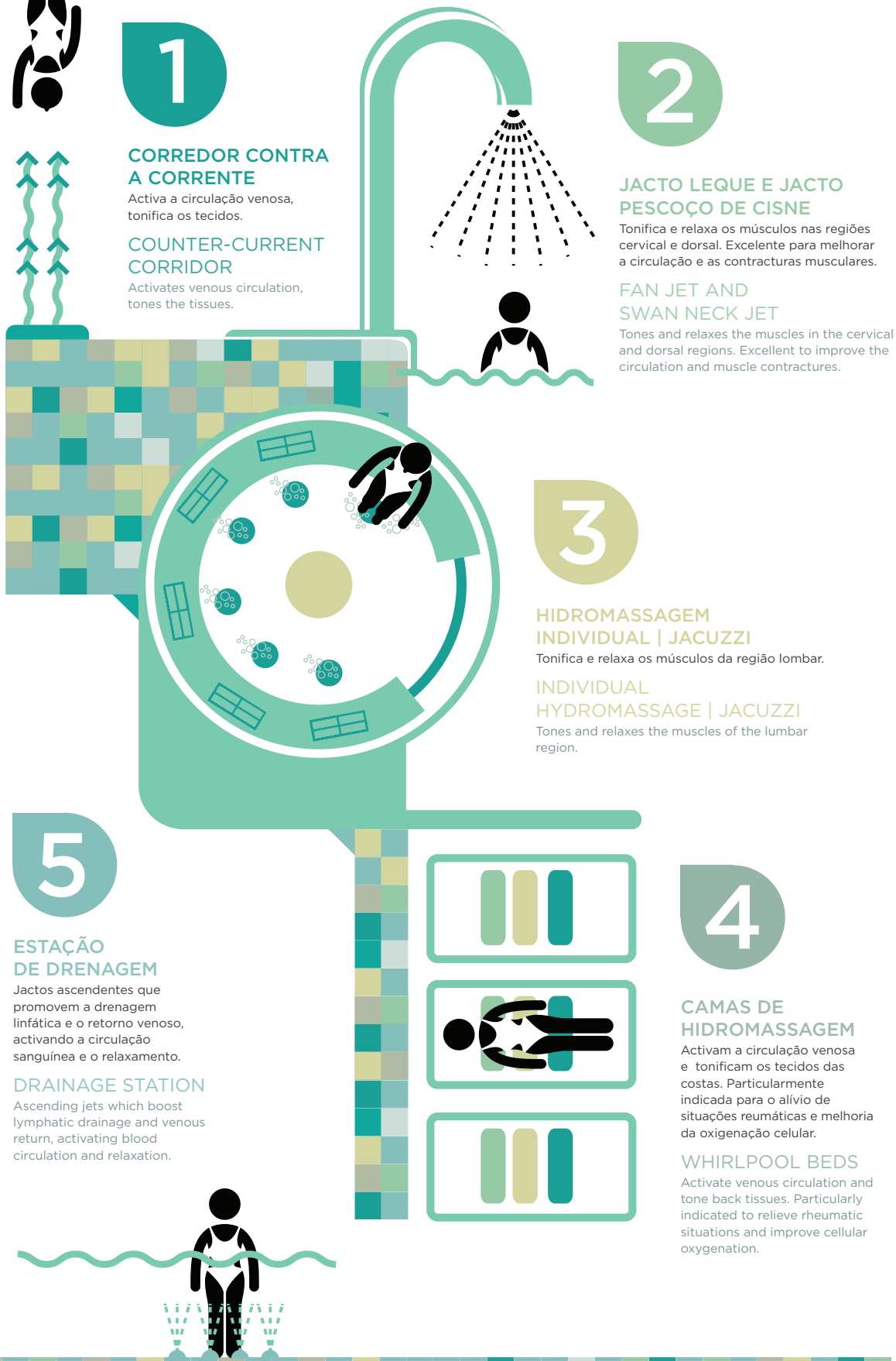
A talassoterapia é um método terapêutico com fins curativos e preventivos, baseado na utilização da água do mar.
O organismo absorve as suas propriedades que incluem sais minerais e oligoelementos graças ao facto da água ser aquecida entre os 34º e os 37º C.
Os benefícios desta terapêutica têm resultados nos diversos sistemas do organismo: neurológico, circulatório, cardiovascular, dermatológico, respiratório e metabólico.

THALASSOTHERAPY WHAT IS IT?

Thalassotherapy is a therapeutic method for curative and preventive purposes, based on the use of seawater. The body absorbs its properties which include mineral salts and dietary elements due to the fact that the water is heated between 34º and 37º C.
The benefits of this therapy show results in the different systems of the body: neurological, circulatory, cardiovascular, dermatological, respiratory and metabolic.

CIRCUITO DE TALASSOTERAPIA
THALASSOTHERAPY CIRCUIT

GRANDE REAL VILLA ITÁLIA
HOTEL & SPA



1

CORREDOR CONTRA A CORRENTE
Activa a circulação venosa, tonifica os tecidos.

COUNTER-CURRENT CORRIDOR
Activates venous circulation, tones the tissues.

2

JACTO LEQUE E JACTO PESCOÇO DE CISNE
Tonifica e relaxa os músculos nas regiões cervical e dorsal. Excelente para melhorar a circulação e as contracturas musculares.

FAN JET AND SWAN NECK JET
Tones and relaxes the muscles in the cervical and dorsal regions. Excellent to improve the circulation and muscle contractures.

3

HIDROMASSAGEM INDIVIDUAL | JACUZZI
Tonifica e relaxa os músculos da região lombar.

INDIVIDUAL HYDROMASSAGE | JACUZZI
Tones and relaxes the muscles of the lumbar region.

4

CAMAS DE HIDROMASSAGEM
Activam a circulação venosa e tonificam os tecidos das costas. Particularmente indicada para o alívio de situações reumáticas e melhoria da oxigenação celular.

WHIRLPOOL BEDS
Activate venous circulation and tone back tissues. Particularly indicated to relieve rheumatic situations and improve cellular oxygenation.

5

ESTAÇÃO DE DRENAGEM
Jactos ascendentes que promovem a drenagem linfática e o retorno venoso, activando a circulação sanguínea e o relaxamento.

DRAINAGE STATION
Ascending jets which boost lymphatic drainage and venous return, activating blood circulation and relaxation.

CIRCUITO DE TALASSOTERAPIA
THALASSOTHERAPY CIRCUIT

GRANDE REAL SANTA EULÁLIA
RESORT & HOTEL SPA

1 CORREDOR CONTRA A CORRENTE

Activa a circulação venosa, tonifica os tecidos.

COUNTER-CURRENT CORRIDOR

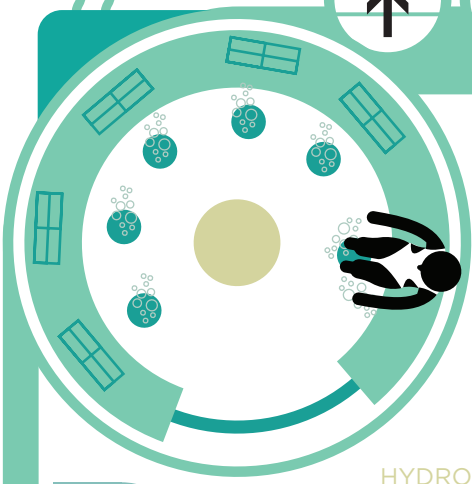
Activates venous circulation, tones the tissues.

2 HIDROMASSAGEM SEQUENCIAL

4 jactos sequenciais que proporcionam uma massagem geral.

SEQUENTIAL WHIRLPOOL

4 sequential jets that provide an overall massage.

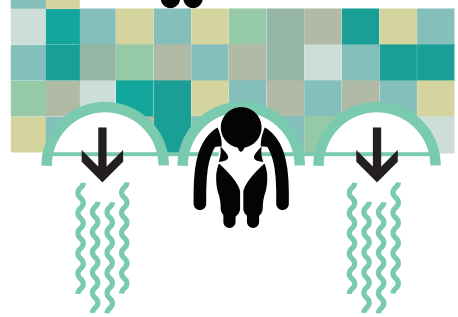


3 JACTO LEQUE E JACTO PESCOÇO DE CISNE

Tonifica e relaxa os músculos nas regiões cervical e dorsal. Excelente para a melhorar a circulação e as contracturas musculares.

FAN JET AND SWAN NECK JET

Tones and relaxes the muscles in the cervical and dorsal regions. Excellent to improve the circulation and muscle contractures.



4 HIDROMASSAGEM INDIVIDUAL | JACUZZI

Tonifica e relaxa os músculos da região lombar.

INDIVIDUAL HYDROMASSAGE | JACUZZI

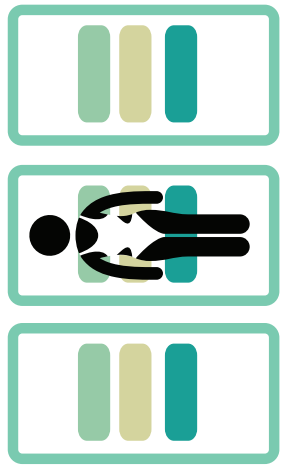
Tones and relaxes the muscles of the lumbar region.

5 AEROBANHO COLECTIVO

Bolhas de ar que revigoram e tonificam a parede capilar, vascular e linfática com uma acção sedativa e relaxante.

COLLECTIVE AEROBATH

Air bubbles that invigorate and tone the capillary, vascular and lymphatic wall with a sedative and relaxing action.



6 CAMAS DE HIDROMASSAGEM

Activam a circulação venosa e tonificam os tecidos das costas. Particularmente indicada para o alívio de situações reumáticas e melhoria da oxigenação celular.

HYDROMASSAGE BEDS

Activate venous circulation and tone back tissues. Particularly indicated to relieve rheumatic situations and improve cellular oxygenation.

8 BANCOS DE AEROBANHO

Bolhas de ar que melhoram a oxigenação celular principalmente nas zonas lombares e pernas.

AEROBATH BENCHES

Air bubbles that improve cell oxygenation, particularly in the lumbar and leg areas.

7 HIDROMASSAGEM COLECTIVA

Indicada para o alívio do stress, reumatismo e relaxamento muscular.

COLLECTIVE WHIRLPOOL

Recommended for stress relief, rheumatism and muscle relaxation.

TRATAMENTOS E MASSAGENS COM TALASSOTERAPIA OU HIDROTERAPIA

TREATMENTS AND MASSAGES WITH THALASSOTHERAPY OR HYDROTHERAPY

TRATAMENTOS COM TALASSOTERAPIA OU HIDROTERAPIA

TREATMENTS WITH THALASSOTHERAPY OR HYDROTHERAPY

QUAIS OS TRATAMENTOS QUE TEMOS DISPONÍVEIS?

No espaço Real Spa Therapy temos disponíveis banhos, envolvimentos e massagens, tendo por base a pressão e a temperatura da água do mar ou água doce. A todos os tratamentos adicionámos ingredientes tipicamente portugueses para reforçar os resultados pretendidos.

WHICH TREATMENTS ARE AVAILABLE?

At Real Spa Therapy we offer bathing, wraps and massages, all based on the pressure and temperature of the seawater or freshwater. Typically portuguese elements are added to all the treatments so as to enhance the intended results.

Benefício | Benefit:
ANTI-CELULITE
ANTI-CELLULITE

20 min.

CÁPSULA TALASSO

Cápsula com jactos de água de pressão variável com temperaturas que oscilam entre 37ºC e 42ºC. Tratamento indicado para problemas do foro circulatório e celulítico.

THALASSO CAPSULE

Capsule with jets of water of variable pressure and temperatures fluctuating between 37ºC and 42ºC. Treatment indicated for problems concerning circulation and cellulite.

Disponível nos hotéis:
Available at the hotels:

Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista

Benefício | Benefit:
ANTI-CELULITE
ANTI-CELLULITE

30 min.

CÁPSULA COCOON ANTI-CELULÍTICO COM ENVOLVIMENTO DE CHÁ VERDE

Envolvimento corporal à base de chá verde que garante efeitos redutores e tonificantes, visíveis e de longa duração que permitem modelar a silhueta e combater a retenção de líquidos.

ANTI-CELLULITE COCOON CAPSULE WITH GREEN TEA WRAP

Body wrap based on green tea which assures reducing and toning effects, that are visible and of long duration and enable silhouette modelling and the combat of water retention.

Disponível nos hotéis:
Available at the hotels:

Grande Real Villa Itália
Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina

Benefício | Benefit:
ANTI-IDADE
ANTI-AGEING

30 min.

CÁPSULA COCOON ANTI-ENVELHECIMENTO COM OLIVOTERAPIA

Conjugámos o poder terapêutico da azeitona e das folhas de oliveira num envolvimento antioxidante que protege a pele do envelhecimento prematuro e da desidratação.

ANTI-AGEING COCOON CAPSULE WITH OLIVE THERAPY WRAP

We combine the therapeutic power of the olive and leaves of the olive tree in an antioxidant wrap which protects the skin from premature ageing and dehydration.

Disponível nos hotéis:
Available at the hotels:

Grande Real Villa Itália
Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina

Benefício | Benefit:
RELAXAMENTO
RELAXATION

20 min.

HIDROMASSAGEM RELAXANTE COM CAMOMILA

Tratamento que reúne os benefícios da água do mar ou doce com a acção calmante da camomila, promovendo uma maior oxigenação dos tecidos e a melhoria da circulação sanguínea.

RELAXING HYDROMASSAGE WITH CAMOMILE

Treatment which combines the benefits of sea or fresh water with the calming action of camomile, promoting greater oxygenation of the tissues and improved blood circulation.

Disponível nos hotéis:
Available at the hotels:

Grande Real Villa Itália
Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina

Benefício | Benefit:
TONIFICAÇÃO
TONING

20 min.

HIDROMASSAGEM TONIFICANTE COM ÓLEOS ESSENCIAIS DE EUCALIPTO

Imersão em água com óleos essenciais de eucalipto que garantem a tonificação dos músculos e o relaxamento da mente.

TONING HYDROMASSAGE WITH EUCALYPTUS ESSENTIAL OILS

Immersion in water with eucalyptus essential oils which assures muscle toning and relaxation of the mind.

Disponível nos hotéis:
Available at the hotels:

Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina

Benefício | Benefit:
TONIFICAÇÃO
TONING

15 min.

DUCHE DE JACTO

Jactos de água marinha ou doce com pressão variável de temperaturas entre os 37º e os 42º C. Tratamento indicado para problemas do foro circulatório, osteomuscular e celulítico.

JET SHOWER

Jets of seawater or freshwater of variable pressure and temperatures between 37º and 42º C. Treatment indicated for problems of the circulatory, musculoskeletal and cellulite sphere.

Disponível nos hotéis:
Available at the hotels:

Grande Real Villa Itália
Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina

TRATAMENTOS E MASSAGENS COM

TALASSOTERAPIA OU HIDROTERAPIA

TREATMENTS AND MASSAGES WITH THALASSOTHERAPY OR HYDROTHERAPY

Benefício | Benefit:
DETOX

20 min.

HIDROMASSAGEM DETOX COM EXTRACTOS DE ALGAS

Hidromassagem adelgaçante que drena os tecidos através dos efeitos das algas que aceleram o processo natural de eliminação de gorduras e toxinas.

DETOX HYDROMASSAGE WITH ALGAE EXTRACTS

Slimming hydromassage which drains the tissues through the effects of the seaweed by speeding up the natural process of elimination of fats and toxins.

Disponível nos hotéis:
Available at the hotels:

Grande Real Villa Itália
Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina

Benefício | Benefit:
MELHORIA DA CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA
IMPROVED BLOOD CIRCULATION

20 min.

HIDROMASSAGEM COM MASSAGEM SUBAQUÁTICA

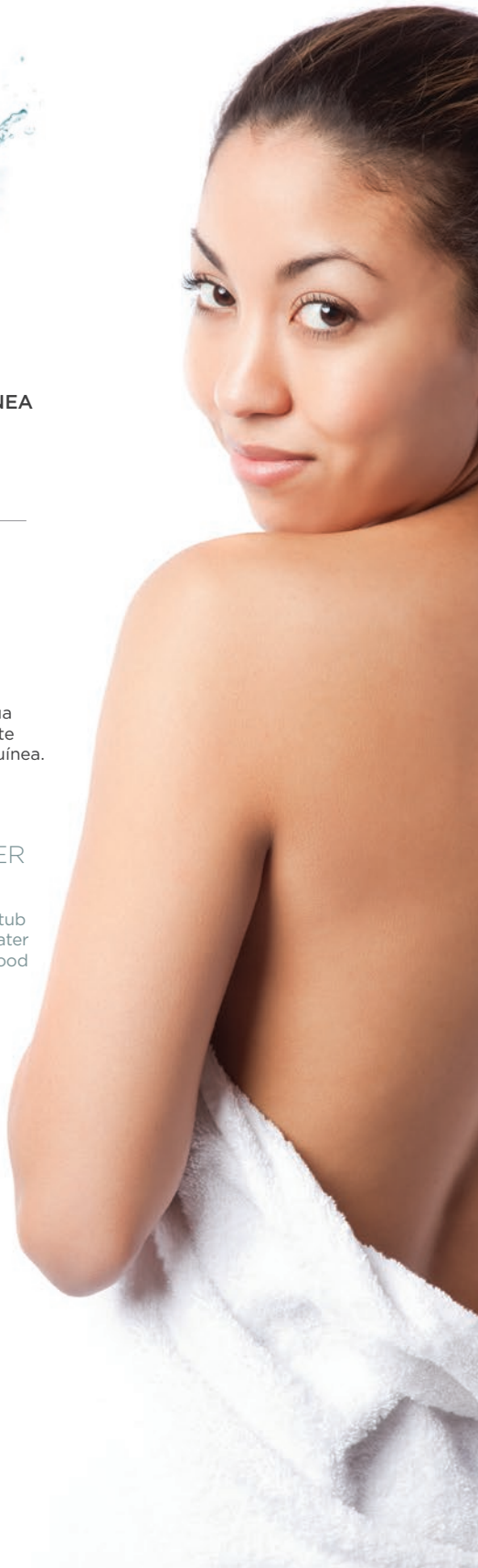
Massagem realizada por um terapeuta numa banheira com jactos de água de forte pressão que permite melhorar a circulação sanguínea.

HYDROMASSAGE WITH UNDERWATER MASSAGE

Massage by a therapist in a tub with high pressure jets of water which enables improving blood circulation.

Disponível nos hotéis:
Available at the hotels:

Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina



TRATAMENTOS E MASSAGENS COM TALASSOTERAPIA OU HIDROTERAPIA

TREATMENTS AND MASSAGES WITH THALASSOTHERAPY OR HYDROTHERAPY

MASSAGENS COM TALASSOTERAPIA OU HIDROTERAPIA

MASSAGES WITH THALASSOTHERAPY OR HYDROTHERAPY

O QUE SÃO MASSAGENS COM TALASSOTERAPIA?

Resultam da união dos benefícios da talassoterapia com as vantagens da massagem. O elemento por excelência é a água do mar que, com as suas propriedades curativas e remineralizantes, assegura resultados excepcionais ao nível da saúde.

WHAT ARE MASSAGES WITH THALASSOTHERAPY?

This treatment combines the benefits of thalassotherapy with the advantages of massage. The essential element is the seawater which, with its curative and remineralising properties, assures exceptional results in terms of health.

EM QUE SÃO MASSAGENS COM HIDROTERAPIA?

Resultam da união dos benefícios da hidroterapia com as vantagens da massagem. Cada tratamento tem um ingrediente específico que reforça os resultados pretendidos.

WHAT ARE MASSAGES WITH HYDROTHERAPY?

Result from the combination of the benefits of hydrotherapy with the advantages of massages. Each treatment has a specific ingredient which reinforces the intended outcome.

Benefício | Benefit:
RELAXAMENTO
RELAXATION

45 min.

DUCHE VICHY RELAXANTE A 4 MÃOS COM LARANJA DOCE

Duche de massagem de água do mar ou doce a 38º C que combina 5 jactos de água com uma massagem feita por 2 terapeutas em simultâneo, juntamente com os efeitos calmantes da laranja doce.

RELAXING VICHY SHOWER WITH 4 HANDS AND SWEET ORANGE

Massage shower with sea or fresh water at 38º C which combines 5 jets of water with a massage given by 2 therapists simultaneously, together with the calming effects of sweet orange.

Disponível nos hotéis:
Available at the hotels:

Grande Real Villa Itália
Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina

Benefício | Benefit:
BEM-ESTAR MUSCULAR
MUSCLE WELL-BEING

20 min.

DUCHE VICHY PARA O BEM-ESTAR MUSCULAR A 2 MÃOS COM ALECRIM

Duche de massagem com água do mar ou doce a 38º C em baixa pressão complementada com uma massagem localizada a 2 mãos. A conjugação da água com a massagem e o óleo de alecrim garantem a estimulação da circulação e o fortalecimento muscular.

RELAXING VICHY SHOWER FOR MUSCLE WELL-BEING WITH 2 HANDS AND ROSEMARY

Massage shower with sea or fresh water at 38º C at a low pressure complemented with a localised massage given by 2 hands. The combination of the water with the massage and rosemary oil assures the stimulation of circulation and muscle strengthening.

Disponível nos hotéis:
Available at the hotels:

Grande Real Villa Itália
Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina

Em que consistem?

As massagens terapêuticas são tratamentos manuais que englobam várias técnicas, adequadas a cada sintoma e a cada pessoa, assegurando os efeitos pretendidos. Em todas as massagens está presente um ingrediente português, como a alfazema ou o manjericão, que permite acelerar os resultados.

What are they?

Therapeutic massages are manual treatments which include various techniques, customised to the particular symptoms of each person, assuring the intended effects. All these massages have a portuguese ingredient, such as lavender or basil, which enables accelerating the results.

MASSAGENS TERAPÊUTICAS

THERAPEUTIC MASSAGES

BENEFÍCIOS:
BENEFITS:

- **Relaxamento** | Relaxation
- **Bem-estar muscular** | Muscle well-being
- **Melhoria da circulação sanguínea** | Improved blood circulation
- **Tonificação** | Toning
- **Detox**

Benefícios | Benefits:
RELAXAMENTO E BEM-ESTAR MUSCULAR
RELAXATION AND MUSCLE WELL-BEING

50 min.

MASSAGEM REAL RELAXAMENTO COM MANJERICÃO

Massagem relaxante com óleos essenciais de manjericão que apresentam uma acção refrescante e tonificante, ajudando a combater a fadiga mental e a apurar os seus sentidos.

REAL RELAXATION MASSAGE WITH BASIL

Relaxing massage with basil essential oils which have a refreshing and toning action, helping to combat mental fatigue and sharpen your senses.

Disponível nos hotéis:
Available at the hotels:

Grande Real Villa Itália
Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina

Benefício | Benefit:
RELAXAMENTO
RELAXATION

50 min.

MASSAGEM RELAXANTE A DOIS COM POÇÃO AFRODISÍACA À BASE DE CANELA E PIMENTA

Massagem anti-stress, com poção afrodisíaca à base de canela, pimenta e ylang ylang. Originária do continente asiático, a árvore Ylang ylang ("flor das flores") distingue-se pelo seu aroma particular.

RELAXING MASSAGE FOR TWO WITH APHRODISIAC POTION BASED ON CINNAMON AND PEPPER

Anti-stress massage, with aphrodisiac potion based on cinnamon, pepper and ylang ylang. Originally coming from the Asian continent, the Ylang ylang tree ("flower of flowers") is valued for its special perfume.

Disponível nos hotéis:
Available at the hotels:

Grande Real Villa Itália
Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina

Benefício | Benefit:
RELAXAMENTO
RELAXATION

20 min.

MASSAGEM CRÂNIO-FACIAL COM CREME HIDRATANTE DE ALFAZEMA

Massagem na cabeça e rosto que liberta a tensão através de movimentos suaves. Restabelece o equilíbrio através da aplicação de creme hidratante de alfazema.

CRANIOFACIAL MASSAGE WITH MOISTURISING LAVENDER CREAM

Head and face massage which releases tension through gentle movements. Restores balance through the application of moisturising lavender cream.

Disponível nos hotéis:
Available at the hotels:

Grande Real Villa Itália
Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina

MASSAGENS TERAPÊUTICAS
THERAPEUTIC MASSAGES

Benefícios | Benefits:
RELAXAMENTO E DETOX
RELAXATION AND DETOX

80 min.

TERAPIA DE RELAXAMENTO COM PEDRAS QUENTES

Massagem com pedras vulcânicas e óleos relaxantes para aliviar a tensão.
Esta terapia garante a regeneração celular e a melhoria da circulação sanguínea e linfática, assegurando a eliminação de toxinas do organismo.

HOT STONE RELAXATION THERAPY

Massage with volcanic stones and relaxing oils to relieve tension. This therapy assures cell regeneration and improved blood circulation, assuring the elimination of toxins from the body.

Disponível nos hotéis:
Available at the hotels:

Grande Real Villa Itália
Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina

Benefício | Benefit:
MELHORIA DA CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA
IMPROVED BLOOD CIRCULATION

50 min.

MASSAGEM DRENAGEM LINFÁTICA

Massagem com movimentos suaves que asseguram a libertação de água e toxinas do corpo. Estimula a circulação linfática e o sistema imunitário, exercendo uma acção sedante e tranquilizante.

LYMPHATIC DRAINAGE MASSAGE

Massage with gentle movements which assure the release of water and toxins from the body. Stimulates lymphatic circulation and the immunity system, producing a sedative and tranquilizing effect.

Disponível nos hotéis:
Available at the hotels:

Grande Real Villa Itália
Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina

Benefício | Benefit:
TONIFICAÇÃO
TONING

50 min.

MASSAGEM DESPORTIVA TONIFICANTE COM HORTELÃ-PIMENTA

Massagem praticada com pressão que garante o fortalecimento e tonificação dos músculos. Ideal para a recuperação após o esforço do desportista.
O óleo de hortelã-pimenta é analgésico, acelerando o relaxamento muscular.

TONING SPORTS MASSAGE WITH PEPPERMINT

Massage applied with pressure which assures muscle strengthening and toning. Ideal for recovery after the effort of the athlete. Peppermint oil is a natural painkiller, accelerating muscle relaxation.

Disponível nos hotéis:
Available at the hotels:

Grande Real Villa Itália
Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina

Benefício | Benefit:
BEM-ESTAR MUSCULAR
MUSCLE WELL-BEING

20 min.

MASSAGEM LOCALIZADA COM ESSÊNCIAS DE VERBENA

Massagem com óleo tonificante de verbena, planta medicinal que reduz a tensão muscular e promove o relaxamento.

LOCALIZED MASSAGE WITH VERBENA ESSENCES

Massage with toning verbena oil, a medicinal plant which reduces muscle tension and promotes relaxation.

Disponível nos hotéis:
Available at the hotels:

Grande Real Villa Itália
Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina

MASSAGENS TERAPÊUTICAS
THERAPEUTIC MASSAGES

Benefício | Benefit:
RELAXAMENTO
RELAXATION

50 min.

MASSAGEM PRÉ-NATAL

Massagem com óleo neutro especialmente concebida a pensar no alívio das tensões características da gestação. Proporciona à mãe e ao bebé uma sensação única de relaxamento.

PRENATAL MASSAGE

Massage with neutral oil especially designed for the relief of tensions typical to gestation. Offers the mother and baby a unique feeling of relaxation.

Disponível nos hotéis:
Available at the hotels:

Grande Real Villa Itália
Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina

BENEFÍCIOS:
BENEFITS:

- **Relaxamento** | Relaxation
- **Hidratação** | Hydration
- **Detox** | Detox
- **Anti-idade** | Anti-ageing

RITUAIS DE ASSINATURA

SIGNATURE RITUALS

EM QUE CONSISTEM OS RITUAIS DE ASSINATURA REAL SPA THERAPY?

Os Rituais de Assinatura são um exclusivo Real Spa Therapy da autoria de Angelina Diegues e Cristóvão Silva. Inspirados no que há de mais autêntico em Portugal, estes rituais são extremamente completos, sendo compostos por várias fases. As técnicas são das mais inovadoras e vão desde a utilização das típicas cabaças portuguesas ou dos búzios do Atlântico a ingredientes tão únicos como o óleo de girassol e a flor de laranjeira.

WHAT ARE THE REAL SPA THERAPY SIGNATURE RITUALS ?

The Signature Rituals are a Real Spa Therapy exclusive created by Angelina Diegues and Cristóvão Silva. Inspired by what is most authentic in Portugal, these rituals are extremely complete, and composed of various phases.
The techniques are among the most innovative, ranging from the use of typical portuguese calabashes or Atlantic whelks to ingredients as unique as sunflower oil and orange blossom oils.

Benefícios | Benefits:
RELAXAMENTO
RELAXATION

80 min.

DUETO COM ESFOLIAÇÃO DE LIMÃO E MENTA E RELAXAMENTO COM FRUTO DA PAIXÃO

Massagem de puro relaxamento a dois, onde, ao calor do maracujá juntámos a provocadora acidez do limão e um refrescante sopro de menta. O tratamento ao casal é efectuado em simultâneo por dois terapeutas, proporcionando um momento único e de grande descontracção. Um contraste de aromas e sensações para uma experiência marcante a dois.

DUET WITH LEMON AND MINT EXFOLIATION AND RELAXATION WITH PASSION FRUIT

Massage of pure relaxation for two, where the heat of the passion fruit is enhanced by the provocative acidity of lemon and a refreshing scent of mint. The treatment is given to the couple, simultaneously by two therapists, offering a unique moment of enormous relaxation. A contrast of aromas and sensations provides a very special experience for the couple.

Disponível no hotel:
Available at the hotel:
Grande Real Villa Itália

Benefícios | Benefits:
RELAXAMENTO E DETOX
RELAXATION AND DETOX

80 min.

RITUAL REAL LUSITANO COM CABAÇAS PORTUGUESAS E ÓLEO DE GIRASSOL

Este ritual evoca elementos tão autênticos como as típicas cabaças portuguesas.
Inicia-se com uma esfoliação corporal com pó de arroz e completa-se com uma massagem de corpo com óleo de girassol das lezírias ribatejanas onde as cabaças são utilizadas com movimentos sistemáticos, assegurando a revitalização da mente e espírito.

REAL LUSITANIAN RITUAL WITH PORTUGUESE CALABASHES AND SUNFLOWER OIL

This ritual evokes elements as authentic as the typical Portuguese calabashes.
It begins with body exfoliation with rice powder and it is completed with a body massage with sunflower oil from the marshes of the Ribatejo, where calabashes are used with systematic movements, assuring revitalisation of the mind and soul.

Disponível nos hotéis:
Available at the hotels:
Grande Real Villa Itália
Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina

Benefícios | Benefits:
RELAXAMENTO E HIDRATAÇÃO
RELAXATION AND HYDRATION

80 min.

RITUAL DE RELAXAMENTO COM CONCHAS QUENTES E PÓ DE OURO

Terapia única com conchas naturais do Atlântico aquecidas, que contêm uma mistura exclusiva de sais marinhos.
O seu contacto com água purificada produz uma reacção que liberta calor, deixando uma sensação de total relaxamento no corpo e garantindo a melhoria da circulação sanguínea e a libertação de toxinas. O óleo utilizado contém um pó de ouro que deixará a sua pele brilhante e nutrida.

RELAXATION RITUAL WITH HOT SHELLS AND GOLD DUST

A unique therapy with heated natural shells from the Atlantic Ocean which contain an exclusive mixture of sea salts. Their contact with purified water produces a reaction that releases heat, leaving a feeling of total relaxation in the body and assuring improved blood circulation and the release of toxins. The oil which is used contains a gold dust that will leave your skin shiny and nourished.

Disponível no hotel:
Available at the hotel:
Grande Real Villa Itália

RITUAIS
DE ASSINATURA
SIGNATURE RITUALS

Benefícios | Benefits:
ANTI-IDADE E RELAXAMENTO
ANTI-AGEING AND RELAXATION

80 min.

RITUAL SENSORIAL ANTI-ENVELHECIMENTO COM BÚZIOS E ÓLEOS ESSENCIAIS DE FLOR DE LARANJEIRA

Inicia-se com uma esfoliação corporal e facial com peeling de laranja doce e aplicação de uma máscara corporal anti-idade. Seguindo-se um duche onde é aplicada a máscara facial anti-idade. Segue-se uma massagem sensitiva com búzios e "pindas" de laranja com efeitos remineralizantes para a pele. Termina com um ritual de toalhas secas e molhadas.

ANTI-AGEING SENSORY RITUAL WITH WHELKS AND ORANGE BLOSSOM ESSENTIAL OILS

It starts with body and facial exfoliation with a sweet orange peeling and application of an anti-ageing body mask. Then, passes into the shower where an anti-ageing facial mask is applied. This is followed by a sensitive massage with whelks and orange "pindas" with remineralising effects on the skin. It ends with a ritual of dry and wet towels.

Disponível nos hotéis:
Available at the hotels:

Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina

Benefício | Benefit:
RELAXAMENTO
RELAXATION

80 min.

RITUAL HIDRATANTE COM CRISTAIS MARINHOS E "BOLUS" QUENTES DE ALFAZEMA

Ritual que combina os benefícios remineralizantes dos cristais marinhos com o efeito sedante e relaxante da alfazema. Inicia-se com uma esfoliação corporal e facial seguida de um duche. Depois é realizada a massagem onde são utilizados "Bolus" quentes aromáticos de alfazema que estimulam as linhas energéticas, restaurando o equilíbrio do corpo.

MOISTURIZING RITUAL WITH MARINE CRYSTALS AND HOT LAVENDER "BOLUS"

A ritual which combines the remineralizing benefits of marine crystals with the sedative and relaxing effect of lavender. It starts with body and facial exfoliation followed by a shower. This is followed by a massage where hot aromatic lavender "Bolus" are placed, which stimulates the energy lines, restoring body balance.

Disponível nos hotéis:
Available at the hotels:

Grande Real Villa Itália
Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina

Benefício | Benefit:
HIDRATAÇÃO
HYDRATION

80 min.

RITUAL HIDRATANTE ROSTO E CORPO COM CHOCOLATE E MEL

Ingrediente secular, o mel é um anti-oxidante e hidratante natural da pele. O ritual inicia-se com uma esfoliação geral de açúcar e mel seguido de um banho de hidromassagem. Depois aplica-se um envolvimento corporal com uma máscara facial de chocolate e o tratamento termina com uma modelagem corporal hidratante.

FACE AND BODY MOISTURIZING RITUAL WITH CHOCOLATE AND HONEY

Used since ancient times, honey is a natural antioxidant and skin moisturiser. The ritual begins with a general exfoliation of sugar and honey followed by a hydromassage bath. This is followed by the application of a body wrap with a face mask of chocolate, and the treatment ends with a moisturizing body sculpting.

Disponível nos hotéis:
Available at the hotels:

Grande Real Villa Itália
Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina

TERAPIAS HOLÍSTICAS

HOLISTIC THERAPIES

A cultura portuguesa é fruto de influências herdadas de todo o mundo que se mantêm connosco desde os Descobrimentos até aos dias de hoje. Nas Terapias Holísticas trazemos-lhe o que há de mais característico em culturas como a do Japão ou da Índia com uma variedade de tratamentos que têm por base o verdadeiro equilíbrio físico, emocional e espiritual.

Portuguese culture is the outcome of influences inherited from all over the world which have remained with us since the Discoveries and are still present today. Our Holistic Therapies bring you elements which are among the most characteristic in cultures such as those from Japan to India with a variety of treatments based on true physical, emotional and spiritual balance.

BENEFÍCIOS:
BENEFITS:

Equilíbrio físico, mental e emocional
| Physical, mental and emotional balance

Benefício | Benefit:
EQUILÍBRIO FÍSICO EMOCIONAL E ESPIRITUAL
PHYSICAL, EMOTIONAL AND SPIRITUAL BALANCE

50 min. 80 min.

AYURVÉDICA

Massagem de origem indiana com efeitos terapêuticos a nível emocional, mental e espiritual. Através de toques profundos com as mãos, cotovelos e pés, alivia as tensões, fortalece o sistema imunológico e reduz o stress.

AYURVEDIC

Massage of Indian origin with therapeutic effects at a physical, emotional and spiritual level. Through deep touches with hands, elbows and feet, this technique relieves tensions, strengthens the immune system and reduces stress.

Benefício | Benefit:
EQUILÍBRIO FÍSICO EMOCIONAL E ESPIRITUAL
PHYSICAL, EMOTIONAL AND SPIRITUAL BALANCE

50 min. 80 min.

SHIATSU

Terapia ancestral japonesa que visa a recuperação e manutenção da saúde através da pressão exercida em pontos localizados ao longo da rede de meridianos do corpo. Permite reequilibrar a energia à medida que esta flui para os órgãos, glândulas, músculos, nervos e sangue, desbloqueando o fluxo energético e promovendo a regeneração harmoniosa do corpo.

SHIATSU

Japanese ancestral therapy aimed at the restoration and maintenance of health through pressure applied to localized points along the meridian lines of the body. Enables restoring energy balance as it flows into the organs, glands, muscles, nerves and blood, unblocking energy flows and promoting the harmonious regeneration of the body.

Benefício | Benefit:
EQUILÍBRIO FÍSICO EMOCIONAL E ESPIRITUAL
PHYSICAL, EMOTIONAL AND SPIRITUAL BALANCE

50 min. 80 min.

TAILANDESA

Massagem de manipulação interactiva do corpo, realizada no chão, que abrange movimentos rítmicos, pressão palmar e pressão polegar em pontos específicos do corpo. Esses movimentos garantem um incremento de flexibilidade, alívio muscular, balanço do sistema energético do corpo, rejuvenescimento do corpo e da mente e revigoramento do sistema nervoso.

THAI

Massage of interactive manipulation of the body, given on the floor, which includes rhythmic movements, palm pressure and thumb pressure, applied to specific points of the body. These movements assure increased flexibility, muscle relief, balance of the body's energy system, rejuvenation of the body and mind, and reinvigoration of the nervous system.

Terapias holísticas disponíveis nos hotéis:
Holistic therapies available at the hotels:

Grande Real Villa Itália
Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina

TERAPIAS
HOLÍSTICAS
HOLISTIC THERAPIES

Benefício | Benefit:
EQUILÍBRIO FÍSICO EMOCIONAL E ESPIRITUAL
PHYSICAL, EMOTIONAL AND SPIRITUAL BALANCE

50 min.

LOMI-LOMI

Método terapêutico centenário das civilizações polinésias das ilhas do Havai. Baseado em pressões, balanceamentos rítmicos e alongamentos profundos, semelhantes aos movimentos das ondas do mar, produz uma verdadeira sensação de relaxamento e bem-estar.

LOMI-LOMI

An ancient traditional therapeutic method of the Polynesian civilizations of the Hawaiian islands. Based on pressure, rhythmic balancing and intensive stretching, similar to the movements of the waves of the sea, this massage produces a deep feeling of relaxation and well-being.

Benefício | Benefit:
EQUILÍBRIO FÍSICO EMOCIONAL E ESPIRITUAL
PHYSICAL, EMOTIONAL AND SPIRITUAL BALANCE

45 min.

REFLEXOLOGIA

Uma terapia complementar que realiza manobras específicas na arcada plantar dos pés, estimulando toda a área reflexa dos órgãos internos. Promove a saúde e o bem-estar psicológico equilibrando todo o sistema humano.

REFLEXOLOGY

A complementing therapy which applies specific pressure to the sole of the foot, stimulating the entire reflexive area of the internal organs. Promotes health and psychological well-being, balancing the entire human system.

Benefício | Benefit:
EQUILÍBRIO FÍSICO EMOCIONAL E ESPIRITUAL
PHYSICAL, EMOTIONAL AND SPIRITUAL BALANCE

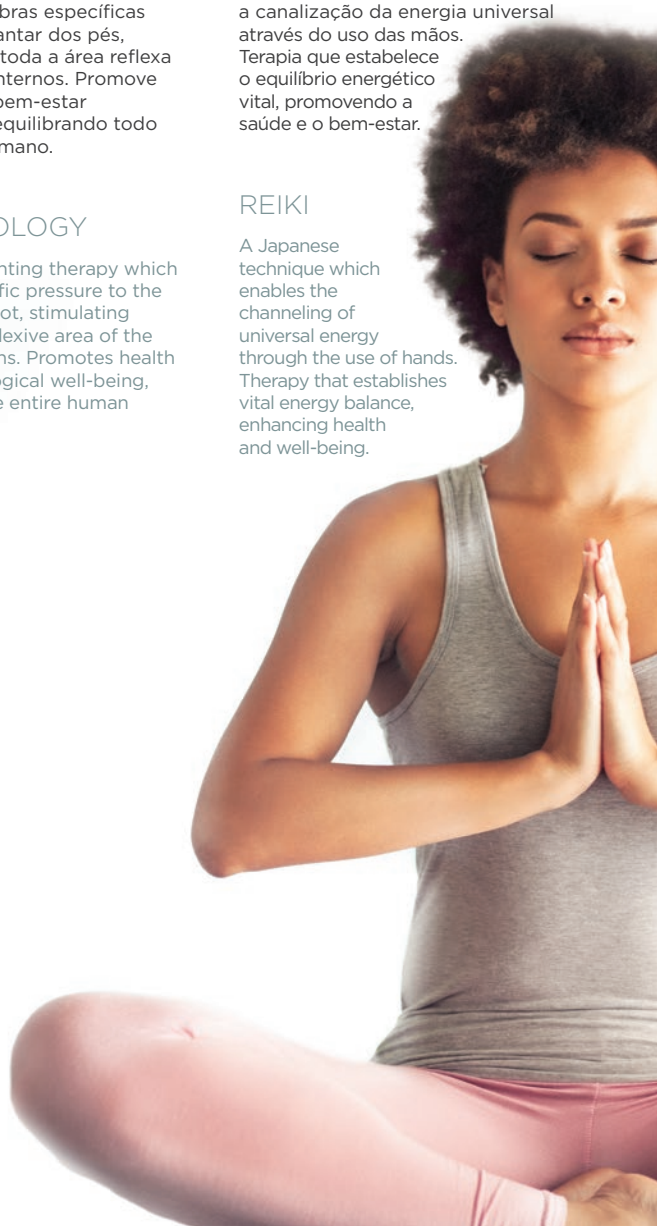
50 min.

REIKI

Técnica japonesa que permite a canalização da energia universal através do uso das mãos. Terapia que estabelece o equilíbrio energético vital, promovendo a saúde e o bem-estar.

REIKI

A Japanese technique which enables the channeling of universal energy through the use of hands. Therapy that establishes vital energy balance, enhancing health and well-being.



BENEFÍCIOS:
BENEFITS:

- **Limpeza e purificação**
  Cleaning and purification
- **Hidratação** | Hydration
- **Revitalização** | Revitalization
- **Anti-idade** | Anti-ageing
- **Detox** | Detox
- **Adelgaçante** | Slimming
- **Anti-celulite** | Anti-cellulite
- **Reafirmante** | Firming

ESTÉTICA

AESTHETICS

QUAL A IMPORTÂNCIA DOS TRATAMENTOS DE ESTÉTICA?

Os tratamentos de estética são a base para mantermos um corpo bonito e uma pele saudável. No Real Spa Therapy oferecemos-lhe uma diversidade de tratamentos para o cuidado do seu rosto e corpo. A cada tratamento adicionámos um ingrediente português, como as algas do Atlântico e a lavanda marítima, para acelerar os efeitos pretendidos.

WHAT IS THE IMPORTANCE OF AESTHETIC TREATMENT?

Aesthetic treatments are the basis for us to maintain an attractive body and a healthy skin. At Real Spa Therapy we offer a diversity of treatments for your facial and body care. We add a portuguese ingredient to each treatment, such as Atlantic ocean algae and sea lavender, to accelerate the intended effects.

QUE TIPO DE TRATAMENTOS EXISTEM?

- Tratamentos de rosto
- Tratamentos de corpo
- Cuidado de mãos e pés e epilação

WHAT ARE THE TYPES OF TREATMENT?

- Facial treatments
- Body treatments
- Hand and foot care and epilation

Benefício | Benefit:
DETOX
DETOX

50 min.

TRATAMENTO DESINTOXICANTE COM EXTRACTOS DE GROSELHA

Cuidado de corpo que se inicia com uma esfoliação seguida de um envolvimento que, graças aos extractos de groselha, permite a drenagem e a eliminação de toxinas.

DETOXIFYING TREATMENT WITH REDCURRANT EXTRACTS

Body care which begins with exfoliation, followed by a wrap which, due to the redcurrant extracts, enables drainage and elimination of toxins.

ESTÉTICA
AESTHETICS

TRATAMENTOS DE CORPO
BODY TREATMENTS

Tratar do nosso corpo é essencial para manter uma aparência saudável. Os tratamentos de corpo Real Spa Therapy são modelagens adaptadas a diferentes objectivos. Desde a hidratação da pele à redução da celulite, apresentamos soluções para os mais variados tipos de corpo e de pele.

Caring for our body is essential to maintain a healthy appearance. Real Spa Therapy body treatments are models adapted to different objectives. From skin moisturizing to cellulite reduction, we offer solutions for the most diverse types of body and skin.

Benefício | Benefit:
ADELGAÇANTE
SLIMMING

60 min.

TRATAMENTO ADELGAÇANTE COM ARGILA E EXTRACTO DE ALGAS

Esfoliação com um creme fluído à base de argila e extracto de algas, seguida de uma massagem adelgaçante para uma maior eficácia na redução de gorduras localizadas.

SLIMMING MASSAGE WITH CLAY AND ALGAE EXTRACT

Exfoliation with a fluid cream based on clay and algae extract, followed by a slimming massage for greater efficacy in the reduction of localized fat.

Benefício | Benefit:
ANTI-CELULITE
ANTI-CELLULITE

60 min.

TRATAMENTO ANTI-CELULÍTICO COM UVA MARÍTIMA E PIMENTA DO MAR

Tratamento que reúne as características adelgaçantes da uva marítima com a pimenta do mar, reduzindo o efeito casca de laranja.

ANTI-CELLULITE TREATMENT WITH SEA GRAPE AND SEA PEPPER

Treatment which combines the slimming properties of sea grape with sea pepper, reducing orange peel appearance.

Benefício | Benefit:
REAFIRMANTE
FIRMING

50 min.

TRATAMENTO REAFIRMANTE DO CORPO COM DAMASCO E JUNCO MARINHO

Inclui um envolvimento fresco com óleo de damasco e junco marinho ideal para ajudar a pele a recuperar a sua elasticidade. Finaliza-se com uma modelagem corporal que permite a uniformização da pele.

FIRMING BODY TREATMENT WITH APRICOT AND SEA RUSH

Includes a fresh wrap with apricot oil and sea rush, ideal to help the skin to recover its elasticity. Completed with body sculpting which leaves the skin uniform.

Tratamentos disponíveis nos hotéis:
Treatments available at the hotels:

Grande Real Villa Itália
Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina

TRATAMENTOS DE ROSTO
FACIAL TREATMENTS

O rosto revela o nosso estado de espírito, sendo uma das partes mais exposta do nosso corpo. Aqui encontra tratamentos que asseguram as características naturais da sua pele, preservando a juventude e a beleza de uma pele saudável.

Our face reveals our state of mind, and it is one of the most exposed parts of the body. Here, you will find treatments that assure the natural features of your skin, preserving youth and the beauty of healthy skin.

Benefício | Benefit:
LIMPEZA
CLEANING

80 min.

PURIFICAÇÃO E LIMPEZA DO ROSTO COM PRINCÍPIOS ACTIVOS MARINHOS

Tratamento que garante a desintoxicação e oxigenação da pele em profundidade graças à acção marinha das algas.

FACIAL PURIFICATION AND CLEANING WITH MARINE ACTIVE PRINCIPLES

Treatment which assures in-depth skin detoxification and oxygenation based on the marine action of seaweed.

Tratamentos disponíveis nos hotéis:
Treatments available at the hotels:

Grande Real Villa Itália
Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina

Benefícios | Benefits:
HIDRATAÇÃO E REVITALIZAÇÃO
HYDRATION AND REVITALIZATION

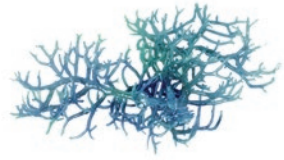
50 min.

TRATAMENTO HIDRATANTE DO ROSTO COM ALGA TECELÃ E ÓLEO DE LAVANDA MARÍTIMA

Tratamento feito através da aplicação de uma máscara hidratante com óleo de lavanda marítima, pérolas de água do mar e alga tecelã.

FACIAL MOISTURIZING TREATMENT WITH WEAVING ALGAE AND SEA LAVENDER OIL

Treatment through the application of a moisturizing mask with sea lavender oil, pearls of seawater and weaving algae.



Benefício | Benefit:
ANTI-IDADE
ANTI-AGEING

80 min.

TRATAMENTO DE REJUVENESCIMENTO DO ROSTO COM ALGA AZUL ETERNA DOS MARES

Tratamento que estimula a produção de proteínas da juventude. O segredo está na aplicação da micro alga azul, a Eterna dos Mares, que assegura a regeneração da pele.

FACIAL REJUVENATION TREATMENT WITH ETERNAL BLUE ALGAE FROM THE SEAS

Treatment which stimulates the production of the proteins of youthfulness. The secret lies in the application of micro blue algae, the Eternal algae of the Seas, which assures skin regeneration.

ESTÉTICA
AESTHETICS

CUIDADO DE MÃOS E PÉS E EPILAÇÃO
HAND AND FOOT CARE AND EPILATION

No Real Spa Therapy temos disponíveis vários tratamentos de beleza, nomeadamente Manicure, Pedicure e Epilação.

At Real Spa Therapy we offer various beauty treatments, namely Manicure, Pedicure and Epilation.

MANICURE
MANICURE

MANICURE
MANICURE

MANICURE FRANCESA
FRENCH MANICURE

SPA MANICURE
SPA MANICURE

APLICAÇÃO DE VERNIZ
POLISH APPLICATION

PEDICURE
PEDICURE

PEDICURE
PEDICURE

PEDICURE FRANCESA
FRENCH PEDICURE

SPA PEDICURE
SPA PEDICURE

APLICAÇÃO DE VERNIZ
POLISH APPLICATION

EPILAÇÃO
EPILATION

1/2 PERNA
1/2 LEG

PERNA INTEIRA
FULL LEG

AXILAS
UNDER ARM

BUÇO
UPPER LIP

SOBRANCELHAS
EYEBROWS

BIKINI
BIKINI LINE

BIKINI TOTAL
TOTAL BIKINI

Tratamentos disponíveis nos hotéis:
Treatments available at the hotels:

Grande Real Villa Itália
Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista

PROGRAMAS

PROGRAMMES

1 DIA | 1 DAY

RELAXAMENTO
RELAXATION

ESTE PROGRAMA INCLUI:

TODOS OS DIAS

_ Circuito de talassoterapia ou circuito de hidroterapia: sauna, banho Turco, piscina, jacuzzi
[GRANDE REAL VILLA ITÁLIA | GRANDE REAL SANTA EULÁLIA]

_ Piscina interior aquecida, sauna, banho Turco e jacuzzi
[REAL BELLAVISTA]

_ Piscina interior aquecida, sauna, banho Turco e área borbulhante
[REAL MARINA]

_ Hidromassagem relaxante com óleos de camomila

_ Terapia de relaxamento com pedras quentes ou Ritual Real lusitano com cabaças portuguesas e óleo de girassol

THIS PROGRAMME INCLUDES:

EVERYDAY

_ Thalassotherapy circuit or hydrotherapy circuit: sauna, steam room, pool and jacuzzi
[GRANDE REAL VILLA ITÁLIA | GRANDE REAL SANTA EULÁLIA]

_ Indoor swimming pool, sauna, steam room and jacuzzi
[REAL BELLAVISTA]

_ Indoor swimming pool, sauna, steam room and bubbling area
[REAL MARINA]

_ Relaxing hydromassage with camomile oils

_ Hot stone relaxation therapy or Real lusitanian ritual with portuguese calabashes and sunflower oil

2 DIAS | 2 DAYS

REVITALIZAÇÃO E RELAXAMENTO
REVITALIZATION AND RELAXATION

ESTE PROGRAMA INCLUI:

TODOS OS DIAS

_ Circuito de talassoterapia ou circuito de hidroterapia: sauna, banho Turco, piscina, jacuzzi
[GRANDE REAL VILLA ITÁLIA | GRANDE REAL SANTA EULÁLIA]

_ Piscina interior aquecida, sauna, banho Turco e jacuzzi
[REAL BELLAVISTA]

_ Piscina interior aquecida, sauna, banho Turco e área borbulhante
[REAL MARINA]

1º DIA
_ Tratamento desintoxicante com extractos de groselha
_ Hidromassagem relaxante com camomila
_ Duche de jacto

2º DIA
_ Duche Vichy para o bem-estar muscular a 2 mãos com alecrim
_ Massagem crânio-facial com creme hidratante de alfazema

THIS PROGRAMME INCLUDES:

EVERYDAY

_ Thalassotherapy circuit or hydrotherapy circuit: sauna, steam room, pool and jacuzzi
[GRANDE REAL VILLA ITÁLIA | GRANDE REAL SANTA EULÁLIA]

_ Indoor swimming pool, sauna, steam room and jacuzzi
[REAL BELLAVISTA]

_ Indoor swimming pool, sauna, steam room and bubbling area
[REAL MARINA]

DAY 1
_ Detoxifying treatment with redcurrant extracts
_ Relaxing hydromassage with camomile
_ Jet shower

DAY 2
_ Vichy shower for muscle well-being with 2 hands and rosemary
_ Craniofacial massage with moisturizing lavender cream

4 DIAS | 4 DAYS

DETOX E RELAXAMENTO
DETOX AND RELAXATION

ESTE PROGRAMA INCLUI:

TODOS OS DIAS

_ Circuito de talassoterapia ou circuito de hidroterapia: sauna, banho Turco, piscina, jacuzzi
[GRANDE REAL VILLA ITÁLIA | GRANDE REAL SANTA EULÁLIA]

_ Piscina interior aquecida, sauna, banho Turco e jacuzzi
[REAL BELLAVISTA]

_ Piscina interior aquecida, sauna, banho Turco e área borbulhante
[REAL MARINA]

1º DIA
_ Tratamento desintoxicante com extractos de groselha
_ Hidromassagem detox com extractos de algas

2º DIA
_ Ritual hidratante de rosto e corpo com chocolate e mel

3º DIA
_ Duche de jacto
_ Massagem de drenagem linfática

4º DIA
_ Hidromassagem relaxante com extractos de camomila
_ Purificação e limpeza do rosto com princípios activos marinhos

THIS PROGRAMME INCLUDES:

EVERYDAY

_ Thalassotherapy circuit or hydrotherapy circuit: sauna, steam room, pool and jacuzzi
[GRANDE REAL VILLA ITÁLIA | GRANDE REAL SANTA EULÁLIA]

_ Indoor swimming pool, sauna, steam room and jacuzzi
[REAL BELLAVISTA]

_ Indoor swimming pool, sauna, steam room and bubbling area
[REAL MARINA]

DAY 1
_ Detoxifying treatment with redcurrant extracts
_ Detox hydromassage with algae extracts

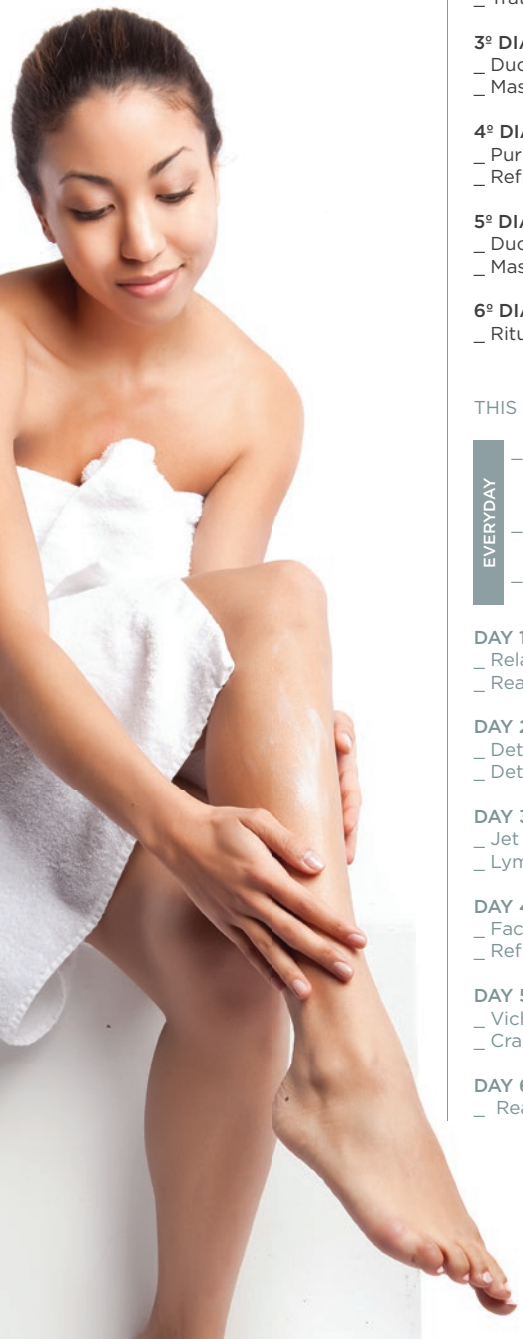
DAY 2
_ Face and body moisturizing ritual with chocolate and honey

DAY 3
_ Jet shower
_ Lymphatic drainage massage

DAY 4
- Relaxing hydromassage with camomile extracts
- Facial purification and cleaning with marine active principles

6 DIAS | 6 DAYS

DETOX E RELAXAMENTO
DETOX AND RELAXATION



ESTE PROGRAMA INCLUI:

TODOS OS DIAS

_ Circuito de talassoterapia ou circuito de hidroterapia: sauna, banho Turco, piscina, jacuzzi
[GRANDE REAL VILLA ITÁLIA | GRANDE REAL SANTA EULÁLIA]

_ Piscina interior aquecida, sauna, banho Turco e jacuzzi
[REAL BELLAVISTA]

_ Piscina interior aquecida, sauna, banho Turco e área borbulhante
[REAL MARINA]

1º DIA
_ Hidromassagem relaxante com camomila
_ Massagem Real relaxamento com manjericão

2º DIA
_ Hidromassagem detox com extractos de algas
_ Tratamento desintoxicante com extractos de groselha

3º DIA
_ Duche de jacto
_ Massagem drenagem linfática

4º DIA
_ Purificação e limpeza do rosto com princípios activos marinhos
_ Reflexologia

5º DIA
_ Duche Vichy para o bem-estar muscular a 2 mãos com alecrim
_ Massagem crânio-facial com creme hidratante de alfazema

6º DIA
_ Ritual Real lusitano com cabaças portuguesas e óleo de girassol

THIS PROGRAMME INCLUDES:

EVERYDAY

_ Thalassotherapy circuit or hydrotherapy circuit: sauna, steam room, pool and jacuzzi
[GRANDE REAL VILLA ITÁLIA | GRANDE REAL SANTA EULÁLIA]

_ Indoor swimming pool, sauna, steam room and jacuzzi
[REAL BELLAVISTA]

_ Indoor swimming pool, sauna, steam room and bubbling area
[REAL MARINA]

DAY 1
_ Relaxing hydromassage with camomile
_ Real relaxation massage with basil

DAY 2
_ Detox hydromassage with algae extracts
_ Detoxifying treatment with redcurrant extracts

DAY 3
_ Jet shower
_ Lymphatic drainage massage

DAY 4
_ Facial purification and cleaning with marine active principles
_ Reflexology

DAY 5
_ Vichy shower for muscle well-being with 2 hands and rosemary
_ Craniofacial massage with moisturizing lavender cream

DAY 6
_ Real lusitanian ritual with portuguese calabashes and sunflower oil

PROGRAMAS
PROGRAMMES

6 DIAS | 6 DAYS

EMAGRECIMENTO
WEIGHT LOSS

ESTE PROGRAMA INCLUI:

TODOS OS DIAS

_ Circuito de talassoterapia ou circuito de hidroterapia: sauna, banho Turco, piscina, jacuzzi
[GRANDE REAL VILLA ITÁLIA | GRANDE REAL SANTA EULÁLIA]

_ Piscina interior aquecida, sauna, banho Turco e jacuzzi
[REAL BELLAVISTA]

_ Piscina interior aquecida, sauna, banho Turco e área borbulhante
[REAL MARINA]

1º DIA
_ Avaliação nutricional
_ Orientação inicial de fitness
_ Tratamento desintoxicante com extractos de groselha

2º DIA
_ Tratamento adelgaçante com argila e extracto de algas
_ Massagem drenagem linfática

3º DIA
_ Duche de jacto
_ Hidromassagem detox com extractos de algas

4º DIA
_ Tratamento reafirmante do corpo com damasco e junco marinho
_ Massagem drenagem linfática

5º DIA
_ Hidromassagem detox com extractos de algas
_ Duche de jacto
_ Massagem localizada com essências de verbena

6º DIA
_ Tratamento desintoxicante com extractos de groselha
_ 2ª avaliação nutricional

THIS PROGRAMME INCLUDES:

EVERYDAY

_ Thalassotherapy circuit or hydrotherapy circuit: sauna, steam room, pool and jacuzzi
[GRANDE REAL VILLA ITÁLIA | GRANDE REAL SANTA EULÁLIA]

_ Indoor swimming pool, sauna, steam room and jacuzzi
[REAL BELLAVISTA]

_ Indoor swimming pool, sauna, steam room and bubbling area
[REAL MARINA]

DAY 1
_ Nutritional assessment
_ Initial fitness counselling
_ Detoxifying treatment with redcurrant extracts

DAY 2
_ Slimming massage with clay and algae extract
_ Lymphatic drainage massage

DAY 3
_ Jet shower
_ Detox hydromassage with algae extracts

DAY 4
_ Firming body treatment with apricot and sea rush
_ Lymphatic drainage massage

DAY 5
_ Detox hydromassage with algae extracts
_ Jet shower
_ Localized massage with verbena essences

DAY 6
_ Detoxifying treatment with redcurrant extracts
_ 2nd nutritional assessment

Mediante pagamento adicional:
Upon additional payment:

PERSONAL TRAINER
PARA 6 SESSÕES | FOR 6 SESSIONS

REFEIÇÕES NUTRICIONAIS BAIXAS EM CALORIAS
NUTRITIONAL LOW-CALORIE MEALS

ESPECIALIDADES TERAPÊUTICAS

THERAPEUTIC SPECIALITIES

SESSÃO DE NATUROPATIA
NATUROPATHY SESSION

A Naturopatia aumenta a vitalidade, retarda o envelhecimento e trata várias doenças. Atendendo às características e necessidades específicas de cada cliente, prescreve-se e aplica-se o uso de diversas plantas medicinais, vitaminas, minerais e outros produtos naturais mais indicados para potenciar a saúde de acordo com o objectivo do cliente.

Naturopathy increases vitality, delays aging and treats various disorders. According to the characteristics and specific needs of each customer, a variety of different medicinal plants, vitamins, minerals and other natural products are prescribed and applied, as best suited to enhance health in conformity with the customer's objective.

AVALIAÇÃO DE OSTEOPATIA
OSTEOPATHIC ASSESSMENT

Avaliação onde se combinam técnicas osteopáticas com uma massagem terapêutica, fundamentais para harmonizar e relaxar todo o corpo.

Assessment which combines osteopathic techniques with a therapeutic massage, which are fundamental to harmonise and relax the entire body.

SESSÃO DE FISIOTERAPIA
PHYSIOTHERAPY SESSION

A Fisioterapia é um tratamento terapêutico cujo objectivo é promover, aperfeiçoar ou adaptar a qualidade de vida do indivíduo, actuando ou prevenindo disfunções do foro cinético.

Physiotherapy is a therapeutic treatment aimed at boosting, improving or adapting the quality of life of a person, acting or preventing dysfunction of the kinetic sphere.

Disponíveis nos hotéis:
Available at the hotels:

Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina

FITNESS

GINÁSIO | GYM

UTILIZAÇÃO LIVRE
1 SESSION

Benefícios | Benefits:
EMAGRECIMENTO E TONIFICAÇÃO
WEIGHT LOSS AND TONING

60 min.

Disponível nos hotéis:
Available at the hotels:

Grande Real Villa Itália
Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina

Utilização permitida para maiores de 16 anos.
Access allowed to people over 16 years old.

GINÁSIO | GYM

PERSONAL TRAINER

Benefícios | Benefits:
EMAGRECIMENTO E TONIFICAÇÃO
WEIGHT LOSS AND TONING

60 min.

Disponível nos hotéis:
Available at the hotels:

Grande Real Villa Itália
Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina

Utilização permitida para maiores de 16 anos.
Access allowed to people over 16 years old.

GINÁSIO | GYM

AULAS DE GRUPO
GROUP CLASSES

Benefícios | Benefits:
EMAGRECIMENTO E TONIFICAÇÃO
WEIGHT LOSS AND TONING

60 min.

Disponível nos hotéis:
Available at the hotels:

Grande Real Santa Eulália
Hotel Real Bellavista
Hotel Real Marina

Utilização permitida para maiores de 16 anos.
Access allowed to people over 16 years old.

GRANDE REAL VILLA ITÁLIA
HOTEL & SPA

Rua Frei Nicolau de Oliveira, 100
2750-319 Cascais – Portugal

T_ (+351) 210 966 010
E_ spa.villaitalia@hoteisreal.com

GRANDE REAL SANTA EULÁLIA
RESORT & HOTEL SPA

Praia de Santa Eulália PO Box 2445
8200-916 Albufeira – Portugal

T_ (+351) 289 598 030
E_ spa@granderealsantaeulalia.com

REAL MARINA
HOTEL & SPA

Av. 5 de Outubro
8700-307 Olhão - Portugal

T_ (+351) 289 091 310
E_ spa@realmarina.com

REAL BELLAVISTA
HOTEL & SPA

Av. do Estádio PO Box 2445
8200-127 Albufeira – Portugal

T_ (+351) 289 540 069
E_ spa.hc@realbellavista.com

HOTEIS REAL
PORTUGAL

REALSPATHERAPY.COM