

# Spa

REAL THERAPY

REAL MARINA  
HOTEL & SPA

---

## LISTA DE TRATAMENTOS TREATMENTS LIST

---

Embarque numa experiência  
única onde todos os sentidos  
se fundem num só.  
Embark on a unique experience  
where all senses merge into one.







# Spa

REAL THERAPY

Com uma vista privilegiada sobre a Ria Formosa e um ambiente relaxante, o Real Spa Therapy é o refúgio perfeito para viver uma experiência única de saúde e bem-estar. Na nossa piscina interior aquecida com área borbulhante, ou com um dos tratamentos e massagens de Hidroterapia baseados na eficácia das propriedades da água doce regulada a diferentes temperaturas, duche vichy, ginásio, entre outras facilidades, desperte os seus sentidos para um mundo de sensações e experiências inesquecíveis.

With a spectacular view over the Ria Formosa and a relaxing environment, the Real Spa Therapy is the perfect retreat to live a unique experience of health and well-being.

In the heated indoor swimming pool with a bubbling water area, or with one of Hydrotherapy treatments and massages based on the efficacy of the properties of freshwater regulated at different temperatures, vichy shower, gym, among other facilities, open your mind to a world of unforgettable sensations and experiences.

# TRATAMENTOS COM HIDROTERAPIA

## HYDROTHERAPY TREATMENTS

### PISCINA INTERIOR AQUECIDA

#### INDOOR SWIMMING POOL

Nota: A piscina interior é gratuita para os hóspedes do Hotel.  
Note: The indoor pool is free for Hotel guests.

45 min. € 10

### SAUNA | BANHO TURCO

#### STEAM ROOM

Promove a libertação de toxinas e ativa a irrigação sanguínea nos tecidos, de forma passiva. Otimiza a relaxamento e proporciona um equilíbrio corpo-mente.

Promotes the release of toxins and activates blood circulation in the tissues in a passive way. Optimizes relaxation, provides a body-mind balance.

**Benefício | Benefit:**  
**Relaxamento**  
**Detox**  
Relaxation  
Detox

60 min. € 20

### HIDROMASSAGEM

#### HYDROMASSAGE

O uso da água do mar para uma oxigenação dos tecidos através de uma vasodilatação cutânea, uma melhoria da circulação local e geral.

Sea water enables a tissue oxygenation through cutaneous vasodilation, improves local and general blood circulation.

**Benefício | Benefit:**  
**Melhoria da circulação sanguínea**  
**Anti-celulítico**  
Improved blood circulation  
Anti-cellulite

20 min. € 45

### CÁPSULA COCOON

Cápsula com jatos de água com pressão variável que oscilam entre 37°C e 42°C.

Capsule with water jets with varying pressure ranging between 37°C and 42°C.

**Benefício | Benefit:**  
**Melhoria da circulação sanguínea**  
**Anti-celulítico**  
**Bem estar muscular**  
Improved blood circulation  
Anti-cellulite  
Muscle well-being

30 min. € 49

### DUCHE DE JACTO

#### JET SHOWER

Jatos de água com pressão variável de temperaturas entre os 37° e os 42° C.

Water jets with varying pressure and temperatures between 37°C and 42°C.

**Benefício | Benefit:**  
**Melhoria da circulação sanguínea**  
**Bem estar muscular**  
**Anti-celulítico**  
**Tonificação**  
Improved blood circulation  
Muscle well-being  
Anti-cellulite  
Toning

15 min. € 25

### DUCHE VICHY A 2 MÃOS

#### VICHY SHOWER WITH 2 HANDS

Duche de massagem de água do mar ou doce a 38° C que combina 5 jatos de água com uma massagem feita por 1 terapeuta em simultâneo.

Sea or freshwater massage shower at 38°C that combines 5 water jets with a massage performed by 1 therapist simultaneously.

**Benefício | Benefit:**  
**Bem estar muscular**  
Muscle well-being

20 min. € 55

# MASSAGENS TERAPÊUTICAS

## THERAPEUTIC MASSAGES

### MASSAGEM DE RELAXAMENTO

#### RELAXATION MASSAGE

Relaxe o corpo e a mente com técnicas e manobras relaxantes associadas a óleos essenciais  
Relax the body and mind with relaxing techniques and manoeuvres associated with essential oil.

**Benefício | Benefit:**  
**Relaxamento**  
Relaxation

50 min. € 70  
80 min. € 95

### MASSAGEM RELAXANTE A DOIS

#### RELAXING MASSAGE FOR TWO

Massagem de relaxamento, a dois, proporciona relaxamento geral e cria memórias e momentos de cumplicidade entre o casal.  
A relaxing massage for two that provides general relaxation and creates memories and moments of complicity between the couple.

**Benefício | Benefit:**  
**Relaxamento**  
Relaxation

50 min. € 130

### MOMENTO DE RELAXAMENTO EM FAMILIA

#### FAMILY TIME RELAXATION MASSAGE

Massagem de relaxamento para pais e filhos. Crianças dos 8 aos 12 anos.  
Relaxing massage for parents and children. Children from 8 to 12 years old.

**Benefício | Benefit:**  
**Relaxamento**  
Relaxation

50 min. € 95

### MASSAGEM RELAXAMENTO KIDS CLUB

#### RELAXATION MASSAGE KIDS CLUB

Massagem de relaxamento específica para crianças.  
Specific relaxation massage for children.

**Benefício | Benefit:**  
**Relaxamento**  
Relaxation

20 min. € 35  
30 min. € 50

### TERAPIA DE RELAXAMENTO COM PEDRAS QUENTES

#### HOT STONE RELAXATION THERAPY

Massagem com pedras vulcânicas e óleos relaxantes para aliviar a tensão e eliminar toxinas.  
Massage with volcanic stones and relaxing oils to relieve tension and eliminate toxins.

**Benefício | Benefit:**  
**Relaxamento**  
**Detox**  
Relaxation  
Detox

80 min. € 95

### MASSAGEM CRÂNIO-FACIAL

#### CRANIOFACIAL MASSAGE

Massagem na cabeça e rosto que provoca um maior relaxamento em menor espaço de tempo. Liberta a tensão através de movimentos suaves. Induz a receptividade dos tratamentos, potencializa o equilíbrio físico e psíquico.  
A head and face massage that provides optimal relaxation within a shorter treatment duration. It releases tension through gentle movements. It induces the receptivity of treatments, enhances physical and mental balance.

**Benefício | Benefit:**  
**Relaxamento**  
Relaxation

20 min. € 40

## MASSAGEM LOCALIZADA LOCALIZED TISSUE MASSAGE

Massagem localizada numa área do corpo da sua preferência.  
Localized massage in an area of the body of your preference.

**Benefício | Benefit:**  
**Bem-estar muscular**  
Muscular well-being

20 min. € 50

---

## MASSAGEM TONIFICANTE TONING MASSAGE

Massagem com pressão média a profunda, ideal para a oxigenação dos tecidos e libertação de tensão muscular acumulada.

Massage with medium to deep pressure, ideal for tissue oxygenation and release of accumulated muscle tension.

**Benefício | Benefit:**  
**Tonificante**  
**Bem-estar muscular**  
Toning  
Muscular well-being

50 min. € 90

80 min. € 115

---

## MASSAGEM DESPORTIVA TONING SPORTS MASSAGE

Massagem com movimentos suaves, lentos e firmes no corpo inteiro, de forma a relaxar a musculatura e proporcionar um alívio das tensões e stress.

Massage with soft, slow and firm movements on the whole body, in order to relax the musculature and provide relief from tension and stress.

**Benefício | Benefit:**  
**Bem-estar muscular**  
Muscular well-being

50 min. € 90

---

## MASSAGEM DRENAGEM LINFÁTICA LYMPHATIC DRAINAGE MASSAGE

Massagem com movimentos suaves drenantes que asseguram a libertação de água e toxinas do corpo.

Massage with gentle draining movements which assure the release of water and toxins from the body.

**Benefício | Benefit:**  
**Melhoria da circulação sanguínea**  
**Detox**  
Improved blood circulation  
Detox

60 min. € 80

---

## MASSAGEM PRÉ-NATAL MOTHER-TO-BE MASSAGE

Massagem com óleo neutro especialmente concebida para o alívio de tensões típicas da gestação. Oferece à mãe e ao bebé uma sensação única de relaxamento.

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

**Benefício | Benefit:**  
**Relaxamento**  
Relaxation

50 min. € 80

---

# RITUAIS DE ASSINATURA

## SIGNATURE RITUALS

### RITUAL LIVE YOUR BEST LIFE LIVE YOUR BEST LIFE SIGNATURE RITUAL

Inspirada num dos pilares Real Spa Therapy – “live your best life”, esta é uma experiência exclusiva, unificadora e multissensorial, de corpo inteiro, que estimula os sentidos induzindo ao relaxamento profundo. Sentir a vibração do som, sentir o cheiro da essência, sentir a energia através da massagem, sentir a unidade do EU! Este é o convite perfeito para sentir o relaxamento profundo do corpo, mente e alma.

Inspired by one of the pillars of Real Spa Therapy – “live your best life”, this is an exclusive, unifying, and multisensory, full-body experience that stimulates the senses inducing deep relaxation.

Feel the vibration of the sound, smell the essence, feel the energy through the massage, feel the unity of the ME! This is the perfect invitation to feel the deep relaxation of body, mind and soul.

**Benefício | Benefit:**  
**Relaxamento**  
Relaxation

80 min. € 125

### RITUAL REMINERALIZANTE BRISA DO ATLÂNTICO ATLANTIC BREEZE REMINERALIZING RITUAL

Tratamento energizante ALGOTHERM que combina as propriedades remineralizantes e revitalizantes das algas num óleo marinho encantador. Um cuidado de evasão alterna o cuidado e mimar da pele e a massagem energizante com pontos de pressão digital para libertar toda a tensão. Profundamente relaxante, a energia flui por todo o seu corpo, que fica assim completo e rejuvenescido.

ALGOTHERM energizing treatment that combines the remineralizing and revitalizing properties of algae in an enchanting marine oil. An evasion care alternates skin care and pampering and energizing massage with digital pressure points to release all tension. Deeply relaxing, the energy flows throughout your body, leaving you feeling complete and rejuvenated.

**Benefício | Benefit:**  
**Relaxamento**  
Relaxation

75 min. € 115

### RITUAL SENSORIAL ANTI-ENVELHECIMENTO ANTI-AGING SENSORY RITUAL

Ritual sensorial com búzios e óleos essenciais de flor de laranjeira para um efeito anti-envelhecimento. 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.

Sensory ritual with whelks and orange blossom essential oils for an anti-aging effect. It starts with a body and face exfoliation with sweet orange peeling and application of an anti-aging body mask. Followed by a shower where the anti-aging facial mask is applied. This is followed by a sensitive massage with whelks and orange “pindas” with remineralizing effects for the skin.

**Benefício | Benefit:**  
**Relaxamento**  
**Anti-envelhecimento**  
Relaxation  
Anti-ageing

80 min. € 110

### RITUAL HIDRATANTE ROSTO E CORPO HYDRATING FACE AND BODY RITUAL

Ritual com efeito modelante e hidratante à base de chocolate e mel. 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.

Ritual with modelling and moisturizing effect based on chocolate and honey. It 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.

**Benefício | Benefit:**  
**Relaxamento**  
**Hidratação**  
Relaxation  
Hydration

80 min. € 100

# TERAPIAS HOLÍSTICAS

## HOLISTIC THERAPIES

### REFLEXOLOGIA

#### REFLEXOLOGY

Uma terapia complementar que realiza manobras específicas na arcada plantar dos pés, estimulando toda a área reflexa dos órgãos internos. A therapy that performs specific manoeuvres on the plantar arch of the feet, stimulating the entire reflex area associated with internal organs.

**Benefício | Benefit:**  
**Bem estar físico, mental e emocional**  
Physical, mental and emotional well-being

45 min. € 70

### THAI

Massagem de manipulação interactiva do corpo, realizada no chão, que abrange movimentos rítmicos, pressão palmar e pressão polegar em pontos específicos do corpo.

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.

**Benefício | Benefit:**  
**Bem estar físico, mental e emocional**  
Physical, mental and emotional well-being

50 min. € 85

80 min. € 100

### AYURVEDICA

Massagem de origem indiana que fortalece o sistema imunológico e reduz o stress, através de toques profundos com as mãos, cotovelos e pés.

Massage of Indian origin that reduces stress and strengthens the immunity system, through deep touches with hands, elbows and feet.

**Benefício | Benefit:**  
**Bem estar físico, mental e emocional**  
Physical, mental and emotional well-being

50 min. € 85

80 min. € 100

# TRATAMENTOS FACIAIS

## FACIAL TREATMENTS

### ANTIOXIDANTE COM VIDEIRA VERMELHA

#### ANTIOXIDANT WITH RED VINE

Tratamento facial anti-idade ARÔMS NATUR que protege o ADN celular da foto oxidação e previne o aparecimento de manchas na pele.

ARÔMS NATUR anti-aging facial treatment that protects cellular DNA from photo-oxidation and prevents the appearance of blemishes on the skin.

**Benefício | Benefit:**  
**Anti-envelhecimento**  
Anti-ageing

75 min. € 100

### METAMORFOSE LIFTING FIRMEZA

#### METAMORPHOSIS LIFTING FIRM

Tratamento de rosto ALGOTHERM onde o poder ativo de 4 algas atuam de forma revitalizante, conferindo firmeza à pele, esculpindo o rosto e restaurando a luminosidade da tez.

ALGOTHERM face treatment where the active power of 4 algae act in a revitalizing way, firming the skin, sculpting the face and restoring the complexion's luminosity.

**Benefício | Benefit:**  
**Firmeza**  
**Rejuvenescimento**  
Firming  
Rejuvenating

75 min. € 130



# CUIDADOS CORPORAIS

## BODY TREATMENTS

### TRATAMENTO DESINTOXICANTE E ADELGAÇANTE

#### DETOXIFYING AND SLIMMING TREATMENT

Tratamento desintoxicante e adelgaçante que garante a desintoxicação e oxigenação da pele em profundidade graças à ação das algas marinhas. Detoxifying and slimming treatment that guarantees deep skin detoxification and oxygenation through the action of seaweed.

**Benefício | Benefit:**  
**Adelgaçante**  
**Detox**  
Slimming  
Detox

60 min. € 90

### TRATAMENTO MARINHO SILHUETA

#### MARINE SILHOUETTE TREATMENT

Cuidado corporal de firmeza e anti-celulite ALGOTHERM. Combina uma massagem drenante com o poder das algas, reconhecidas pela sua eficácia na perda de peso e afinamento da silhueta.

ALGOTHERM firming and anti-cellulite body care. It combines a draining massage with the power of seaweed, recognized for its effectiveness in weight loss and slimming the figure.

**Benefício | Benefit:**  
**Firmeza**  
**Anti-celulítico**  
Firming  
Anti-cellulite

75 min. € 129

## PROGRAMAS

## PROGRAMMES

As nossas experiências de bem-estar totalmente personalizadas são criadas para responder às suas necessidades. Os programas incluem acesso diário às comodidades do spa. Entre em contato conosco para uma consulta gratuita para rever os seus objetivos de bem-estar. Os nossos terapeutas adaptarão uma série de tratamentos, atividades e outras recomendações para ajudá-lo a viver sua melhor vida. Mínimo de 72 horas de antecedência necessária.

Our fully customized wellness experiences are designed to meet your needs. Packages include daily access to spa amenities for the duration of the program. Contact us for a consultation to discuss your wellness goals. Our therapists will then tailor a series of treatments, activities, and other recommendations to help you live your best life. A minimum of 72 hours in advance notice is required.

1/2 DIA - TIME 4 ME  
HALF DAY - TIME 4 ME

1 DIA - RELAXAMENTO  
ONE DAY - RELAXATION

3 DIAS - DIGITAL DETOX  
3 DAYS - DIGITAL DETOX

A partir de  
From  
€ 80

### PERSONALIZADOS À SUA MEDIDA

#### TAILOR MADE

Programas feitos à medida de forma a obter resultados para as necessidades individuais. Programa é um conjunto de 3 ou mais tratamentos diários selecionados de acordo com as necessidades do cliente.

Programs customized to achieve results targeted to individual needs. A programme consists of 3 or more daily treatments selected according to the client's needs and availability.

# FITNESS

1 SESSÃO . SESSION

€ 10

---

## PERSONAL TRAINER

MEDIANTE RESERVA PRÉVIA

## SÓCIOS . MEMBERS

Consulte o spa para mais informações.

Utilização permitida a maiores de 16 anos.

Tratamentos mediante marcação.

Horário de funcionamento: todos os dias das 09h às 20h

ON REQUEST

MEMBERS

Contact the spa for more information.

Access to people over 16 years old only.

Treatments require booking. Timetable:

Every day from 09 am to 08 pm.

---

Este estabelecimento dispõe de livro de reclamações. | This establishment has a complaints book.  
IVA INCLuíDO | VAT INCLUDED



Live your best life.

## REAL MARINA

---

HOTEL & SPA  
OLHÃO

Avenida 5 de Outubro  
8700-307 Olhão - Portugal

T\_ (+351) 289 091 310  
E\_ sparmo@realhotelsgroup.com



REALSPATHERAPY.COM

