



Espaço
Alecrim

HERDADE DAS BARRADAS
DA SERRA

BEM ESTAR | WELLNESS

O nosso espaço e as nossas escolhas

Our space and our choices

Utilizamos um dos recursos orgânicos circundantes à nossa unidade de agroturismo, Herdade Barradas da Serra, para dar nome ao nosso pequeno espaço, uma vez que esta planta é um dos elementos que nos rodeia. No entanto, não esquecemos a alfazema e outras autóctones. Aliamos ainda, porque faz sentido no contexto de bem estar, o gengibre e a canela para outros momentos.

We used one of the organic resources surrounding our agro-tourism unit, Herdade Barradas da Serra, to give our small space its name, since this plant is one of the elements that surrounds us, although we haven't forgotten lavender and other native plants. Because it makes sense in the context of well-being, we've also added ginger and cinnamon for other moments.



Alecrim - A origem da palavra

Rosemary - the origin of the word

Do árabe *al-iklil* ou *al-iklit*, que era a denominação do arbusto de flores e folhas com aroma agradável.

De acordo com informação recolhida, os antigos romanos utilizavam o termo *rosmarinus*, que significa “orvalho do mar”, para nomear o alecrim. Este nome faz referência ao agradável aroma refrescante que a planta liberta.

Por este motivo, cientificamente o alecrim recebe o nome de *rosmarinus officinalis*.

Esta planta desenvolve-se nas regiões de clima mediterrâneo e com solo calcário.

From the Arabic al-iklil or al-iklit, which was the name of the shrub with flowers and leaves with a pleasant aroma.

According to information gathered, the ancient Romans used the term rosmarinus, which means ‘dew of the sea’, to name rosemary.

For this reason, rosemary is scientifically called rosmarinus officinalis.

This plant grows in regions with a Mediterranean climate and limestone soil.

Propriedades do Alecrim

The properties of rosemary

O alecrim traz a sensação de contacto com a natureza pelo seu aroma herbário. Refrescante e levemente canforado, age como anti-stress e relaxante limpando a mente da confusão e da fadiga mental. Também empregue no alívio das infeções respiratórias, problemas digestivos, ansiedade e agitação. Considerado um dos melhores óleos para estimular a memória, ele é também um revigorante e estimulante da circulação sanguínea.

Rosemary brings a sense of contact with nature through its herbal aroma. Refreshing and slightly camphorated, it acts as an anti-stress and relaxant, clearing the mind of confusion and mental fatigue. Also used to relieve respiratory infections, digestive problems, anxiety and agitation. Considered one of the best oils for stimulating memory, it is also an invigorating and blood circulation stimulant.



Os nossos momentos de bem estar no Espaço Alecrim

Our wellness moments at Espaço Alecrim

Massagem de assinatura

“Alecrim do Monte”

Óleos aromaterapia: Alecrim

Duração – 90 minutos

Signature Massage

“Alecrim do Monte”

Aromatherapy oil: Rosemary

Duration – 90 minutes

Descubra a atmosfera calma e acolhedora da nossa massagem de assinatura criada especialmente para si com inspiração no alecrim do nosso monte. Inicia com uma suave esfoliação/massagem aos pés com cristais de sal marinho e óleo, seguida de uma profunda e aromática massagem de relaxamento onde o alecrim impera. Renda-se e entregue-se de forma autêntica aos sons de taça tibetana que lhe vão fazer levitar neste momento que é só seu. Uma massagem singular que vai querer repetir.

Discover the calm and cosy atmosphere of our signature massage created especially for you with inspiration from the rosemary of our hills. It begins with a gentle exfoliation/foot massage with sea salt crystals and oil, followed by a deep, aromatic relaxation massage where rosemary reigns supreme. Surrender to the sounds of a Tibetan bowl that will make you levitate in this moment that is yours alone. A unique massage that you'll want to repeat.

135,00 €

90 min



Os valores indicados incluem IVA à taxa legal em vigor. The prices include VAT at the legal rate in effect.

Massagem de relaxamento

“Mergulho no mar”

Óleos aromaterapia:

Ylang-Ylang e Alfazema

Duração – 60 ou 90 minutos

Relaxation Massage

“Diving into the sea”

Aromatherapy oil:

Ylang-Ylang e Lavender

Duration – 60 or 90 minutes



95,00 €

60 min

130,00 €

90 min

Venha mergulhar numa massagem total de relaxamento profundo com o alívio da sua tensão e fadigas mental e muscular. Purifique-se e traga de volta a harmonia ao seu corpo e mente numa sintonia perfeita. Massagem com ritmos e rituais reconfortantes e revitalizantes, com um óleo relaxante à sua escolha de Ylang-Ylang ou Alfazema e um destino calmante e tranquilo à sua espera.

Come and dive into a total massage of deep relaxation with the relief of your tension and mental and muscular fatigue. Purify yourself and bring harmony back to your body and mind in perfect harmony. Massage with comforting and revitalizing rhythms and rituals, with a relaxing oil of your choice of Ylang-Ylang or Lavender and a calming and peaceful destination waiting for you.

Massagem Terapêutica

“Terra quente”

Óleos aromaterapia:

Gengibre e canela

Duração – 60 ou 90 minutos

Deep Tissue Massage

“Warm land”

Aromatherapy oil:

Ginger and Cinnamon

Duration – 60 or 90 minutes



95,00 €

60 min

130,00 €

90 min

Massagem de corpo inteiro poderosa que entra nos músculos para desbloquear dores ou tensões crónicas e enraizadas, também conhecida como deep tissue, esta massagem personalizada com óleo de Canela ou Gengibre será direcionada para as zonas do corpo que mais precisa com intenção de lhe oferecer o melhor de uma massagem terapêutica e desportiva com pressões mais fortes, aquecimento da zona e movimentos mais intensos para alcançar camadas mais profundas dos músculos e fâscias.

A powerful full body massage that enters the muscles to unblock chronic and deep-rooted pain or tension, also known as deep tissue, this customized massage with Cinnamon or Ginger oil will target the areas of the body that need it most with the intention of offering you the best of a therapeutic and sports massage with stronger pressures, warming of the area and more intense movements to reach deeper layers of muscles and fascia.

Os valores indicados incluem IVA à taxa legal em vigor. The prices include VAT at the legal rate in effect.

Massagem para dois

“Caminhada a dois”

Óleos aromaterapia:

Duração – 60 ou 90 minutos

Massage for two

“Walking side by side”

Aromatherapy oil:

Duration – 60 or 90 minutes

Cada hóspede poderá escolher uma massagem do menu, desde que ambas tenham a mesma duração.

Each guest can choose one massage from the menu, as long as both have the same

Venha para uma experiência a dois, um passeio pelos seus sentidos, onde cada um pode escolher a sua massagem do nosso Menu. Usando massagens com a mesma duração, poderão ter a sessão que mais precisam e se ajustam à vossas necessidades, desfrutando da melhor companhia para o seu trilho a dois num momento de paz e equilíbrio.”

Come for an experience for two, a walk through your senses, where you can each choose your own massage from our Menu. Using massages with the same duration, you can have the session that you need most and that fits your needs, enjoying the best company for your journey as a couple in a moment of peace and balance.

180,00 € 60 min 240,00 € 90 min

