



mandalay

WELLNESS & SPA



SPA MENU

PT



O Mandalay Spa deve a origem do seu nome à última capital real da Birmânia, fundada pelo rei Mindon em 1847 como centro de ensinamento budista.

Tendo como fonte de inspiração tradições que remontam a muitos séculos, a filosofia do Mandalay Spa está intimamente enraizada nas terapias oriundas do sudeste asiático. Criámos tratamentos baseados nas tradições de cura da realeza tailandesa e na medicina indiana Ayurveda, realizados com o toque intuitivo de terapeutas experientes.

Combinando remédios tradicionais com um profundo toque terapêutico, proporcionamos experiências de spa autênticas para descontrair, elevar o espírito e alcançar a felicidade emocional.

Acreditamos que o equilíbrio é a chave para uma vida feliz, por isso, no Mandalay Spa, a nossa devoção é ajudá-lo a escolher o caminho para a paz interior.

Relaxe como quiser e encontre-se.
Mingalabá



TRATAMENTOS DE ASSINATURA

TIME FOR 2

110min | 450€ (2PAX)

Um retiro perfeito para dois. Comece a experiência na privacidade da nossa sauna e banho turco. Esfoliação corporal e um banho hidratante preparam o corpo para uma massagem Abhyanga. Para finalizar, desfrute de um chá floral privado na suite.

HONEY MOON

50/ 80*min | 200/ 300€ (2PAX)

A combinação perfeita para dois. O ritual começa com uma massagem de corpo inteiro, inspirada na técnica lomi-lomi, com movimentos longos e fluidos, como ondas a viajar pelo corpo, desconectando a mente e criando uma sensação profunda de relaxamento. Para finalizar a experiência, será realizado um facial express para uma pele hidratada e oxigenada.

*Facial Express apenas disponível na opção de 80min.

HIMALAYAN DETOX TREATMENT

80min | 170€

Devido às suas propriedades antibacterianas naturais, o sal dos Himalaias ajuda a desintoxicar e purificar o corpo. O tratamento começa com uma esfoliação e envolvimento com sal dos Himalaias, estimulando o corpo a desintoxicar. Segue-se uma massagem no couro cabeludo e uma massagem específica que estimulam a circulação linfática, favorecendo a eliminação de toxinas.

MANDALAY SPA - THE JOURNEY

80min | 170€

Uma viagem sensorial que une corpo, mente e pele num só ritual. Inspirado nas tradições ancestrais asiáticas, este ritual começa com massagem tailandesa nas costas, focada no alívio das tensões, continua com uma massagem relaxante no restante corpo, envolvente e profunda, e termina com Kobido no rosto para revitalizar a pele e devolver luminosidade. Uma experiência completa de leveza, equilíbrio interior e renovação total.

ULTIMATE SHOWER EXPERIENCE

50min | 150€

Esfoliação de corpo inteiro, a 4 mãos, para limpar e purificar profundamente a pele, seguida de massagem corporal sincronizada, enquanto água quente cai sob o seu corpo.

VICHY SCRUB

40min | 110€

Esfoliação com lava vulcânica para suavizar a pele e aumentar a circulação, seguida de massagem relaxante sob chuveiros de água quente. Sensação única para uma pele sedosa e nutrida.



TASTE OF INDIA

MASSAGEM ABHYANGA

50/ 80min | 110/ 140€

Relaxamento profundo com a massagem Abhyanga, ou "massagem com óleo". Esta massagem rítmica e profundamente relaxante rejuvenesce ao limpar a energia estagnada, através da utilização de óleo quente e pressão alternada, restabelecendo o fluxo do "prana", a força vital que estimula a energia do corpo.

RITUAL SHIRODHARA

50min | 135€

Ritual holístico inspirado na terapia milenar ayurveda, pensado para acalmar a mente e restaurar o equilíbrio interior. A experiência inicia-se com uma massagem abhyanga nas costas, seguindo-se o fluxo contínuo de óleo quente sobre a testa, cabelo e couro cabeludo. O ritual termina com uma massagem ayurveda ao couro cabeludo e uma massagem facial marma, focada nos pontos energéticos do rosto, promovendo serenidade, leveza e relaxamento profundo.

MASSAGEM AYURVÉDICA

50min | 140€

Ayurveda é uma ciência ancestral de cura holística. Esta massagem convida-o a conhecer o mundo dos Vedas e a envolver-se no seu poder de cura natural. Uma avaliação do Dosha (Vata, Kapha ou Pitta) e a seleção do óleo precedem uma massagem vigorosa. A massagem estimula os músculos, a circulação sanguínea e liberta toxinas, proporcionando maior flexibilidade ao corpo e aumentando a mobilidade das articulações.

KANSA RITUAL

80min | 140€

Uma experiência única, que utiliza o Kansa Wand, um instrumento de massagem feito de bronze sagrado, reconhecido na Índia como um metal de cura. Quando massajado na pele, aquece, proporcionando inúmeros benefícios a nível corporal. Alivia o stress, aumenta os níveis de energia e melhora a circulação sanguínea e linfática. O ritual inclui uma relaxante massagem facial.

Dica: Enriqueça a sua experiência com um tratamento facial.



TASTE OF THAILAND

THERAPEUTIC THAI MASSAGE

80min | 165€

Massagem muscular profunda para aliviar músculos rígidos e doridos. Combina a aplicação de pindas com ervas terapêuticas e massagem tailandesa, realizada com óleos essenciais. A ancestral técnica de "Tok Sen" é utilizada especificamente nas costas, para que a vibração possa atuar nos músculos a um nível mais profundo.

CALMING THAI MASSAGE

80min | 160€

Movimentos lentos e profundos trabalham em sintonia com a respiração, enquanto pindas tailandesas quentes e calmantes, à base de ervas, dissolvem a tensão acumulada. Tudo ao seu redor abranda. A mente e o corpo reconectam.

ENERGIZING THAI MASSAGE

50min | 120€

A massagem perfeita para começar o seu dia. Técnicas de massagem energéticas e pindas tailandesas, combinadas com óleo energizante, promovem a auto-conexão e a renovação do corpo e da mente.

SIAM HEALING BACK MASSAGE

40min | 90€

Experimente os efeitos curativos da técnica ancestral de "Tok Sen", que distribui vibrações profundas a nível muscular. Quando combinada com movimentos da massagem ocidental, nas costas, ombros, pescoço e colo, proporciona resultados fantásticos no alívio de tensões e dores musculares.

Dica: Para resultados mais benéficos, complete a sua experiência com uma esfoliação corporal.



FACIAIS MANDALAY SPA

KOBIDO

Com origem na tradição japonesa, a massagem Kobido é reconhecida como um verdadeiro lifting natural. Através de movimentos precisos, ritmados e estimulantes, ajuda a revitalizar a pele, melhorar a firmeza e promover uma aparência mais luminosa, jovem e naturalmente equilibrada.

KOBIDO GLOW EXPRESS

40min | 80€

Ritual facial iluminador com técnicas Kobido, esfoliação suave e cuidados hidratantes personalizados. Ideal para revitalizar a pele, devolver luminosidade e preparar o rosto para eventos, viagens ou dias de maior fadiga.

KOBIDO PERSONALIZED LIFTING FACIAL

50min | 95€

Cuidado anti-idade intensivo para rosto e pescoço, desenvolvido para suavizar rugas e melhorar a firmeza da pele. Com movimentos profundos, promove uma aparência mais lisa, confortável e visivelmente rejuvenescida.

ADD-ON: PURIFYING EXTRACTION

30min | 35€

Um complemento de limpeza profunda que ajuda a purificar, descongestionar e aperfeiçoar a textura da pele, potenciando os resultados do tratamento facial.

MANDALAY SIGNATURE KOBIDO

80min. | 115€

Ritual holístico de rejuvenescimento que alia Kobido, drenagem com pedra de jade e massagem profunda de braços, mãos e couro cabeludo. A experiência mais completa da linha. Personalizada às necessidades da pele, promove firmeza, luminosidade e um profundo relaxamento físico e sensorial.



ESPECIAL MAMÃS

MASSAGEM PRÉ-MAMÃ

50min | 115€

Cuidadosamente criada para grávidas e mães em amamentação, esta massagem utiliza as técnicas de relaxação mais seguras para ajudar a aliviar as tensões lombares, enquanto técnicas de drenagem linfática são aplicadas para reduzir o peso e a retenção de líquidos nas pernas.

MOMMY/ DADDY & ME

50min | 170€ (2PAX)

Um ritual de relaxamento pensado para pais e filhos partilharem uma pausa tranquila no spa. Através de uma massagem suave e envolvente, adaptada à idade da criança, promove conforto, serenidade e bem-estar. Ideal para crianças dos 6 aos 16 anos, acompanhadas por um dos pais ou adulto responsável.



RITUAIS DE CORPO

SCRUB FOR YOU

40min | 70€

Esfoliação com óleos essenciais para uma ação energizante ou relaxante.

DRENANTE E TONIFICANTE

50min | 100€

Massagem drenante e tonificante concebida para estimular a circulação, ajudar a eliminar toxinas e a reduzir a retenção. Um cuidado ideal para quem procura uma sensação de maior leveza, firmeza e bem-estar.



ESPECIAIS GOLF

GOLF BACK AND SHOULDERS MASSAGE

40min | 85€

Uma massagem de costas e ombros para ajudar a libertar a tensão dos swings, putts e viagens no carrinho de golf.

PERFECT SWING

50min | 115€

Uma experiência revitalizante! Massagem de tecidos profundos, com bolas de golf, que irão ajudar a alcançar as camadas mais profundas do músculo. Melhora a circulação, reduz a rigidez e promove o alívio e bem-estar imediato.

GOLFERS RECOVERY

70min | 120€

Liberte a tensão das costas com uma massagem profundamente relaxante, enquanto uma máscara facial nutritiva revitaliza e ilumina a pele. Uma maneira refrescante de terminar o dia e minimizar os estragos causados pelo sol.



PROGRAMAS DAY SPA

MANDALAY HEALING EXPERIENCE

145min | 260€

Um dia para se mimar e equilibrar a mente e tratar o corpo com um merecido descanso.

O seu dia inclui:

- Uso total das comodidades do spa
- Bebida de Boas-Vindas
- Esfoliação Corporal
- Mini Facial Personalizado
- Massagem Abhyanga
- Massagem Indiana à Cabeça
- Ritual de Chá

TIME FOR YOU

10% de Desconto

Crie a sua experiência escolhendo 3 rituais do nosso spa menu, realizados de forma consecutiva pela mesma pessoa. Uma pausa personalizada, pensada para adaptar o tempo no spa às suas necessidades e transformar o momento numa experiência completa de bem-estar.



SPA EXPRESS

MASSAGEM RELAXANTE

25min | 60€

Massagem relaxante de costas, inspirada na tradição indiana. Com óleo quente e movimentos suaves, promove conforto, serenidade e uma agradável sensação de equilíbrio interior.

MASSAGEM AYURVÉDICA À CABEÇA

25min | 60€

A nossa massagem indiana à cabeça, com óleo de coco, para aliviar o stress.

BACK & SHOULDERS

40min | 80€

Massagem específica para atuar nas zonas de maior tensão: costas, pescoço, ombros e cabeça.



HOW TO SPA

HORÁRIO DO SPA

De Segunda a Domingo, incluindo feriados - 10h00 às 19h00. Sujeito a alterações sem aviso prévio.

ESCOLHER E MARCAR UM RITUAL

Apenas alguns tratamentos não podem ser realizados a dois. Se precisar de ajuda na seleção do seu tratamento, recomendamos que contacte diretamente a recepção do spa. Reserve com antecedência na recepção, por telefone: (+351) 262 240 244 (chamada para rede fixa nacional), por WhatsApp: (+351) 966 020 822 ou por e-mail: royal.obidos@mandalay-spa.com

CHECK IN NO SPA

Aconselhamos que chegue pelo menos 20 minutos antes da hora marcada para que possa desfrutar das instalações únicas do spa e preencher o questionário de saúde. Chegadas tardias poderão limitar a sua experiência.

ZONA AQUA

O usufruto das infraestruturas (área de relaxamento, sauna, banho turco e piscina dinâmica com hidromassagem) está incluído ao reservar um tratamento no spa. Caso não pretenda reservar nenhum tratamento, poderá também usufruir mediante o pagamento de um acesso. A utilização da zona aqua e respetivas infraestruturas está condicionado a um horário específico para menores de 16 anos. Mais informações consulte a recepção do Spa.

ATMOSFERA ZEN

Pedimos-lhe para que desligue o telemóvel e, por favor, mantenha o tom de conversa no mínimo. Por favor, respeite o direito à privacidade e serenidade de todos os clientes e hóspedes em todas as áreas do spa.

POLÍTICA DE CANCELAMENTO

A não comparência ou desmarcação sem aviso prévio de 8 horas implica o pagamento de 100% da experiência.

CONDIÇÃO FÍSICA

Por favor, informe-nos de qualquer condição de saúde, alergias ou lesões que possam afetar a escolha do seu tratamento ao fazer a reserva. Alguns tratamentos podem não ser adequados para clientes com determinadas condições.

GRÁVIDAS

Temos tratamentos específicos para as futuras mamãs ou que ainda estejam a amamentar. Por favor, permita que a nossa equipa do spa ajude a escolher o tratamento adequado para si durante este tempo especial.

AS SUAS PREFERÊNCIAS

O nível da luz, temperatura da sala e pressão da massagem podem ser personalizáveis. A terapeuta assegurará o máximo conforto, tapando todas as áreas não sujeitas a tratamento.

VESTUÁRIO

Para o seu máximo conforto, serão fornecidos roupões e chinelos durante a sua experiência.

PERDIDOS E ACHADOS

O spa não se responsabiliza por objetos de valor ou joias, perdidos no spa. Todos os itens encontrados serão entregues na receção do hotel.

PACOTES DE TRATAMENTOS

Mandalay Spa tem um sistema de descontos para pacotes de tratamentos. Existem pacotes de 6 sessões (com 10% de desconto) ou 10 sessões (com 15% de desconto). O não aparecimento ou cancelamento sem aviso prévio inferior a 8 horas implica o débito da sessão.

HOMECARE

Para continuar a experiência de spa em sua casa, a maioria dos produtos utilizados nos nossos tratamentos encontram-se disponíveis para venda na receção do spa.

GIFT VOUCHER

O presente ideal para alguém especial, sem sair do seu lugar. Por favor contacte a receção para mais informações.

GRATIFICAÇÕES

Se gostou do ritual e o seu terapeuta excedeu as suas expectativas, pode deixar uma gratificação na receção do spa.

PREÇOS

Preços sujeitos a alterações sem aviso prévio. IVA incluído à taxa legal em vigor.

PROGRAMAS CORPORATE/ MEMBERSHIP E SPA CARD

O spa possui um conjunto de benefícios para colaboradores de empresas com protocolo estabelecido ou para eventos especiais. Estão também disponíveis diversas modalidades de associado. Para mais informações, por favor contacte-nos.





mandalay
WELLNESS & SPA

Royal Óbidos Spa & Golf Resort
Cabeço da Serra, 2510-665, Vau
royal.obidos@mandalay-spa.com | www.mandalay-spa.com/mandalay-spa-royal-obidos
WhatsApp: (+351) 966 020 822
Tel. (+351) 262 240 244 (chamada para rede fixa nacional)