



## RITUAIS DE RELAXAMENTO

### **Garden's Relax 30min/60min - 30€/55 €**

Massagem de assinatura criada para libertar pontos de tensão acumulados, proporcionando o bem-estar físico e mental.

### **Massagem aromática com vela de karité**

**60min - 65€**

A manteiga de karité derretida, transforma-se num doce calor sobre o seu corpo dando uma sensação de paz, ao mesmo tempo que hidrata em profundidade a sua pele.

### **Massagem com pedras quentes vulcânicas**

**90min - 85€**

Uma experiência única, uma verdadeira tentação aos sentidos que transporta o seu corpo, mente e espírito a longos momentos de serenidade.

### **Aromasoul Costas e Pescoço 60min - 70€**

Massagem com um envolvimento relaxante e reestruturante. Ideal para stress e tensões nas costas, ombros e cabeça.

### **Ritual Dourado (opção a dois)**

**60min - 70€/110€**

Massagem preciosa com óleo de Karité des Iles e Pó de Ouro, dá à sua pele um toque aveludado e um brilho dourado.

## RITUAIS DO MUNDO



### **Massagem Mediterrânea** **60min - 65€**

As essências de laranja, limão e bergamota com movimentos graciosos e fluídos que estimulam os seus sentidos, transmitindo uma profunda sensação de paz.

### **Massagem Indiana** **60min - 65€**

Corpo, mente e espírito são envoltos num aroma de cardamo, madeira de cedro e pimenta preta, que conduz a um intenso momento de relaxamento e energia.

### **Reiki** **60min - 65€**

Conheça a antiga arte tibetana de canalizar a energia vital pela imposição das mãos. Facilita o fluxo da força vital necessária ao reequilíbrio do organismo.

### **Reflexologia** **45min - 50€**

Uma terapia intensa que estimula os pontos reflexos na planta dos pés para uma sensação de bem estar global.



## RITUAIS FACIAIS

### **Limpeza de rosto profunda** 90min – 65€

O tratamento fundamental para manter a pele do seu rosto limpa em profundidade, devolvendo a frescura e o tónus perdido.

### **Aroma calmante** 60min – 70€

Tratamento fortalecedor que equilibra e protege as peles reactivas sujeitas à vermelhidão, couperose e com fragilidade capilar.

### **Hidratante Supremo** 60min – 75€

Tratamento profundamente hidratante e reparador, indicado para todos os tipos de pele, especialmente quando exposta a condições ambientais difíceis, elevada exposição solar e viagens.

### **Hidratante Supremo com máscara Hydra Collagen** 60min – 95€

Um poderoso tratamento anti-envelhecimento, hidrata em profundidade as peles maduras ou cansadas, atenuando linhas de expressão e rugas.

### **Purificante Intenso** 60min – 70€

Tratamento especialmente dedicado a peles oleosas, obstruídas e fragilizadas, purificando e equilibrando em profundidade.

### **Luminosidade Profunda** 45min – 50€

Tratamento indicado para todos os tipos de pele, especialmente as sujeitas a um elevado stress, torna a sua pele radiante, hidratada e suave.

## RITUAIS FACIAIS



### **Anti-Idade Sublime** **60min – 95€**

Tratamento anti-envelhecimento com retinol, ácido hialorónico e lactoproteínas que reduz visivelmente as rugas e devolve o tónus e a luminosidade ao seu rosto.

### **Chrono Reverser** **60min – 68€**

Tratamento delicado anti-envelhecimento com ácidos de frutos que estimula a regeneração das células, dando à pele um brilho uniforme.

### **Chrono Reverser Collagen** **60min – 90€**

Derradeiro tratamento anti-envelhecimento com colagénio que deixa a sua pele com uma textura perfeita, linhas preenchidas e um brilho duradouro.

### **Glorious Lifting e especial olhos supremos** **60min – 100€**

Tratamento lifting imediato com vitamina C e principios activos reafirmantes, complementado com máscara especial olhos para atenuar inchaço, olheiras e linhas de expressão.

### **Aclarador Oxigenante** **60min – 70€**

Tratamento aclarador e anti-manchas, enriquecido com pó de pérola.

## RITUAIS ACQUA



### **Massagem Vichy a 4 mãos** **60min – 80€**

Sob a chuva doce e quente do duche vichy, experiencie uma esfoliação de açúcar de cana com óleo essencial de Neroli que prepara a sua pele para uma massagem sincronizada a 4 mãos.

### **Vichy esfoliante à la carte** **40min – 68€**

Escolha um dos aromas, chá verde e gengibre ou lótus e frangipani, e mergulhe numa experiência acqua aromatizada.

### **Acqua experience** **45min – 25€**

Preparámos um circuito de hidroterapia específico para o relaxamento. Venha experienciar a nossa piscina dinâmica, jacuzzi, sauna, banho turco e fonte de gelo.

### **Acqua therapy** **35min – 30€**

Preparámos circuitos de hidroterapia com acompanhamento específicos para cada necessidade: dores musculares, celulite, artrites, entre outros. Um terapeuta irá acompanhá-lo no circuito, que leva a experienciar o nosso pedilúvio, sauna, banho turco, jacuzzi, piscina dinâmica e um duche de experiências.



## RITUAIS DE TRATAMENTO

### **Ritual Marroquino com sabão negro**

**90min – 85€**

Limpe em profundidade a sua pele, rejuvenescendo-a e estimulando a circulação sanguínea com esta tradicional esfoliação marroquina. A aplicação do sabão negro, aliado ao poder do banho turco deixará a sua pele profundamente limpa e hidratada.

### **Ritual drenante de chá verde e gengibre**

**45min – 52€**

Um cuidado de corpo que combina esfoliação, hidratação e tratamento drenante.

### **Esfoliação exótica hidratante 35min – 40€**

Escolha entre lótus&frangipani e tiare&aloevera, e deixe-se levar por este luxo sublime.

### **Envolvimento Árabe com rassoul**

**45min – 65€**

Tratamento purificante que remove as impurezas do corpo, deixando a sua pele radiante e extremamente suave.

### **Envolvimento hidratante de karité**

**35min – 40€**

Tratamento com manteiga de karité e leite que deixa a sua pele profundamente hidratada e aromatizada por longas horas.

## RITUAIS DE TRATAMENTO



### **Alga E - tonificante e adelgaçante**

**60min - 80€**

Um poderoso tratamento que combina a força das algas com ingredientes activos específicos para o tratamento da celulite. Resultado, a sua silhueta fica visivelmente remodelada e tonificada.

### **D-Age - Anti-idade refirmante**

**60min - 80€**

Tratamento inovador que restaura a firmeza e elasticidade do corpo. Combate a perda de tónus e os efeitos adversos do envelhecimento biológico, radicais livres e poluentes atmosféricos.

### **Anti-celulítico intensivo**

**45min - 80€**

Tratamento intensivo com acção drenante que combate os sinais da celulite edematosa e casca de laranja.

### **Remodelador**

**45min - 80€**

Tratamento anti-celulite de dupla acção. Com acção termogénica, que estimula a micro-circulação, reduzindo a adiposidade, alcançando um contorno de corpo remodelado e tonificado.

## RITUAIS DE TRATAMENTO



### **Redutor detox – Montecelli Mud**

**60min – 75€**

Tratamento redutor e desintoxicante com lama termal que promove uma redução visível do tecido adiposo.

### **Vital Leg**

**60min – 68€**

Criado para pernas sujeitas a retenção de líquidos, tensão e sensação de peso. Resultado, redução visível do edema, vitalidade e leveza recuperadas, com uma sensação de frescura.

### **Drenagem linfática 30min/60min – 30€/45€**

A drenagem linfática manual é uma técnica que estimula o sistema linfático a drenar toxinas dos tecidos. Especialmente indicada para quem tem retenção de líquidos e má circulação.



## RITUAIS MATERNIDADE



### **Massagem pré-mamã**

**60min – 65€**

Acompanhamos as mudanças do corpo da mãe, promovendo a elasticidade e tonicidade da pele, aliviando pontos de tensão. Um momento único para mimar a futura mamã e o bebê.

### **Facial equilibrante e hidratante**

**90min – 65€**

O facial fundamental, perfumado com essências de camomila e lavanda, para manter a sua pele do rosto limpa em profundidade, oxigenada e hidratada.

### **Pré-mamã drenante e hidratante**

**50min – 58€**

Tratamento reequilibrante e drenante que reactiva a circulação sanguínea e linfática. Promove visível diminuição do edema dos pés e tornozelos, enquanto relaxa a sua mente.

### **Programa mamã sublime 150min – 140€**

A conjugação perfeita de massagem pré-mamã com um tratamento de rosto de hidratação profunda e de uma pedicure e manicure luxuriante.

Um programa sublime para a futura mamã.

## RITUAIS PARA HOMEM



### **Le roi salomon**

**120min – 140€**

Uma massagem profunda e revitalizante, combinada com um tratamento de rosto onde o rassoul e óleo de figueira da Índia, com as suas características purificantes, cicatrizantes e anti-envelhecimento, fazem deste ritual um momento de profundo bem-estar.

### **Massagem Revitalizante**

**60min – 65€**

Uma massagem intensa, direccionada para músculos doridos ou contraídos. Encontre neste tratamento a cura do corpo e da mente.

### **Facial ultra hidratante**

**60min – 70€**

Tratamento de hidratação profunda, especialmente concebido para responder às necessidades de uma pele seca e desidratada.

### **Facial purificante**

**60min – 70€**

Tratamento purificante, especialmente concebido para peles com tendência a oleosidade, obstruídas e fragilizadas.

### **Facial anti-idade regenerador**

**60min – 80€**

Tratamento que combate o envelhecimento prematuro da pele, rugas e sinais de expressão, restabelecendo o tónus e a luminosidade da pele.

## RITUAIS DE ASSINATURA



### **Viagem balinesa**

**1h30min - 140€**

Cerimonial de pés balinês

Esfoliação cremosa de lulur

Envolvimento corporal de leite e karité de frangipani

Tratamento de rosto bali

Tisana e relaxamento

### **Viagem japonesa (opção a dois)**

**1h30min - 120€/210€**

Esfoliação corporal com açúcar de cana

Massagem aromática com óleo e manteiga de karité de neroli

Tisana e relaxamento

### **Viagem marroquina (opção a dois)**

**2h - 160€/290€**

Hamam

Esfoliação corporal com sabão negro

Envolvimento corporal com rassoul e máscara de mel e karité

Massagem aromática com óleo oriental

Tisana e relaxamento

## RITUAIS DE ASSINATURA



### **Sultane de saba à l'Argan**

**2h - 140€**

Massagem relaxante Sultane  
Tratamento de rosto supremo de Argan  
Tisana e relaxamento

### **Acqua flow**

**2h30min - 160€**

Circuito hidro-terapêutico  
Esfoliação corporal de açúcar de cana  
Massagem a 4 mãos no duche vichy

### **Garden's hammam detox**

**4h - 195€**

Ritual marroquino com sabão negro  
Limpeza de rosto profunda  
Ritual oriental mãos e pés  
Tisana e relaxamento

### **Elixir dos noivos (opção a dois)**

**2h30min - 195€/350€**

Hammam  
Esfoliação corporal de lulur  
Banho jacuzzi  
Massagem relaxante oriental  
Ritual de rosto e mãos  
Tisana, fruta e relaxamento

## BELEZA ESSENCIAL



### **Ritual mãos sultane de saba 60min – 35€**

Este ritual envolve sais e óleos orientais, sabão negro, máscara de mel e rosa e manteiga de karité, que deixa as suas mãos profundamente hidratadas e aromatizadas.

### **Ritual pés sultane de saba 90min – 40€**

Este ritual envolve sais e óleos orientais, sabão negro, máscara de mel e rosa e manteiga de karité, que deixa os seus pés profundamente hidratados e aromatizados.

### **Garden's manicure 30min – 12€**

### **Garden's pedicure 45min – 22€**

### **Make-up unhas 20min – 8€**

### **Epilação com cera de chocolate**

---

Perna completa – 22€	Peito/barriga – 22€
Meia perna – 14€	Costas – 22€
Virilhas – 14€	Rosto – 12€
Axilas – 8€	Buço – 7€
Braços – 14€	Sobrancelhas – 8€

---

## RITUAIS HIGH TECH



### **Cavitação – Lipoaspiração não invasiva**

**60min – 60€**

Tratamento verdadeiramente eficaz, que funciona como uma lipoaspiração, já que reduz o número de células de gordura no organismo mas sem os inconvenientes do processo cirúrgico. Para potenciar os efeitos da sessão, incorporamos um tratamento circulatório com laser, auxiliando a eliminação das toxinas pelas vias naturais.

### **Radiofrequência rosto e pescoço com mini-facial**

**90min – 90€**

Tecnologia avançada para o tratamento de um dos mais difíceis problemas de envelhecimento – a flacidez. Epiderme e as camadas mais profundas da derme são trabalhadas, por forma a estimular a produção de neocolagénio, melhorando significativamente o tónus da pele.

### **Tratamento circulatório com laser – Hiper16**

**30min – 35€**

Tecnologia avançada de laser emissor de luz fria infravermelha que torna a pele mais elástica, densa, reduzindo a flacidez. Especialmente indicado em tratamentos circulatórios, anti-celulíticos e tonificantes.

### **Fotodepilação (a partir 30€)**

A depilação definitiva com luz pulsada intensa é sem dúvida a melhor solução para deixar a pele sem pêlos. Garante a eliminação do pêlo e destruição dos folículos que os produzem.

## VOUCHERS Garden's Spa



### **Ofereça uma experiência na forma de voucher**

Os nossos vouchers são o presente ideal para oferecer aos seus familiares e amigos, em qualquer ocasião.

Ao comprar um voucher escolha uma experiência a oferecer. No entanto, se desejar, o portador poderá optar por outra sugestão de valor igual ou inferior. Caso escolha um tratamento de valor superior ao da oferta, terá apenas que pagar a diferença. Ofereça uma experiência inesquecível a alguém especial.

### **PACKS de tratamento no Spa**

O Garden's Spa possui terapeutas formadas e treinadas no diagnóstico, aconselhando o melhor programa de tratamentos para cada caso.

Marque a sua consulta de diagnóstico de forma gratuita e beneficie dos nossos **descontos na aquisição de packs de 6 sessões (10%) e packs de 10 sessões (15%)**.

## **ETIQUETA Garden's Spa**



### **VISITAS AO SPA**

Privacidade e uma atmosfera relaxante, são algumas das características do Garden's Spa. Desta forma, se desejar efectuar uma visita guiada às nossas instalações, por favor, marque a sua visita junto da nossa recepção.

### **HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO**

O Garden's Spa está aberto de 2ª a 6ª feira das 9h30 às 22h00 e sábados das 9h30h às 20h00 para os espaços Fitness e Acqua. A área Spa funciona das 10h00 às 20h00 de 2ª feira a sábado. Domingos e feriados estamos encerrados.

### **MARCAÇÕES E CANCELAMENTOS**

As marcações e os cancelamentos podem ser efectuados pessoalmente na recepção do Spa, ou através de telefone ou e-mail. Todos os serviços devem ser agendados previamente, com a maior antecedência possível. Qualquer dúvida que tenha na escolha do serviço, poderá colocá-la directamente à nossa recepção.

Sensibilizamos todos os clientes que pretendam cancelar a sua marcação, que o façam com pelo menos 24 horas de antecedência.



## ETIQUETA Garden's Spa



### A SUA PRIMEIRA VISITA

Se é a sua primeira experiência conosco, aconselhamos a realizar o seu check-in com 15 minutos de antecedência. Será o tempo suficiente para que possa responder ao questionário de saúde e preparar-se calmamente para o seu tratamento.

O preenchimento do questionário é obrigatório, sendo esta a única forma de o terapeuta aferir se o seu tratamento não terá nenhum tipo de contra-indicação, para além de poder adaptá-lo às suas reais necessidades. Ser-lhe-á atribuído um cacifo onde poderá encontrar toalhas, roupão, chinelos e todos os descartáveis que irá necessitar. A chave do seu cacifo permanecerá consigo durante o tempo da sua permanência nas nossas instalações. Aconselhamos a que não traga jóias ou quaisquer outros valores, O Garden's Spa não se responsabiliza por qualquer perda ou danos dos seus pertences. Durante o seu tratamento será sempre preservada a sua privacidade.

### ESPAÇO ACQUA

Se desejar usufruir do espaço Acqua, nomeadamente da sauna, banho turco, fonte de gelo, jacuzzi e piscina, deverá trazer o seu fato de banho, touca e chinelos. A utilização desta infra-estrutura, é o primeiro passo para um relaxamento completo, pelo que aconselhamos a sua utilização antes das experiências Spa. Para tal, deverá realizar o seu check-in cerca de 45 minutos antes da hora marcada. A utilização livre deste espaço não se aplica a tratamentos HighTech.

## **ETIQUETA Garden's Spa**



### **RECOMENDAÇÕES PARA TRATAMENTOS**

Deverão ser evitados atrasos, para que o Terapeuta não seja obrigado a condicionar a sua experiência, com implicações no resultado que se pretende. Nos tratamentos específicos de rosto para pele masculina, aconselhamos que se faça a barba algumas horas antes.

### **REGRAS DE UTILIZAÇÃO**

Crianças com menos de 14 anos não poderão utilizar as nossas instalações, salvo quando acompanhadas pelos pais. Para que todos os clientes possam usufruir de um espaço relaxante, cómodo e privado, não será permitida a utilização de telemóveis ou equipamentos áudio nas nossas instalações. Tendo em consideração a sua saúde e segurança também não é permitido fumar ou consumir bebidas alcoólicas dentro do Garden's Spa, bem como utilizar embalagens de vidro.

### **DIREITO DE ADMISSÃO E PREÇÁRIO**

A Direcção do Garden's Spa reserva-se o direito de recusar a admissão e a realização de qualquer serviço ou tratamento a pessoas, que por qualquer motivo, evidenciem factores de risco ou se apresentem sem condições julgadas necessárias e seguras para a efectivação dos mesmos. A tabela de preços bem como o regulamento interno poderá ser alterado a qualquer altura, sem aviso prévio.



Edifício Garden's Prestige  
Rua Francisco Pereira da Silva, 47  
2410-105 Leiria  
T. 244 100 294  
Tlm. 91 054 51 87  
[geral@gardens-spa.pt](mailto:geral@gardens-spa.pt)

[www.gardens-spa.pt](http://www.gardens-spa.pt)

Siga-nos no 





## EVENTOS ESPECIAIS EM GRUPO

### **BE TOGETHER** 2h – 35€ (por pessoa)

Utilização do Espaço Acqua

Convívio na sala de relaxamento com chá, biscoitos e fruta.

### **RELAX TEAM** 2h – 40€ (por pessoa)

Utilização do Espaço Acqua

Massagem Garden's Relax de 30min.

Convívio na sala de relaxamento com chá, biscoitos e fruta.

### **ENJOY** 2h – 45€ (por pessoa)

Utilização do Espaço Acqua

Tratamento de 35min à escolha (Massagem Localizada, Facial Express, Garden's Manicure ou Esfoliação Exótica)

Convívio na sala de relaxamento com chá, biscoitos e fruta

### **ACTIVE TEAM** 2h – 55€ (por pessoa)

Utilização do Espaço Acqua

Aula de grupo exclusiva à escolha do grupo (dentro das modalidades disponibilizadas pelo Garden's).

**Qualquer um dos programas requer a participação mínima de 5 pessoas.**





## **PROGRAMA DE SAÚDE E BEM ESTAR GARDEN'S**

### **Garden's Shape Up**

**340€  
(4-8 semanas)**

Avaliação corporal

4 sessões lipo não invasiva + drenagem linfática 60'

4 sessões de drenagem linfática 35'

Acesso livre ao ginásio

Acesso livre ao espaço acqua

### **Garden's Facial Lifting**

**270€  
(4-8 semanas)**

Avaliação corporal

3 sessões de radiofrequência rosto + pescoço +  
minifacial 60'

Acesso livre ao ginásio

Acesso livre ao espaço acqua

### **Garden's Body Lifting**

**480€  
(4-12 semanas)**

Avaliação Corporal

6 sessões de radiofrequência 2 zonas corpo 60'

Acesso livre ao ginásio

Acesso livre ao espaço acqua



## **PROGRAMA DE SAÚDE E BEM ESTAR GARDEN'S**

### **Garden's Body Lifting** **590€** **(4-12 semanas)**

Consulta nutrição  
Avaliação Corporal  
6 Sessões de radiofrequência (2 zonas corpo 60')  
2 sessões de treino personalizado 60'  
Acesso livre ao ginásio  
Acesso livre ao espaço acqua

### **Garden's Vital Leg** **230€** **(4-8 semanas)**

Consulta nutrição ou osteopatia  
Avaliação Corporal  
4 sessões de Hiper 16 (tratamento circulatório com laser)  
2 sessões de treino personalizado 60'  
Acesso livre ao ginásio  
Acesso livre ao espaço Acqua

### **Garden's Body&Silk** **180€** **(4 -6 semanas)**

3 sessões Fotodepilação (perna inteira ou costas)  
Acesso livre ao ginásio  
Acesso livre ao espaço acqua





## **PROGRAMA DE SAÚDE E BEM ESTAR GARDEN'S**

**Acqua Wellness** **110€**  
**(4 Semanas)**

8 aulas de ginástica aquática  
1 tratamento (inclui como opção lipo + drenagem)  
Acesso livre ao ginásio  
Acesso livre ao espaço acqua

**Acqua Balance** **100€**  
**(4 semanas)**

6 aulas de ginástica aquática  
1 tratamento (inclui como opção drenagem)  
Acesso livre ao ginásio  
Acesso livre ao espaço acqua

**Garden's bem estar - emagrecimento** **330€**  
**(4-8 semanas)**

8 aulas hidro/mix  
5 tratamentos (emagrecimento, tonificação, drenagem, circulatório)  
Consulta nutrição ou osteopatia  
Avaliação Corporal  
Acesso livre ao ginásio  
Acesso livre ao espaço acqua



## **PROGRAMA DE SAÚDE E BEM ESTAR GARDEN'S**

### **Garden's Tonificante** **220€** **(4-6 semanas)**

6 aulas hidro/mix  
3 tratamentos (emagrecimento, tonificação, drenagem, circulatório)  
Consulta nutrição ou osteopatia  
Avaliação Corporal  
Acesso livre ao ginásio  
Acesso livre ao espaço acqua

### **Programa Viva +** **110€** **(4 semanas)**

3 aulas semanais (hidro + treino resistência + flexibilidade)  
1 massagem relax/mês  
Avaliação Corporal  
Acesso livre ao ginásio  
Acesso livre ao espaço acqua  
**(horário de manhã e para maiores de 55 anos)**

### **Garden's Optimum** **540€** **(8-12 semanas)**

8 sessões de treino personalizado 60min  
5 tratamentos (emagrecimento, tonificação, drenagem, circulatório)  
Consulta nutrição ou osteopatia  
Avaliação Corporal  
Acesso livre ao ginásio  
Acesso livre ao espaço acqua







## **PROGRAMA DE SAÚDE E BEM ESTAR GARDEN'S**

### **Garden's Optimum 540€ (8-12 semanas)**

8 sessões de treino personalizado 60min  
5 tratamentos (emagrecimento, tonificação, drenagem, circulatório)  
Consulta nutrição ou osteopatia  
Avaliação Corporal  
Acesso livre ao ginásio e espaço Acqua

**Opção pagamento: 3 x 180€**

### **Garden's Serenity 380€ (4-10 semanas)**

6 sessões de treino personalizado 60min  
3 tratamentos (emagrecimento, tonificação, drenagem, circulatório)  
Consulta nutrição ou osteopatia  
Avaliação Corporal  
Acesso livre ao ginásio e espaço Acqua

**Opção pagamento: 3 x 120€**

### **Garden's Balance 270€ (4-8 semanas)**

4 sessões de treino personalizado 60min  
5 tratamentos (emagrecimento, tonificação, drenagem, circulatório)  
Consulta nutrição ou osteopatia  
Avaliação Corporal  
Acesso livre ao ginásio e espaço Acqua

