

# OCTANT

*Vila Monte*



## *Wellness* MĒNU

2024



## WELLNESS

Para uma experiência submersiva na atmosfera do Octant Vila Monte, entregue-se a nós. O nosso conceito de bem-estar é simples: pretendemos alimentar a sua essência envolvida na paz dos nossos jardins. Relaxada, divertida, curiosa e em paz consigo e com o mundo.

For a submersive experience in Vila Monte's atmosphere, surrender yourself to us. Our concept of wellness is simple: we want to nurture your true nature. Relaxed, fun, curious and at peace with yourself and the world.



## Massagens de assinatura Signature massages

### **Imersão Mediterrânea Mediterranean Immersion**

Esfoliação e massagem com flor de sal e leite de amêndoa do Algarve. Tudo com o nosso perfume exclusivo Vila Monte.

Flor de Sal exfoliation with Algarvian almond milk and massage with almond oil. All with our signature Vila Monte scent.

**80 min. / €130**

### **Aromaterapia – Aromas da Serra Scents of the Serra – Aromatherapy**

Óleos essenciais de alta qualidade feitos à mão a partir de várias plantas medicinais, usados nas suas massagens de relaxamento.

High quality essential oils hand crafted from the medicinal plants interwoven into your relaxation massage treatment.

**50 min. / €95**



## Massagens clássicas The classic massages

### **Massagem de Relaxamento Relaxation Massage**

Com esta massagem, relaxar é o único objetivo. Um estilo de massagem que promove um estado de relaxamento através de uma série de movimentos suaves.  
With a relaxation massage, relaxing you is the only aim. A style of massage which promotes you a relaxed state through a series of gentle movements.

**50-80 min. / €85-€120**

### **Massagem Profunda Deep Muscle Relaxation Massage**

Uma massagem de relaxamento onde os músculos cansados são aliviados, as tensões são soltas e os músculos reforçados.  
A relaxation moment where tired muscles are soothed, tensions are released, and muscles reinforced.

**50-80 min. / €95-€140**

### **Massagem de Relaxamento a 4 mãos 4-hand Relaxation Massage**

Com esta massagem a 4 mãos, realizada por dois terapeutas em simultâneo, atingir um estado de relaxamento profundo é o único objetivo. Através de uma série de movimentos sincronizados, experimente a sensação de duas massagens ao mesmo tempo.

With a 4 handed relaxation massage, performed by two therapists simultaneously, reaching a profound state of relaxation is the only aim. Through a series of synchronized movements, experience the feeling of two massages at the same time.

**50 min. / €190**

## Reflexologia Podal Foot Reflexology

Esta é uma forma especializada de massagem nos pés em que consiste na aplicação de pressão em pontos precisos dos pés que contém terminações nervosas que correspondem a vários órgãos do corpo. Assim, ao estimular essas terminações vai permitir o alívio da tensão e ao mesmo tempo ajudar a corrigir desequilíbrios na saúde.

This is a specialised form of foot massage whereby precise points of the feet are targeted in correlation to organs and systems of the body. This is aimed at relieving tension while also helping to correct imbalances in health.

**50 min. / €85**

## Massagem de Pedras Quentes Hot Rocks Massage

É uma ótima maneira de melhorar a eficácia da massagem. Os seus músculos ficarão num estado de relaxamento profundo para que a terapeuta possa trabalhar profundamente nos pontos que precisa de relaxar. Com a massagem com pedras quentes, o calor que sentirá no corpo também ajudará sua mente a relaxar. O stress e a ansiedade são rapidamente esquecidas. Este ritual concentra-se em massagear pontos de acupressão ao longo da cabeça, pescoço e ombros, usando movimentos de massagem circulares para melhorar a condição do cabelo e do couro cabeludo. Esta antiga técnica de massagem é conhecida por reduzir dores de cabeça, mas também por melhorar o bem-estar físico e emocional.

It's a great way to improve the effectiveness of your massage. Your muscles will find a deeper state of relaxation to help your massage therapist work deeply on your aches and pains. And with hot stone massage, the warmth you feel on your body will help your mind relax, too. Stress and anxiety are quickly forgotten when resting with hot stones during your massage.

It focuses on massaging acupressure points along the head, neck and shoulders, using circular massage strokes to improve hair and scalp condition. This ancient technique massage is well-known for reducing headaches but also for improving physical well-being, as well as emotional wellness.

**80 min. / €130**

## Massagem Cabeça, Pescoço e Ombros Head, Neck & Shoulders Massage

Também conhecida como massagem indiana, a pressão colocada no couro cabeludo, no pescoço e ombros promove a cura e o relaxamento, ao mesmo tempo que estimula para um fluxo livre de energia. Esta forma ayurvédica de relaxamento é ótima para combater a tensão e a ansiedade.

Also known as an Indian head massage, the pressure placed on the scalp, neck and shoulders will promote healing and relaxation, while encouraging the free-flow of energy. This Ayurvedic form of relaxation is great for combating strain and anxiety.

**40 min. / €80**

## Massagem na Gravidez Mother-to-be Massage

Usando óleo de amêndoas doces orgânico, esta massagem para grávidas ajuda a nutrir, a libertar tensão e equilíbrio hormonal, durante o 2º e 3º trimestre da gestação. Esta massagem vai deixá-la mais calma e vai ajudar a melhorar a qualidade do sono e reduzir níveis de stress e ansiedade.

Using organic almond oil, this mother to be massage is for nourishing, tension release, hormonal balance, for aches and pains in 2<sup>nd</sup> and 3<sup>rd</sup> trimester. This massage will leave you feeling calm and centered. It also helps you improve sleep quality and lowers stress and anxiety levels.

**50 min. / €85**

## Massagem Localizada Localized Massage

A tensão do dia a dia acumula-se em vários pontos do corpo, sendo que as costas são das partes que sofrem mais, o que diminui o seu bem-estar e capacidade de empenho e concentração. Com esta massagem localizada desfrute de uma relaxante massagem às costas realizada com óleos aromáticos.

The daily stress is accumulated in several points of the body, which the back is the usually where all the tension is, which decrease the well-being and focus. With this localized massage enjoy the pleasure of a relaxing back massage performed with the help of aromatic oils.

**30 min. / €60**

## Massagem Ayurvédica Ayurvedic Massage

Uma massagem de origem indiana, que proporciona uma maior sinergia entre o corpo e a mente. Esta é uma massagem realizada no chão para um maior enraizamento à Terra. Trabalha o corpo e a mente de forma holística.

A massage of Indian origin, which provides greater synergy between body and mind. This is a massage performed on the floor for a better connection with Earth's energy. It works the body and mind holistically.

**80 min. / €150**

## Massagem com Pindás Massage with Pindas

Esta massagem proporciona um efeito calmante e harmonioso, aliviando stress acumulado. Através de uma mistura de técnicas orientais o terapeuta aplicará pressão sob pontos específicos do corpo com pindás naturais com elementos da terra.

This massage provides a calming and balancing effect at the same time, relieving accumulated stress. Through a mix of oriental techniques, the therapist will apply pressure on specific points of the body using natural pindas with elements of the earth.

**50-80 min. / €110-€140**

## Massagem Rápida Quick Massage

Uma massagem de curta duração focada no pescoço, ombros, cabeça, braços, mãos e costas que permite um rápido alívio da tensão. Numa posição sentada, esta massagem é realizada sobre a roupa, sem recurso a óleos.

A quick massage intends to achieve a quick relieve of tension focusing on the neck, shoulders, head, arms, hands and back. It is performed on a specific chair and over the clothes.

**15 min. / €40**

## Massagem Drenagem Linfática Lymphatic Drainage Massage

Uma técnica de massagem cujos movimentos aplicados são constantes, ritmados e precisos, de leve pressão, capazes de estimular o sistema linfático, desintoxicação geral do organismo, com a eliminação de líquidos e toxinas acumuladas que provocam a retenção de líquidos.

A specific massage technique whose movements are constant, rhythmic and precise, with light pressure, to stimulate the lymphatic system and the elimination of accumulated liquids and toxins that cause fluids retention.

**50-80 min. / €90-€135**

## Massagem a dois Couples Massage

Desfrute de uma massagem a dois, lado a lado. Equilibre o corpo e a mente num momento só vosso.

Enjoy a massage for two, side by side. Balance the body and mind in a moment of your own.

**50-80 min. / €190-€260**

## Massagem Tradicional Tailandesa Traditional Thai Massage

A massagem tailandesa é uma técnica milenar que possui diversos benefícios e tem como finalidade manipular o corpo através do alongamento e pressões em pontos energéticos. O tratamento é realizado no chão com a pressão da terapeuta através dos pés, mãos, joelhos e cotovelos, promovendo assim a melhoria da circulação, sistema linfático e reequilíbrio físico.

The Thai massage is an ancient technique with several health benefits with manipulative purposes, using stretching and pressure exercises at strategic energetic points. The therapist uses the help of his foot, hands, knees and elbows throughout the massage while the client is dressed up with comfortable clothes lying down in a comfortable mat. This promotes benefits such as better blood circulation, lymphatic system and physical rebalance.

**80 min. / €150**



## Autodescoberta Self-discovery

### **ELEVAR O ESPÍRITO LIFTING DE SPIRIT**

#### **Aula privada de pilates / Private pilates classes (1H)**

€80 por pessoa / per person

(+€20 por pessoa adicional / per additional person)

#### **Aula privada de yoga / Private yoga classes (1H)**

€80 por pessoa / per person

(+€20 por pessoa adicional / per additional person)

## YOGA & PILATES

### À sua vontade / On your own

No Vila Monte temos locais singulares onde impera a harmonia. A combinação perfeita para praticar yoga.

At Vila Monte we have unique places where harmony prevails. The perfect combination for practicing yoga.

- Terraço do ginásio / Gym terrace
- Debaixo da Azinheira / Under Holmoak tree
- Junto à Figueira perto do lago / By the fig tree near the pond
- No terraço da Torre / Tower terrace

### Clearing the Energy

#### Reiki

Reiki é um tipo de cura energética japonesa com foco em melhorar o fluxo de energia ao redor do corpo e permitir o relaxamento, aliviar a dor, acelerar a cura e reduzir outros sintomas de doença.

Reiki is a type of Japanese energy healing. According to practitioners, energy can stagnate in the body where there has been physical injury or even emotional pain. With this session the focus is improving the flow of energy around the body that will enable relaxation, relieve pain, speed healing, and reduce other symptoms of illness.

**60 min. / €90**

### Viagem Xamânica Shamanic Voyage

A Viagem Xamânica é realizada por uma sábia mulher chamada Luisa Peres. A Luisa viaja para o mundo espiritual, onde receberá visões de histórias, animais e cenas que representam a sua história neste momento de sua vida. Essas visões e histórias ajudam a colocar a sua realidade atual num contexto de forma a ajudá-lo a trazer paz com a escolha e ação certas.

Ao mesmo tempo, a cura ocorrerá no reino espiritual. Às vezes, os seus guias espirituais ou ancestrais aparecem e trazem uma mensagem.

A Viagem Xamânica é suave e você mesmo não vai "Viajar", mas apenas relaxar enquanto Luisa viaja.

The Shamanic Voyage is facilitated by a wise woman names Luisa Peres. She journeys into the spirit world where she will receive visions of stories, animals and scenes that represent the story of you at this point in your life. These visions and stories help to put your situation into a context to help you make the right choice and action and to bring you peace.

At the same time, healing will take place in the spiritual realm. Sometimes your spirit guides or ancestors may appear and bring you a message.

The Shamanic Voyage is gentle and you yourself will not "Voyage", but instead just relax while Luisa voyages.

**€115 1 pessoa / 1 person**

**€150 2 pessoas em conjunto / 2 people simultaneously**

### Sessão Terapêutica de Som com Taças Tibetanas Therapeutic Sound Session with Tibetan Bowls

Trata-se de uma massagem sem contacto físico, conseguida através da vibração das taças, conhecidas como Taças Tibetanas, colocadas e percutidas sobre o corpo, direcionada ao seu estado de saúde e às suas necessidades. Esta massagem terapêutica oferece um relaxamento profundo através do som, liberta do stress, solta bloqueios ao nível emocional e físico e fortalece as forças de auto cura abrindo-nos para um bem-estar holístico.

It is a massage without physical contact, done through the vibration of bowls, known as Tibetan Bowls, placed and normally percussed on the body, directed to your needs. During this therapeutic massage, deep relaxation is achieved through the power of sound, it contributes to stress and worries relieve, releases blocks on an emotional and physical levels and strengthens self-healing forces opening us to a holistic well-being.

**50-80 min. / €130**



### **DISPONIBILIDADE AVAILABILITY**

Os tratamentos podem ocorrer entre as **9h00** e as **18h00** diariamente, fora deste horário será considerado um custo adicional de **20€** por tratamento. Estão sujeitos a disponibilidade dos nossos terapeutas. Por favor, verifique junto da equipa da receção ou com os nossos experience creators.

Treatments can be booked from **9am** to **6pm** daily, outside these hours an additional cost of **€20** per treatment will be considered. All treatments are subject to the availability of our therapists. Please check with the front desk team or with our experience creators.

### **FAZER UMA MARCAÇÃO SCHEDULING AN APPOINTMENT**

Todas as marcações são efetuadas junto da nossa equipa de receção ou Experience creators. Recomendamos fazer marcação com pelo menos **3** dias de antecedência.

All the treatments bookings are made with our front office team or with our experience creators.

We advise booking your treatment at least **3** days in advance to avoid any disappointment.

### **SAÚDE HEALTH CONSIDERATIONS**

No ato da marcação vamos pedir que preenche uma ficha de saúde onde solicitamos que nos informe sobre quaisquer condições de saúde, alergias ou lesões que possam afetar o seu tratamento e/ou massagem.

When making your reservation, we will ask you to fill in a health form which we kindly ask you to advise us of any health conditions, allergies or injuries which could affect your choice of treatment when making your treatment reservation.

## **CANCELAMENTO CANCELLATION**

Cancelamentos gratuitos até **24** horas antes da hora reservada. Após esse período de cancelamento, será cobrado o valor total do tratamento e/ou massagem.

Cancellations received more than **24** hours before a booked treatment can be rescheduled at no additional charge. Cancellations received within **24** hours of a booked treatment will require full payment.

## **CHECK IN NA NOSSA CASITA CHECK-IN AT CASITA**

Recomendamos chegar à Casita **5** minutos mais cedo para darmos início ao seu check-in.

Em caso de atraso, o tempo do seu tratamento e/ou massagem poderá ser reduzido em consideração ao próximo cliente.

We recommend arriving **5** minutes early to check-in.

In case of delay, the time of your treatment and/or massage might be shortened in consideration of the next guest.

## **CHEGADAS TARDIAS LATE ARRIVALS**

Se chegar atrasado à sua marcação, infelizmente não será possível prolongar o seu tratamento para além da hora acordada. Assim, o seu tempo de tratamento será reduzido em conformidade.

If you arrive late for your appointments, we are unfortunately unable to extend your treatment beyond the agreed time. Your treatment time will thus be shortened accordingly.





Sítio dos Calços  
8700-069 Moncarapacho - Algarve  
+351 289 790 790

[www.vilamonte.octanhotels.com](http://www.vilamonte.octanhotels.com)