

G | SPA
BY
ALTIS GRAND HOTEL

THERAPY & RELAXATION

GSpa by Altis Grand Hotel é um novo espaço dedicado a melhorar a saúde e bem-estar. Um medical spa que oferece acompanhamento personalizado nas várias especialidades de fitness, wellness e medicina estética.

O GSpa dispõe de 950m² com piscina coberta aquecida, jacuzzi, sauna, banho turco e duche sensorial. É composto também por uma sala Fitness equipada com Tecnogym, incluindo Vário® e Kinesis®, uma sala Studio para aulas em grupo, quatro salas de tratamentos (incluindo gabinetes duplos e terapias de chão), um gabinete de estética e um gabinete médico.

Inspirado nos cinco elementos da natureza, o GSpa garante um ambiente de absoluta tranquilidade e conforto. Com a qualidade das marcas La Phyto e Gernétic, o MENU THERAPY & RELAXATION proporciona resultados clínicos e holísticos que atuam do interior para o exterior.

FACIAL RITUALS

Embarque nesta viagem dos sentidos que preparámos para o seu rosto. Personalizamos cada elemento e cada toque de acordo com as suas necessidades.

ONLY YOU

PERSONALIZADO

60 MIN. | 78€

Na procura da harmonia perfeita, criámos um tratamento à sua medida, dando à sua pele uma hidratação natural, equilibrando e uniformizando o tecido cutâneo, proporcionando-lhe uma experiência profunda.

HYDRA GER

HIDRATANTE

60 MIN. | 75€

Um tratamento radiante que lhe proporciona o prazer de uma pele hidratada, acelera a renovação celular da epiderme tornando a sua pele fresca e luminosa.

BIO FACE

PELE OLEOSA

60 MIN. | 75€

A pele com oleosidade necessita continuamente de um tratamento equilibrante e cicatrizante, devido à hiperprodução sebácea. Neste tratamento, o rosto é envolvido num bálsamo à base de mirra.

CLEAN LINES

PELE SENSÍVEL

60 MIN. | 75€

Uma pele sensível necessita de um tratamento suave e equilibrante. Este tratamento proporciona ao seu rosto uma sensação de leveza e hidratação.

SKIN CLAIR

MANCHAS

75 MIN. | 85€

Um tratamento que devolve a luminosidade à pele despigmentada. A pele é limpa e estimulada com técnicas inovadoras, uniformizando o seu rosto e conquistando um aspeto tratado e cuidado.

LUX

ANTIENVELHECIMENTO

75 MIN. | 85€

Tratamento antienvelhecimento, redutor das rugas e rídulhas do rosto. Otimiza a regeneração celular, criando contornos de rosto mais firmes e rejuvenescidos.

PURE GOLD MARINE

LIFTING - REFIRMANTE

75 MIN. | 85€

O tratamento de excelência para combater os sinais de envelhecimento e flacidez. Os seus ativos marinhos com forte ação refirmante deixarão a sua pele resplandecer de vitalidade.

MAN FACIAL

HIDRATANTE

60 MIN. | 75€

Tratamento para peles com sinais de stress. Os princípios ativos utilizados irão acelerar a hidratação e a regeneração, conferindo uma nova energia à pele masculina.

5 ELEMENTOS DA NATUREZA

RADIANCE

90 MIN. | 115€

Este tratamento é a combinação perfeita dos 5 elementos em sinergia com o poder incomparável de óleos essenciais de extratos de plantas e ativos naturais. As argilas são aplicadas nas zonas reflexas do rosto e do pescoço a que corresponde cada elemento. A energia é libertada por todo o corpo para o ajudar a trabalhar com maior eficácia, desobstruindo e promovendo uma tez saudável, uniforme e luminosa.

BODY RITUALS

Uma verdadeira experiência de relaxamento com múltiplos benefícios para o seu equilíbrio.

RITUAIS DE BANHO

PEELING DE SAL COM ÓLEO ESSENCIAL

45 MIN. | 55€

Ritual de esfoliação de sal, purificado e cristalino, que contém óleo essencial de verbena da Índia. Uma experiência profundamente relaxante que promove uma pele nutrida e purificada.

MARINE ESSENCE

ALGOTERAPIA

75 MIN. | 95€

Tratamento que promove uma boa renovação corporal. Neste processo é utilizado óleo de grainha de uva que prepara a pele para o envolvimento de extratos de algas. A melhoria da circulação conseguida permitirá mergulhar num estado de puro relaxamento.

ALL NUTRITIOUS

CORPO INTEIRO

75 MIN. | 85€

Desfrute de um ritual exclusivamente regenerador que consegue, para além de outros benefícios, recuperar a pele de textura sedosa e cuidada.

UNIFORMIZING

ESTRIAS (LOCALIZADO)

60 MIN. | 75€

Com base no processo exclusivo GERnétic e na utilização de ativos naturais, a sua pele vai reforçar e regenerar a integridade celular. O tratamento ideal para estrias.

PURENESS

ANTICELULITE

90 MIN. | 115€

Um tratamento que potencia a eliminação de toxinas, melhora a circulação e diminui a retenção de líquidos, purificando o organismo e reduzindo a celulite. Deixando a pele mais firme e suave ao toque.

MIND & BODY THERAPY

RELAXAMENTO

90 MIN. | 115€

A pureza da esfoliação seguida de uma máscara de extratos marinhos e óleos essenciais, transformam este ritual numa experiência exclusiva de profundo relaxamento.

SLIMNESS

ENVOLVIMENTO ADELGAÇANTE

90 MIN. | 115€

Envolvimento de algas com ativos naturais que atua em profundidade para desintoxicar e estimular o metabolismo, assim como o colagénio e a elastina. O seu corpo irá obter um efeito redutor e remodelante.

REFIRMANTE DE SEIO

REFIRMANTE

90 MIN. | 115€

Neste tratamento são utilizados ativos 100% naturais (vitaminas, aminoácidos e oligoelementos) que nutrem, equilibram e dão firmeza ao seio.

GENTLE TOUCH

SPA MÃOS

45 MIN. | 50€

Mime as suas mãos com todos os cuidados especiais que a GERnétic lhe oferece, num verdadeiro envolvimento nutritivo e regenerador.

BALANCE BASE

SPA PÉS

45 MIN. | 50€

Massagem reflexógena com óleos essenciais, ação purificante, descongestionante e anti-fadiga. Após a aplicação da máscara nutritiva, o resultado será uma agradável sensação de leveza e de total relaxamento.

NATURE RITUALS

Equilibre os seus elementos, crie um ciclo dinâmico. Procure o elemento que mais se adequa a si.

WATER

COCOON

60 MIN. | 85€

Quando estamos perante um desequilíbrio ligado ao elemento água, as suas manifestações refletem-se principalmente na nutrição da sua pele. Este é o ritual perfeito para obter uma pele nutrida e refirmada.

WOOD

OXYGENATING

60 MIN. | 85€

Através dos movimentos suaves e firmes deste ritual, irá transpor as fronteiras da meditação. Ritual indicado para uma pele mais luminosa e uma mente serena.

FIRE

PASSION

60 MIN. | 85€

Deixe-se envolver num ritual perfeito com ação sobre o sistema circulatório, concebido para deixar o seu corpo num estado de plena harmonia e leveza.

EARTH

HARMONISING

60 MIN. | 85€

Um tratamento holístico, onde cada função vital é tratada cuidadosamente, dando especial atenção ao sistema linfático. Este ritual estimulante desintoxica e combate a fadiga.

METAL

VITALITY

60 MIN. | 85€

Um momento perfeito para regenerar o seu metabolismo corporal, com uma ação desintoxicante e anticelulítica. Este ritual purificante proporcionará uma sensação agradável na sua pele.

SENSE OF TOUCH

Deixe-se levar pela simplicidade do toque. Relaxe, renove energias e tranquilize-se.

G STRESS

RELAXANTE

25 MIN. | 35€

O óleo aromático de gralha de uva aplicado em movimentos lentos e circulares, com firme pressão nas costas e pescoço, promove um profundo relaxamento.

AROMATHERAPY

RELAXANTE

60 MIN. | 70€

Um tratamento holístico e profundamente terapêutico. Combinando o poder dos óleos essenciais com a melhor das técnicas de massagem orientais e ocidentais, terá um efeito estimulante e de profundo bem-estar.

DEEP TISSUE

TERAPÊUTICA

35 MIN. | 45€ 60 MIN. | 75€

Esta experiência reflete a nossa abordagem personalizada ao bem-estar. Uma massagem vigorosa a todo o corpo, utilizando técnicas centenárias, onde o terapeuta proporcionará um profundo alívio da tensão muscular.

G STONE MASSAGE

RELAXANTE

35 MIN. | 48€ 60 MIN. | 78€

Descubra o prazer e descontração que uma massagem de pedras quentes, aperfeiçoadas e polidas pela mãe natureza, lhe pode proporcionar. Movimentos profundos irão apurar e alinhar todo o seu corpo e espírito, dando-lhe uma sensação única de bem-estar.

THAI

RELAXANTE

35 MIN. | 50€ 60 MIN. | 85€

Uma massagem seca que tem uma base firme na filosofia holística tailandesa tradicional com raízes nos antigos ensinamentos. Através de alongamentos e pressões em vários pontos do corpo, este tratamento eliminará toda a tensão acumulada, sendo substituída por uma agradável sensação de tranquilidade.

AYURVÉDICA

TERAPÊUTICA

60 MIN. | 85€

Ayurvédica significa a cura da vida.

Deixe-se levar por esta maravilhosa experiência de bem-estar físico que ajudará igualmente ao seu equilíbrio mental e espiritual.

HAVAIANA LOMI LOMI

RELAXANTE

40 MIN. | 68€

A massagem havaiana proporciona o relaxamento profundo dos músculos, liberta bloqueios e revitaliza o sistema físico, mental e energético do corpo. Com movimentos inspirados no vai e vem das ondas do mar, a massagem, também conhecida por Lomi Lomi, é realizada ao som das melodias havaianas.

4 HANDS MASSAGE

RELAXANTE

60 MIN. | 98€

Uma massagem a quatro mãos trabalhando em perfeita sintonia, uma experiência marcante que inspira a harmonia dos sentidos. Duas terapeutas em conjunto no tempo e no movimento, proporcionando um relaxamento total.

TIME FOR TWO

RELAXANTE

60 MIN. | 120€

Renove as suas energias, na companhia de alguém muito especial. Esta massagem hidratante a dois, deixa a pele purificada com uma agradável sensação de tranquilidade.

RELAX & RENEW

Programas desenvolvidos para quem necessita de relaxar da agitação quotidiana e recuperar o equilíbrio, renovando a sua energia.

Experimente uma variedade de terapias extraídas de diversas tradições, assim como diferentes atividades holísticas. Reponha os níveis energéticos e estimule o seu sistema imunológico.

G STONE GLOW

90 MIN. | 140€

Massagem G Stone | Tratamento de corpo Water – Cocoon | Circuito Spa | Ritual do chá

SPA TASTER

135 MIN. | 160€

Only you | Marine Essence | Circuito Spa | Ritual do chá

MOMENTS

105 MIN. | 120€

Massagem Aromatherapy | Alguessence Bain | Circuito Spa | Ritual do chá

SIMPLE MARINE ESSENCE

60 MIN. | 105€

Peeling Phyto'M | Alguessence Bain | Circuito Spa | Ritual do chá

ABSOLUT RITUAL

150 MIN. | 190€

Peeling Phyto'M | Nature ritual | Tratamento de rosto Radiance | Circuito Spa | Ritual do chá

SIGNATURE RITUALS

Tratamentos exclusivos GSpa pensados especialmente para si. Encontre a harmonia que procura.

G VISAGE

50 MIN. | 58€

Massagem crânio facial | Tratamento ao couro cabeludo | Brushing

A LA CARTE 3D

75 MIN. | 85€ 90 MIN. | 95€

Programa personalizado que permite alcançar resultados específicos. Este é um tratamento onde podem ser aplicadas terapias orientais tais como a massagens Ayurvédica, Tailandesa e a combinação de rituais de corpo e rosto.

BEAUTY & YOUTH REJUVENATION

REJUVENESCIMENTO FACIAL

MICRODERMOABRASÃO

50 MIN. | 90€

Processo inovador Crystal Clear que permite revelar a sua pele mais macia, firme e rejuvenescida, com linhas, rugas e manchas atenuadas.

PEELINGS QUÍMICOS PROGRESSIVOS*

150€

É um procedimento que estimula a renovação natural da pele, controlada em sessões múltiplas com concentrações crescentes de ácido glicólico que remove camadas danificadas e envelhecidas da epiderme, melhorando significativamente a suavidade, a textura e a luminosidade da pele.

PREENCHIMENTO COM ÁCIDO HIALURÓNICO*

250€ SESSÃO + 170€ POR AMPOLA

Um procedimento que se destina à modulação de áreas escolhidas da face, contrariando alguns sinais mais evidentes do processo de envelhecimento, ou corrigir aspetos morfológicos que prejudicam a harmonia facial. O composto é um componente natural do corpo humano, o que lhe confere elevada segurança e resulta na absorção progressiva pelo organismo que o reconhece como produto do seu metabolismo. No rosto este produto tem uma semi-vida de cerca de 1 ano.

MESOTERAPIA FACIAL*

250€ SESSÃO + 250€ POR AMPOLA

Uma abordagem proativa do rejuvenescimento facial, através da estimulação da atividade dos fibroblastos, com vista à renovação celular e à estimulação da produção do colagénio endógeno.

O rejuvenescimento tem mais hipóteses de ser bem sucedido como parte de uma estratégia integrada de antienvelhecimento.

BOTOX / TOXINA BUTOLÍNICA*

500€

Este tratamento tem um vasto campo de aplicação desde a melhoria das rugas faciais e modificação de alguns aspetos morfológicos muito localizados, como a queda inicial do supracílio ou dos cantos da boca, até ao controle da hipersudação axilar ou das mãos. O resultado é visível ao fim de uma semana a 10 dias. Por rotina, os tratamentos são repetidos periodicamente para manutenção do resultado.

REJUVENESCIMENTO CORPORAL

PRESSOTERAPIA

35 MIN. | 45€ 45 MIN. | 65€

A pressoterapia é um tratamento exclusivo de desintoxicação, por meio de uma eficaz drenagem linfática. Ajuda a promover as funções do corpo, realizando uma oxigenação da pele e melhorando a circulação sanguínea.

DRENAGEM LINFÁTICA

50 MIN. | 60€

A drenagem linfática manual é um método indicado para o tratamento de distúrbios na circulação sanguínea, celulite, edemas, retenção de líquidos e pós-operatórios. Excelente terapia para ajudar a estimular o sistema linfático e o processo natural na eliminação de toxinas.

MESOTERAPIA*

250€ SESSÃO + 250€ POR AMPOLA

Uma abordagem proativa do rejuvenescimento corporal, através da estimulação da atividade dos fibroblastos, com vista à renovação celular e à estimulação da produção do colagénio endógeno.

O rejuvenescimento tem mais hipóteses de ser bem sucedido como parte de uma estratégia integrada de antienvelhecimento.

*Consulta médica realizada no gabinete médico do Spa.
Procedimentos médicos realizados em clínicas parceiras.

SPA ETIQUETTE

RESERVAS

Para efetuar reserva e solicitar informações relacionadas com o Spa, por favor ligue para a extensão 5 caso esteja hospedado no Hotel ou contacte através do número +351 213 106 119 ou gspa@altishotels.com.

CHEGADA

Recomendamos a chegada entre 45 a 90 minutos antes da hora marcada para o seu tratamento, o que lhe permitirá preencher a ficha clínica e usufruir da zona de relaxamento com tranquilidade. Uma chegada tardia resultará numa redução do tempo do seu tratamento.

POLÍTICA DE CANCELAMENTO

Cancelamentos com menos de 12h ou falta de comparência implica a cobrança de 50% do valor do tratamento.

ACESSO

Não é permitido o acesso ao Fitness, jacuzzi, sauna, banho turco e duche sensorial a menores de 18 anos.

AMBIENTE E CÓDIGO DE CONDUTA SPA

Não é permitido o uso de telemóvel ou de outros aparelhos eletrónicos, nomeadamente para captação de fotos, vídeo ou para reprodução de música. Por favor, respeite a privacidade e a tranquilidade dos outros utilizadores. Mantenha as conversas num tom de voz contido.

C

SPA

FITNESS

Kinesis | Personal training | Pilates | Yoga | Kettlebell | TRX
Libertação miofascial | Mobilidade articular

WELLNESS

Relax & Renew | Sense of touch | Aromatherapy | Algototherapy

CLINIC

Nutrição | Fisioterapia | Rejuvenescimento corpo e rosto | Medicina estética

HAIRDRESSER

Corte | Coloração | Brushing | Manicure | Epilação

WATER

Natação Infantil | Aquacycling | Sauna | Banho turco | Jacuzzi

Reservas

Rua Castilho, 11 1269-072 Lisboa | Tel. 213 106 119 | Ext. 5
gspa@altishotels.com | www.altisgspa.com

2ª a 6ª Feira: 7h00 - 22h00 | Sábados, Domingos e Feriados: 9h00 - 21h00
Fitness: Aberto 24h