



*my wellness*

Ericeira

# MASSAGENS

## Massagem Relaxamento

1h | 60€

1h30 | 85€

---

Um verdadeiro ritual de tranquilidade e inspiração dos sentidos, envolvido num óleo vegetal orgânico puro, dos dedos dos pés ao topo da cabeça. A combinação de técnicas de massagem relaxante, permite um equilíbrio da energia vital e um bem-estar do corpo e da mente.

## Massagem Profunda

1h | 60€

1h30 | 85€

---

Técnica de pressão intensa, com o objetivo de reduzir a tensão e as contraturas musculares. Localizada nas áreas de maior tensão ou no corpo todo.

## Massagem Gravidez

1h | 60€

---

Realizada a partir das 12 semanas de gravidez, é uma massagem relaxante que alivia dores musculares, pernas cansadas e acalma a mente, promovendo um autêntico bem-estar, deixando a pele hidratada e com maior elasticidade.

## Massagem Ayurvédica - 1h45

1h30 | 85€

---

De origem indiana, é uma massagem profunda, acompanhada de alongamentos musculares. São realizados movimentos ao longo dos canais e centros de energia, de forma a restabelecer o fluxo de energia vital, promovendo flexibilidade, desintoxicação do organismo e total relaxamento.

\*preços com IVA incluído à taxa legal de 23%.

# MASSAGES

Relaxing Massage

1h | 60€  
1h30 | 85€

---

A true ritual of tranquility and inspiration of the senses, wrapped in pure organic vegetable oil, from the toes to the top of the head. The combination of relaxing massage techniques allows a balance of vital energy and well-being of the body and mind.

Deep Tissue Massage

1h | 60€  
1h30 | 85€

---

Intense pressure technique, with the aim of reducing tension and muscle contractures. Localized in the areas of greatest tension or throughout the body.

Pregnancy Massage

1h | 60€

---

Performed from 12 weeks of pregnancy, it is a relaxing massage that relieves muscle pain, tired legs and calms the mind, promoting true well-being, leaving the skin hydrated and with greater elasticity.

Ayurvedic Massage

1h30 | 85€

---

Of Indian origin, this is a deep massage accompanied by muscle stretching. Movements are performed along the energy channels and centers in order to restore the flow of vital energy, promoting flexibility, detoxification of the body and total relaxation.

\*prices include VAT at the legal rate of 23%.