

A close-up, high-angle photograph of a tea plant's terminal bud and surrounding leaves. The leaves are a deep, muted green with serrated edges. The central bud is tightly packed, showing the pointed tips of the developing leaves. The lighting is soft, creating subtle gradients of green and highlighting the texture of the leaf surfaces.

SPA & TEA

ETIQUETA SPA

SPA POLICY

No Holiday Inn Porto Gaia, a segurança dos nossos colaboradores e clientes é de extrema importância.

Como tal seguimos rigorosamente as diretrizes da DGS e somos certificados com o selo "Clean&Safe" (medidas recomendadas pelo Turismo de Portugal)

At Holiday Inn Porto Gaia , the safety of our employees and customers is essential.

We follow all the guidelines from the Portuguese Health Institution and we have the "Clean&Safe" Certification

A todos os nossos clientes reforçamos a importância para as orientações diárias emitidas pela DGS relativamente à etiqueta respiratória, trato social e procedimentos de higienização pessoal.

We ask all our clients to respect all the respiratory and sanitation procedures from the Portuguese National Government.

Em caso de aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória não deve deslocar-se às nossas instalações (contacte-nos telefonicamente para suspender o tratamento).

Reservamo-nos o direito de não realizar o tratamento caso verifiquemos algum sintoma à chegada.

If you have any of these symptoms (fever, cough, breathing difficulty), please refrain yourself to visit to our space (call us to cancel the treatment)

We reserve the right to cancel the treatment if we verify any of these symptoms, during the spa check-in

ETIQUETA SPA

SPA POLICY

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO E MENU DE TRATAMENTOS | *Schedule and spa menu*

Informamos que o nosso Circuito Atlantis de hidroterapia encontra-se temporariamente encerrado e que o nosso menu de tratamentos no spa foi adaptado assim como o horário de funcionamento.

Reservamo-nos o direito de fazer alterações nas terapias, valores ou horário de funcionamento consoante necessidades observadas.

We inform that our Atlantis Circuit is temporary closed and our treatments have been adapted as well as our Schedule.

We reserve the right to make modifications on therapies, prices or schedules accordingly.

Domingo e Segunda : Encerrado

| *Sunday and Monday : Closed*

Terça a Sexta : 17h-20h

| *Tuesday to Friday : 5pm to 8 pm*

Sábado: 14h-18h

| *Saturday: 2pm to 6pm*

RESERVAS | *Booking*

As marcações podem ser agendadas por telefone, email.

Aconselhamos que agende a sua visita com 24 de antecedência para garantir o dia e horário da sua preferência.

Receberá uma confirmação via email com todas as informações.

Neste momento temos uma lotação de 1 pessoa por hora para tratamento.

You may contact us by phone, email or directly at our reception desk .

We suggest you to make your booking 24h in advance to ensure our availability.

You will receive an email with the confirmation.

At the moment, we have 1 person per hour capacity.

ETIQUETA SPA

SPA POLICY

CANCELAMENTOS | *Cancellation*

Solicitamos que o cancelamento / alteração da sua reserva sejam realizados com o mínimo de 24 de antecedência.

Em caso de não cancelamento prévio ou não comparência, a sessão será cobrada integralmente (exceto por motivo de saúde)

Please notify us at least 24h in advance for any cancellation.

In case of cancellation without prior notice, the session will be charged for the full amount (except for health reasons).

HORÁRIO DE CHEGADA | *Arrival Time*

Convidamos os nossos clientes a comparecerem na recepção com o mínimo de 15 min. de antecedência.

Os atrasos comprometem o tempo dedicado ao tratamento.

Please be at the reception desk 15 minutes before the treatment.

Any delay will undermine the time dedicated to your treatment.

UTILIZAÇÃO DO ESPAÇO | *Area policy*

Pedimos que mantenha o telefone desligado durante a sua permanência no spa.

Favor manter o silêncio em todo o espaço.

Please keep your phone off during your whole stay at the spa.

Please keep silence in all the spa area.

ETIQUETA SPA

SPA POLICY

CONDIÇÕES DE ACESSO PARA AS CRIANÇAS | *Access Conditions for Children*

As terapias disponíveis não serão acessíveis para crianças abaixo dos 16 anos.

Therapies are not available for children under 16 years old.

CONDIÇÕES DE SAÚDE | *Medical Conditions*

Por favor informe caso esteja grávida, qual o tempo de gravidez (aceitamos marcações entre o 4º e o 7º mês de gestação), qualquer condição de saúde, alergia ou dor que possa interferir no seu tratamento.

Please inform us about your pregnancy (treatments only between the 4th and the 7th month), your health condition, any allergy or pain that may interfere with your treatment.

Em caso de aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória não deve deslocar-se às nossas instalações (contacte-nos telefonicamente para suspender o tratamento). Reservamo-nos o direito de não realizar o tratamento caso verificarmos algum sintoma à chegada.

If you have any of these symptoms (fever, cough, breathing difficulty), please refrain yourself to visit to our space (call us to cancel the treatment)

We reserve the right to cancel the treatment if we verify any of these symptoms, during the spa check-in



TERAPIAS THERAPIES

MASSAGEM AOS PÉS *FOOT MASSAGE*

Massagem relaxante aos pés

Relaxing Foot Massage

20 min. | 30 euros

MASSAGEM LOCALIZADA *LOCALIZED MASSAGE*

Massagem localizada numa área à sua escolha

Localized massage on the area of your choice

25 min. | 45 euros

MASSAGEM SUECA *SWEDISH MASSAGE*

Massagem de corpo inteiro personalizada

Personalized full body massage

50 min. | 80 euros

MASSAGEM AROMÁTICA *AROMATIC MASSAGE*

Massagem de relaxamento de corpo inteiro com
o óleo essencial da sua escolha

Relaxation massage with essential oil

50 min. | 90 euros



TERAPIAS THERAPIES

MASSAGEM ABHYANGA ABHYANGA INDIAN MASSAGE

Massagem indiana de corpo inteiro com movimentos suaves e óleo aquecido

Full body indian massage with hot oil

50 min. | 85 euros

MASSAGEM ABHYANGA HINDU ABHYANGA HINDU INDIAN MASSAGE

Massagem indiana de corpo inteiro com movimentos suaves e óleo aquecido que inicia com ritual de boas-vindas nos pés

Full body indian massage with hot oil with welcoming foot ritual

60 min. | 100 euros

MASSAGEM AYURVÉDICA AYURVEDIC MASSAGE

Massagem inspirada na filosofia ayurvédica realizada num tatami

Massage inspired in the ayurvedic philosophy and realized on a tatami

60min. | 95 euros

*No final de todas estas terapias poderá degustar um chá na nossa sala de relaxamento

**At the end we offer you a Tea Ritual in our relaxation room*



TERAPIAS THERAPIES

DRENAGEM LINFÁTICA *LYMPHATIC DRAINAGE*

Massage drenante

Draining massage

50 min. | 85 euros

MASSAGEM TONIFICANTE *TONIFYING MASSAGE*

Massagem com movimentos tonificantes e revitalizantes
para ajudar a tonificar e restaurar a firmeza da pele

Tonifying massage with revitalizing movements

50 min. | 85 euros

EXFOLIAÇÃO CORPORAL *BODY SCRUB*

Exfoliação corporal para eliminação das células mortas

Body scrub for dead cells elimination

25 min. | 45 euros

*No final de todas estas terapias poderá degustar um chá na nossa sala de relaxamento

**At the end we offer you a Tea Ritual in our relaxation room*