



**ECÖRK
HOTEL**

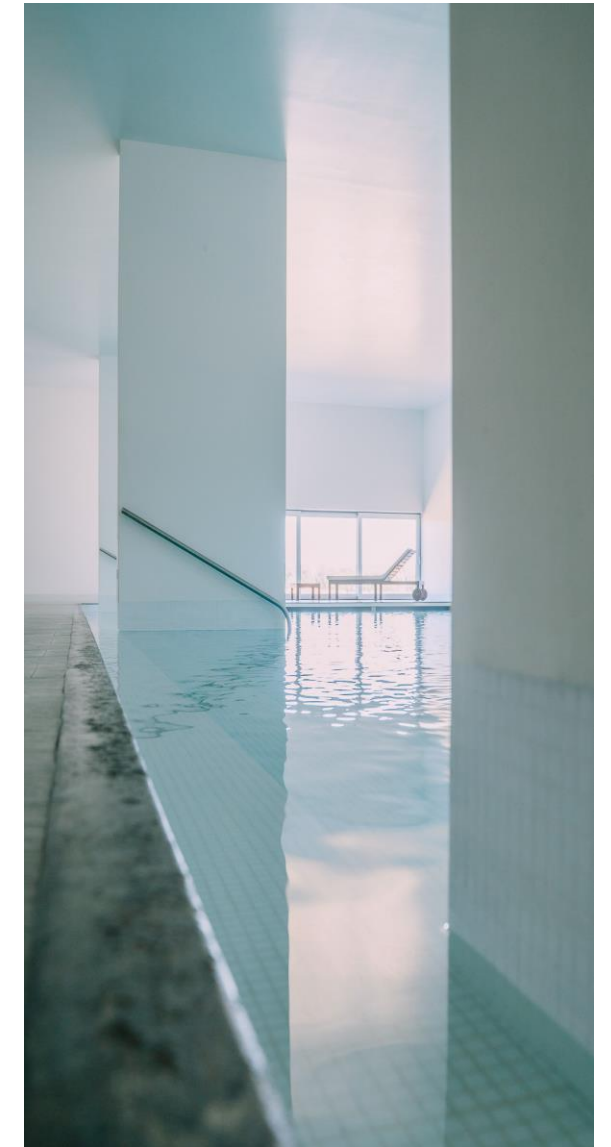
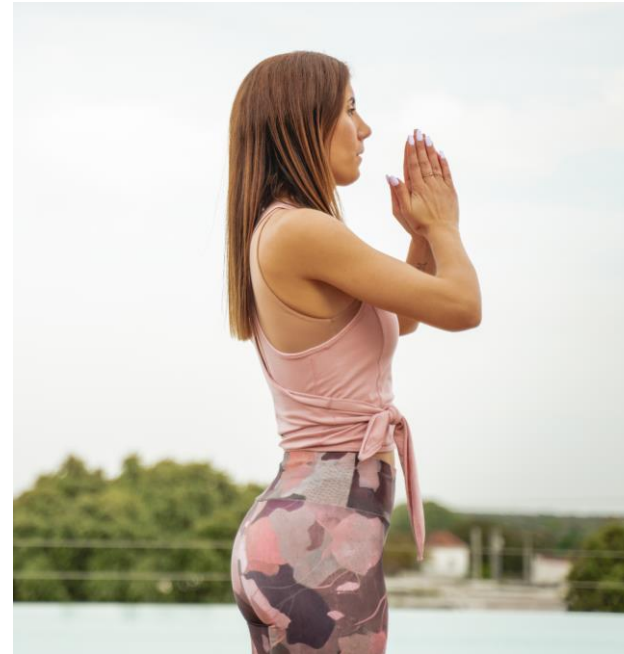
ÉVORA

O **EcorkSpa** convida-o a desfrutar das nossas experiências de puro bem-estar. Aqui, queremos que esqueça o tempo, o trabalho, a agitação diária e usufrua ao máximo de tudo aquilo que preparámos para si. Corpo e Mente em alinhamento são o nosso foco e, por isso, todas as nossas massagens e tratamentos têm um toque Holístico.

Chegou o momento de se cuidar!

The **Ecork Spa** invites you to enjoy our experiences of pure well-being. Here, we want that you forget about time, work and daily hustle and enjoy the best of everything we have for you. Balance of Body and Mind is our focus and therefore, all our massages and treatments have an Holistic touch.

It's high time to look after YOURSELF



NORMAS DE SPA

Para seu conforto, recomendamos que reserve a sua massagem com antecedência, através do nosso endereço de email: spa@ecorkhotel.com

Existem algumas terapias que só poderão ser realizadas mediante disponibilidade da terapeuta, tais como (Yoga, Reiki e Taças Tibetanas).

As massagens de casal encontram-se temporariamente sujeitas a confirmação prévia.

Se por algum motivo, não puder comparecer à sua marcação ou necessitar ajustar o horário, por favor, avise-nos assim que lhe for possível. Em caso de atraso sem aviso prévio, saiba que fica sujeito à disponibilidade dependendo do que a nossa agenda nos permitir.

É essencial para nós e para sua própria segurança, que nos informe se estiver no primeiro trimestre de gravidez, se estiver a passar por uma doença oncológica ou se fez alguma cirurgia recentemente, ainda se tem alergias ou outras complicações de saúde.

A piscina interior, banho turco e sauna encontram-se a funcionar das 8h00 às 20h00, tendo a capacidade máxima de **18** pessoas por hora, para que as normas de segurança e higiene se possam cumprir.

Horário de utilização para crianças até 16 anos: das 08h00 às 13h00.

Uso obrigatório de touca na piscina interior.

Efectue as suas reservas com antecedência.

SPA RULES

For your comfort, we recommend that you book your massage in advance, either through our email address: spa@ecorkhotel.com

There are some therapies that can be determined by the therapist's availability, such as (Yoga, Reiki and Tibetan Bowls).

The couple Massages are temporarily subject to further confirmation.

If for any reason you are unable to attend to your appointment or need to adjust the schedule, please let us know as soon as possible. In case of unannounced delays, please be aware that your treatment is subject to availability.

It is essential for us and for your own safety, that you tell us if you are in the first trimester of pregnancy or if you any oncological disease or have had some surgery recently. Any allergies or other health concerns.

The indoor pool, Turkish bath and Sauna are open from 8:00 am to 8:00 pm, having the maximum capacity of **18** people per hour, so that safety and hygiene standards can be met.

Kid's Hours (under 16 years old): from 8:00 am to 1:00 pm.

It's mandatory use of swimming cap in the indoor pool.

Please make your reservations in advance.

TEMPO PARA MIM

TIME FOR ME



HARMONIA PERFEITA PERFECT HARMONY

50MIN70€ / 80MIN90€

Tem por objetivo envolver o cliente numa experiência de puro equilíbrio, conduzida pelos aromas característicos do Alentejo – Azeite, Alecrim, Alfazema, e por uma sinergia de técnicas Globais, proporcionando ao cliente a combinação de pressão perfeita para um melhor relaxamento.

Aims to involve the customer in a experience of pure balance, through characteristic Alentejo scent – Olive oil, Rosemary and Lavender, and by a synergy of Global Techniques, providing the customer to the perfect combination of pressure for a better relaxation.

ALÍVIO ANTI-STRESS ANTI-STRESS RELIEF

50MIN70€ / 80MIN90€

Ideal para o final do dia...

Esta massagem privilegia o descanso e o reequilíbrio do seu organismo, aumentando a resistência ao stress, provocado por inúmeros factores, que alteram os sistemas fisiológico, psicológico e emocional. O óleo aveludado e forte em aroma é aquecido e através de movimentos longos, profundos e fluídos é lhe proporcionada uma agradável sensação de alívio.

The Ideal choice to the end of the day...

This massage privileges the rest and rebalancing of your body, increasing stress resistance, caused by countless factors, which alter the physiological, psychological and emotional systems.

The velvety oil and your strong aroma is heated and through long, deep and fluid movements is afforded you a pleasant feeling of relief.



MASSAGEM PROFUNDA
DEEP TISSUE MASSAGE

50MIN80€ /80MIN100€

Através de várias técnicas de manipulação profunda e da aplicação de um bálsamo desconstraturante termo-sensorial, irá sentir todo o seu corpo a flutuar. Os músculos são oxigenados e os tecidos trabalhados a um nível profundo, ficando mais relaxados. Uma sensação de alívio de tensões e bem-estar irá invadir a sua mente.

Through various techniques of deep manipulation and application of a warm sensorial balm, you will feel the whole body floating, the muscles are oxygenated and the tissues are worked to a deeper level becoming more relaxed. A feeling of relief and well-being all over your body & mind.



DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL*
*MANUAL LYMPHATIC DRAINAGE**

50MIN 70€ /80MIN90€

Esta é uma técnica de massagem mais suave, lenta e ritmada, que tem por objectivo estimular eficazmente o sistema linfático, encaminhando a linfa para os gânglios onde por sua vez, as substâncias tóxicas podem ser filtradas e destruídas antes dos fluídos voltarem novamente à corrente sanguínea.

Combate a retenção de líquidos, a celulite, ativa a circulação sanguínea, promove o relaxamento corporal e estimula o sistema imunitário.

This is a more gentle, slow and rhythmic massage technique, which aims to effectively stimulate the lymphatic system, directing the lymph to the lymph nodes where toxic substances can be filtered and destroyed before the fluids return to the bloodstream. . Combats fluid retention, cellulite, activates blood circulation, promotes body relaxation and stimulates the immune system.

MASSAGEM COM PEDRAS QUENTES*
*HOT STONES MASSAGE**

50MIN70€ / 80MIN90€

Começamos por oferecer à sua mente um cocktail olfativo de notas orientais de ylang-ylang, especiarias e citrinos, de seguida brindamos o seu corpo com o calor das pedras vulcânicas promovendo um relaxamento revigorante e revitalizante.

Combination of body & mind. We begin by offering your mind an olfactory cocktail of oriental senses of ylang-ylang, spices & citrus, then we warm your body with the heat of volcanic stones promoting an invigorating & revitalizing relaxation.

- * **Marcação sujeita a confirmação prévia**
- * **Appointment subject to further confirmation**

EM EQUILÍBRIO IN BALANCE



AULA DE YOGA YOGA CLASS

O Yoga Darshana, considerado uma escola filosófica Indiana, tem mais de 12.000 anos e contribui para o equilíbrio entre a consciência e os corpos físico, emocional e mental, tendo como principal objectivo um estado mais elevado de consciência - *Samádhi*.

A aula do Yoga inclui as disciplinas técnicas principais: *Ásana* (posições físicas), *Pránáyáma* (técnicas de respiração e controlo da força vital), *Yoganidrá* (relaxamento) e *Dhyána* (Meditação).

Além de outras, como *Kriyá* (técnicas de limpeza e purificação), *Hasta Mudrá*, *Bandha*, *Mantra & Jápa* e *Samyama*.

As sessões são totalmente adaptadas a si. O Yoga em Família é muito especial porque promove um momento descontraído de união e diversão.*

Yoga Darshana is one of the 6 Astika schools of Hinduism. With a registered history of at least 12,000 years it contributes to the balance between our self-Conscience and our body, emotions and mind, with the main objective being self-realization and a higher state of consciousness - Samádhi.

Our Yoga classes include the most important disciplines such as: Ásana, Pránáyáma, Yoganidrá and Dhyána (Meditation).

*The sessions are totally adapted to you, individually as a couple and or family. Yoga with your Family is always very special because it promotes a relaxed moment of unity and fun.**

SESSÃO INDIVIDUAL ou DUPLA (1-2)

60 minutes 50€

SESSÃO FAMILIAR (3-5)

60 minutes 80€

SESSÃO TREINO NIVEL 1

40 minutes 40€

SESSÃO TREINO NIVEL 2

80 minutes 100€

REIKI

60MIN45€

Esta terapia é realizada através de um toque suave ou de uma curta distância do corpo do cliente, sendo transmitida Energia Universal (REIKI) para zonas do corpo energético e físico mais frágeis e necessitadas. Não é uma massagem, é uma terapia que irá equilibrar a sua energia.*

*This therapy is performed through a gentle touch or a short distance from the client's body, transmitting Universal Energy (REIKI) to areas of the most fragile and needy energy and physical body. It is not a massage, it is a therapy that will balance your energy.**

TAÇAS TIBETANAS

TIBETAN BOWLS

O som das taças tibetanas toca-nos a Alma. Ao provocar um relaxamento profundo, a sonoridade e vibração emitidas pelas taças libertam-nos do stress e, conseqüentemente, das preocupações, inseguranças e bloqueios energéticos responsáveis pelos problemas físicos, emocionais e espirituais. Ajudam a atenuar as preocupações, as inseguranças e tranquilizar a mente.*

*The sound of the Tibetan bowls touches the soul by provoking deep relaxation, the sonority and vibration emitted by the bowls release us from stress and, consequently, from worries, insecurities and energy blockages, responsible for physical, emotional and spiritual problems. Help to mitigate concerns and reassure the mind.**

SESSÃO INDIVIDUAL

60MIN 65€

SESSÃO FAMILIAR

60MIN 75€

SESSÃO INDIVIDUAL NA ÁGUA

60MIN 80€

* Marcação sujeita a aviso prévio de 48H

* Appointment subject to 48H notice

