

SOMA
SPA THE REFINED

SOMA
SPA THE REFINED



DOMES LAKE
ALGARVE PORTUGAL

AUTOGRAPH COLLECTION®
HOTELS



MENU
PORTUGUÊS \

RESTABELEÇA O QUE PERDEU \

Conduzindo A
Uma Etapa De
Plenitude

Os rituais dos tratamentos de spa e os métodos dos antigos gregos, aliam-se às mais recentes técnicas de cura e com produtos orientados para os resultados, para trazer o equilíbrio do seu corpo a ser restaurado num local onde a tradição inspira uma brisa de vitalidade, aliada às mais recentes técnicas de tratamentos tecnológicos.

Convidamos a sair do mundo exterior e alcançar uma sensação espiritual em cada uma das áreas do spa que pode escolher para escapar. A experiência do SOMA Spa funde técnicas tradicionais de Spa numa abordagem moderna e orientada para resultados, através da elegância, perícia, com ingredientes ativos e naturais.

SOMA
SPA \
Nossas
Marcas
Preferidas

ELEMIS

Uma marca de bem-estar para a pele com alma de aromaterapeuta, espírito de artista e compromisso com a ciência nos resultados. Uma marca britânica inovadora e global de cuidados com a pele com mais de 30 anos de experiência. Uma marca que acredita na “verdade na beleza”, focando em entregar resultados comprovados com produtos de bem-estar para a pele combinados com tecnologia patenteada de ponta. A natureza potencializa os produtos ELEMIS: fornecendo extratos naturais que catalisam uns aos outros e aproveitando o poder dos melhores ingredientes ativos da natureza, proporcionando resultados que pode ver e sentir, por dentro e por fora.

CODAGE PARIS

Inspirado na tabela periódica dos elementos, CODAGE usa cocktails de ingredientes ativos naturais que funcionam sinergicamente para atender a necessidades específicas. Combinados e dosados, trazem à pele nutrientes essenciais ao seu bom funcionamento. Cada tratamento é construído como uma composição única de fórmulas que formam um código ou “codage” em francês.

SOMA SPA
ASSINATURA \
Imersão
De Purificação

A nossa assinatura de boas-vindas SOMA SPA traz a alma de Portugal para a sala de tratamento. Cada tratamento começa com o uso de um Bálsamo de Massagem que é levemente aplicado na parte superior das costas ou decote, transportando a um estado terapêutico de profundo relaxamento. Em seguida, pulverizamos um spray de Aloé Vera na zona da cabeça e realizamos uma “Profunda Inalação” com algumas gotas de essência de lavanda e camomila. Sentir-se-á pronto para deixar envolver nas nossas personalizadas e avançadas terapias de rosto e corpo...

SOMA
SPA \
Promessa
Verde

Priorizamos a segurança e eficácia na escolha dos nossos produtos de spa, por isso garantimos que todas nossas marcas utilizam ingredientes naturais, formulados com integridade e adquiridos eticamente respeitando o meio ambiente. Todos os nossos produtos são livres de parabens e sem o uso de ingredientes prejudiciais para a pele.

Também optamos por Fórmulas Vegan sempre que possível, a partir de ingredientes naturais e de origem sustentável, em embalagens recicláveis. Como marca de bem-estar da SOMA Spas, acreditamos que temos responsabilidade com a saúde da sua pele e o seu ambiente. Para minimizar o nosso impacto, garantimos o uso mínimo de água nos nossos tratamentos e a utilização de mínimos materiais descartáveis, na sua maioria biodegradáveis ou totalmente reciclados.

Estamos por enquanto a dar pequenos passos, mas estamos comprometidos em garantir a saúde dos nossos clientes e no meio ambiente.

TRATAMENTOS DE ASSINATURA SOMA SPA \

Inspirados na terra fértil de Portugal, nas técnicas de Massagem tradicional e nas práticas terapêuticas da Massagem Medicinal.

O JARDIM BOTÂNICO DE PORTUGAL \

75' \ 155 €

Inspirado na história dos jardins botânicos de Lisboa, este Ritual de Massagem pretende transportar até si uma viagem dos sentidos, utilizando uma mistura de extratos botânicos de Alecrim, Tomilho, Manjeriçã e Limão, que ajudam a iniciar o processo de desintoxicação e elevar os sentidos. O ritual inclui uma Massagem Relaxante de Corpo Inteiro e termina com um Booster Facial que lhe dá um brilho e luminosidade imediatos. Uma verdadeira experiência holística para o seu corpo, pele e mente.

AS ONDAS DO MAR \

Massagem &
Envolvimento
Para Relaxamento
Muscular

60' \ 130 €

Especialmente recomendada para quem sofre de dores musculares, esta massagem de corpo inteiro vai aliviar a tensão muscular e trazer harmonia ao corpo e à mente, proporcionando um alívio nas dores e inflamações crônicas. Termina com um relaxante envolvimento corporal calmante, enquanto desfruta de uma massagem na cabeça e no couro cabeludo, uma ótima maneira de acalmar e aliviar seu estado mental.

CBD MASSAGEM RELAXAMENTO \

60' \ 135 €

Esta CBD Massagem está particularmente focada em aliviar a dor e a inflamação, acelerando a recuperação. Os receptores endocanabinóides do seu cérebro reconhecem o composto quando ele entra pela pele, estimulando o sistema endocanabinóide que desempenha um papel na função imunológica, digestiva, no humor e sono. O corpo é transportado para um estado de tranquilidade e, ao trabalhar as áreas de preocupação, encorajamos o corpo a libertar todas as toxinas e entrar em um estado profundo relaxamento.

HIPPOCRATIC MASSAGEM TERAPÊUTICA \

60' \ 130 €

Este Ritual de Massagem é baseado nos Princípios de Massagem de Hipócrates, um protetor da Massagem. Hipócrates referia-se à massagem como fricção ou pressão, e que deveria ter o efeito de relaxamento e de reabilitação. Com uma abordagem curativa esta massagem concentra-se na Cabeça e Pescoço, coroa do corpo, nos pés que é considerado a base e no centro do corpo, abdômen, dedicada ao sistema mais saudável, através de uma limpeza e desintoxicação. Uma experiência terapêutica completa, que termina com uma pequena chuva de água de Aloé Vera para despertar o corpo e o espírito.

MASSAGENS TERAPÊUTICAS \

Sequências de massagem avançada
para relaxar e recarregar.

ELEMIS MASSAGEM PROFUNDA \

Nas Costa Ou
Corporal

30' \ 80 €
60' \ 130 €
90' \ 160 €

Este é um treino vigoroso para o corpo, perfeito para aliviar altos níveis de stress. Adaptado inteiramente às suas necessidades, deixando um sentimento de pés no chão e focado. O seu terapeuta selecionará um óleo aromático de acordo com as suas preocupações. Dores musculares, alívio do stress, puro relaxamento ou equilíbrio emocional. Tão eficaz quanto um alongamento de uma hora, mas muito mais nutritivo.

ELEMIS AROMATERAPIA \

Massagem
Sueca

60' \ 125 €
90' \ 155 €

Esta é uma massagem corporal ricamente hidratante baseada no conceito de aromaterapia. Os óleos essenciais escolhidos elevam o seu espírito a relaxar os seus sentidos, a fortalecer a sua força ou acalmá-lo enquanto uma massagem personalizada conforta a pele em toda a sua glória. A pele fica requintadamente hidratada, intensamente flexível e deliciosamente perfumada.

CODAGE MASSAGEM DE CONTORNO & DRENAGEM LINFÁTICA \

60' \ 130 €

Esta massagem utiliza pressão controlada e movimentos circulares rítmicos que são usados para estimular o fluxo linfático e favorecer a drenagem natural do sistema linfático. É recomendado para desintoxicar, para reduzir a retenção de líquidos e combater a celulite. Excelente para desconforto e para quem quer desintoxicar através de um excelente ritual de massagem.

ELEMIS
MASSAGEM
AROMÁTICA
DE PEDRAS
QUENTES \

60' \ 130 €
90' \ 160 €

Pedras balinesas imersas no Óleo Corporal Frangipani Monoi intensamente hidratante são trabalhadas sobre os músculos, nas áreas de maior tensão, estimulando o músculo a libertar a energia retida. O resultado é uma vitalidade brilhante com o bônus de uma pele intensamente hidratada.

ELEMIS
MASSAGEM
TRANQUILA
PARA FUTURAS
MAMÃS \

75' \ 145 €

Com técnicas de massagem testadas e comprovadas são combinadas e adaptadas a cada fase da gravidez. Ajuda a aliviar a tensão na parte inferior e superior das costas, bem como aliviar o inchaço das mãos e dos pés, aliviando a mente e elevando o espírito.

Deverá ter mais de 12 semanas de gravidez.

THERAGUN
TRATAMENTO
CORPORAL \

60' \ 135 €

Esta massagem liberta o stress, alivia a tensão muscular, estimula a circulação e melhora a mobilidade. Tem como alvo as áreas de preocupação, usa terapia de massagem percussiva para tratar dores musculares e aliviar a dor. O instrumento tem sido cada vez mais usado por (e considerada eficaz para) todos, incluindo atletas profissionais.

MASSAGEM NA
CABEÇA & COURO
CABELUDO \

30' \ 80 €

Com Óleo
Capilar

O óleo quente é aplicado através de técnicas de massagem no couro cabeludo, estimulando os músculos tensos nas regiões das têmporas e do pescoço promovendo o relaxamento. Este tratamento promove uma ação terapêutica aos cabelos utilizando um conjunto de óleos que combina Coco, Amêndoa Doce, Baobá, Macadâmia, Damasco, Avelã, Semente de Uva e Romã. Recomendamos que mantenha o óleo no cabelo durante uma hora após o tratamento, antes de lavar, para garantir uma ação terapêutica profunda.

MASSAGEM
RELAXANTE
AOS PÉS \

30' \ 80 €
60' \ 125 €

A massagem nos pés pode levá-lo a um profundo estado de relaxamento. Também liberta quaisquer bloqueios que possam reter a energia que deveria fluir livremente pelo corpo. Este ritual pode ser combinado com qualquer massagem do nosso menu.

ADICIONAR
THERAGUN \

10 €

TRATAMENTOS FACIAIS \

Usando as mãos como a ferramenta de diagnóstico mais forte em combinação com técnicas de massagem precisas e ingredientes ativos naturais puros.

CODAGE FACIAL DE ALTA- COSTURA \

Um
super-herói
para linhas
finas

30' \ 85 €
60' \ 125 €

Este é um tratamento luxuoso personalizado para o rosto, pescoço e decote que atende e responde a todos os seus desejos e necessidades. O tratamento personalizado de Couture Facial começa com um diagnóstico abrangente da pele. A sua pele fica como nova, duradoura e profundamente regenerada com a ajuda de uma combinação personalizada de sérums CODAGE de alto desempenho e técnicas de massagem específicas.

ELEMIS PRO-GLOW RESURFACE \

Revitalização
para uma pele
incrivelmente
suave

60' \ 130 €

Purifica e ilumina à medida que a textura da pele se transforma. Com foco em poros dilatados, manchas e pontos negros, este tratamento facial exclusivo alimentado pela tecnologia patenteada Tri-Enzyme minimiza a aparência de tom irregular, textura, linhas finas e pigmentação. A pele opaca, irregular e com aparência cansada parecerá instantaneamente mais brilhante, suave e renovada.

ELEMIS PRO-GLOW SMOOTH \

O treino HIIT
para a sua pele

A poderosa tecnologia de lifting remove as células mortas da pele para suavizar, renovar e refinar, ao mesmo tempo em que melhora a aparência do tom e da luminosidade da pele. A pele é preparada para uma infusão de hidratação que irá duplicar o seu conteúdo de hidratação, deixando-a preenchida e hidratada, enquanto proporciona um efeito imediato e visivelmente tenso. Depois de apenas um tratamento, a tez parece mais firme, extremamente lisa e rejuvenescida.

60' \ 130 €

ELEMIS PRO-GLOW AROMATHERAPY WORKOUT FACIAL \

Um
super-herói
para linhas
finas

Esta é uma sessão de cardio para o seu rosto que tonifica, dá firmeza e molda o contorno facial. Usando as ELEMIS Sculping wands, ajudamos a estimular a microcirculação e, ao mesmo tempo, que contribui com a penetração dos ingredientes ativos nos níveis mais profundos da epiderme. As Ultra Smart Eye Tools têm como alvo o inchaço e as olheiras ao redor da área dos olhos e a ELEMIS Jowl & Chin Signature Massage ajuda a firmar e tonificar a área ao redor do queixo. Este treino facial simula a circulação sanguínea, promove a produção de colágeno e tonifica e levanta visivelmente o contorno facial.

Utilizado a tecnologia theraface-pro, microcorrente, luz led, cryo & thermal technologies.

60' \ 140 €

ELEMIS PRO-GLOW GENIUS FACIAL \

Facial Super-
Herói contra
rugas

Cuidados inteligentes clinicamente comprovados para a pele e uma abordagem de nível triplo de hidratação que resultam em resultados transformadores para uma pele com aparência mais jovem. Com foco nas rugas profundas para máximo rejuvenescimento facial multifacetado e hidratação, a pele ficará visivelmente mais lisa, resistente e com aparência mais firme. Uma experiência facial inigualável de combate às linhas. A pele parecerá imediatamente mais firme e radiante após apenas um tratamento.

75' \ 155 €

COMPLEMENTOS \

Tratamento
Complementar

DÉESSE PRO Red LED Therapy	10' \ 30 €
Massagem a Cabeça	10' \ 20 €
Massagem aos Pés	10' \ 20 €
Massagem de Ombros e Decote	10' \ 20 €

TRATAMENTOS CORPORAIS \

Desintoxicar, remodelar e nutrir com nossa terapia corporal de alto desempenho.

ESFOLIAÇÃO CORPORAL \

De Açúcar,
Macadâmia E
Manteiga De
Carité

45' \ 90 €

Este esfoliante de corpo inteiro, com infusão de açúcar, macadâmia e manteiga de karité, elimina as células mortas da pele, refina a textura, revitaliza e desperta a pele. Particularmente indicado para quem deseja exaltar a beleza de sua pele. O tratamento é finalizado pela aplicação personalizada de um leite corporal concentrado que oferece vitalidade à pele.

ELEMIS ESFOLIANTE \

Sal De Limpeza
Profunda

45' \ 90 €

Lima & Gengibre Ou Frangipani

O sal perfumado remove suavemente as células mortas da pele, estimulando a regeneração de novas células. Deixa uma pele suave e preparada, para absorver profundamente o óleo corporal nutritivo. Escolha perfeita para uniformizar o seu bronzado.

ELEMIS
ALGA
CELLUTOX \

Desintoxicante
& Envolvimento
Anti-Celulítico

75' \ 155 €

Dar o pontapé inicial e desintoxicar o seu corpo. Deixe seus pensamentos a divagar enquanto se envolve em um envolvimento reconfortante de algas marinhas ricas e desintoxicantes de zimbro e limão. Desfrute de uma massagem facial e de um tratamento anti-stress para o couro cabeludo ou uma massagem relaxante nos pés. Ajuda a refinar a aparência da celulite e aliviar o desconforto da retenção de líquidos.

ELEMIS
TRATAMENTO DE
ADELGANÇANTE
DIRECIONADO \

30' / 90 €
90' / 170 €

Uma massagem modeladora direcionada que ativa a microcirculação, promovendo uma silhueta mais suave. Uma máscara refrescante, rica em cafeína super desintoxicante e argila verde é aplicada nas áreas problemáticas, enquanto as algas vermelhas, clinicamente comprovadas, redefinem as áreas propensas à flacidez.

*Escolha uma zona a tratar:
braços ou glúteos & coxas ou abdômen.*

(Para tratamento de 30' escolha uma área e para tratamento de 90' escolha duas áreas).

TRATAMENTO
DE CORPO &
MENTE \

120' / 210 €

Sua jornada combina uma experiência perfeitamente equilibrada, completa e holística, começando com uma esfoliação corporal completa e continuando com uma massagem de pedras quentes e o óleo CBD nas costas, para tirar a tensão e o stress muscular, seguido de uma massagem nos pés para libertar a energia de cura e termina com a nossa massagem ao couro cabeludo para equilibrar o sistema nervoso.

MÃOS & PÉS \

SPA PEDICURE \

70 €

Um tratamento completo de pedicure para acalmar os pés cansados, incluindo esfoliação, máscara e massagem relaxante, seguido de aplicação de verniz à escolha.

SPA MANICURE \

50 €

Um tratamento de manicura completo que inclui esfoliação, máscara nutritiva e uma massagem calmante para as mãos, seguida de aplicação de verniz à escolha.

Remover Verniz De Gel 20 €

Remover Verniz De Gel & Pintar
(Mãos E Pés) 30' \ 50 €

Remover & Pintar (Mãos E Pés) 30' \ 35 €

PACOTES SPA \

Experiências de spa direcionadas para uma abordagem holística e 3D para o bem-estar.

SPA LOVERS \

120' / 440 € (para dois)

Este ritual proporciona um momento totalmente romântico para os casais, é um verdadeiro santuário de bem-estar, um refúgio que convida ao puro relaxamento e beleza. Este tratamento combina uma massagem profunda lado a lado de 90 minutos e uma massagem relaxante nos pés para libertar a cura com pressão de pontos específicos. Esta jornada só terminará após uma massagem no couro cabeludo, pescoço e ombros para remover o stress e restaurar o bem-estar geral.

MOMENTO PARA DOIS \

120' / 450 € (para dois)

Criando memórias intemporais. Sua jornada a dois começa com uma massagem relaxante de corpo inteiro combinada com um envolvimento corporal para deixar sua pele totalmente hidratada e nutrida. Sua jornada continua com um tratamento facial personalizado lado a lado, transportando em uma jornada de serenidade.

SOMA SPA RITUAL DE NOIVA \

120' / 255 €

Momentos especiais para ocasiões especiais. Este tratamento é focado em celebrar um dos momentos mais importantes da vida de uma noiva. Os seus mimos começarão com uma esfoliação corporal seguida de uma massagem relaxante e termina com um tratamento facial com terapia LED.

SOMA SPA RITUAL DE NOIVO \

120' / 255 €

O relaxamento perfeito para acalmar o corpo e a mente de um noivo que quer se sentir tão bem por dentro quanto por fora. Este tratamento inicia-se com uma esfoliação corporal seguida de uma massagem profunda para aliviar o stress muscular e finaliza com um tratamento facial para equilibrar a pele com LED Therapy.

DETOX & CONTORNO PACKAGE \

3 Dias \ 550 €

Dia 1	Esfoliação Corporal	30'
	Envolvimento Celulite Desintoxicante Aroma Spa	75'
Dia 2	Massagem de Contorno & Drenagem	60'
	Terapia de Impacto	20'
Dia 3	Tratamento Corporal Adelgaçante Direcionado <i>(uma zona do corpo)</i>	30'
	Pro-Glow Smooth Facial	60'

BOOTCAMP ANTIENVELHECI- MENTO \

3 Dias \ 510 €

Dia 1	Pro-Glow Workout Facial	60'
	LED Terapia Facial	15'
Dia 2	Massagem de Contorno & Drenagem	60'
	Tratamento Corporal Adelgaçante Direcionado <i>(uma zona do corpo)</i>	30'
Dia 3	Esfoliação Corporal	30'
	Pro-Glow Smooth Facial	60'

ETIQUETA GERAL DO SPA \

Soma Spa é uma área estritamente não fumadores. Não permitimos telemóveis nas nossas áreas, por favor, deixe-os ligados em seu quarto. Este é o momento para o seu corpo e mente libertarem as preocupações e tensões do dia. Por favor, conduza todas as conversas num tom mais moderado para manter um ambiente relaxante no Spa. Por favor, deixe todos os itens de valor em seu armário. O Spa não se responsabiliza pela perda ou dano dos pertences pessoais do hóspede. Antes de utilizar as instalações do Spa, seja piscina ou área aquecida, tome um duche. Roupão e chinelos devem ser usados em todas as áreas comuns e o fato de banho é obrigatório em todas as áreas e durante a exposição solar.

Certifique-se de beber bastantes líquidos para se manter hidratado após o uso das nossas instalações ou os nossos tratamentos, e que o consumo de álcool e café seja reduzido ao mínimo. Todos os hóspedes antes da entrada nas instalações do Spa, deverão preencher e assinar um Questionário de Saúde e Estilo de Vida na chegada. Se tiver um voucher, lembre-se de trazê-lo no dia para entregar na receção do spa. Todas as instalações estão sujeitas à disponibilidade.

Por favor, avise-nos com pelo menos 24 horas de antecedência para quaisquer cancelamentos. Qualquer cancelamento ou reagendamento com menos de 24 horas de antecedência ou não comparecimento, resultará na cobrança do custo total do serviço agendado.

QUANDO AGENDA UM TRATAMENTO \

Por favor, chegue com algum tempo de antecedência para desfrutar das instalações e certifique-se de estar pronto a horas para o terapeuta o ir buscar para o seu tratamento. O tempo perdido devido à chegada tardia resultará numa redução da duração do tratamento ou alteração sem reembolso. Roupas íntimas ou fatos de banho adequadas devem ser usadas ao entrar na sala de tratamento e durante os tratamentos.

Para alguns tratamentos, será disponibilizado cuecas descartáveis pelo seu terapeuta, e toalhas adequadas serão usadas o tempo todo. Durante os tratamentos, informe seu terapeuta se sente confortável ou desconfortável, muito quente ou muito frio, ou se a pressão é muito leve ou muito firme.

O seu conforto e cuidado é a nossa maior preocupação e prioridade. Se tiver uma lesão ou condição física específica, explique-a ao terapeuta. Eles podem sugerir ajustes adequados ao tratamento para seu conforto e satisfação.

Não há pressão para falar durante um tratamento. Isso depende totalmente de si. Se tiver alguma questão ou quiser conversar, certamente o faça. O terapeuta tomará suas sugestões e preocupações. Se não falar, eles também não falarão.

Esperamos que aproveite esta experiência e tempo dedicado a si, e ao seu relaxamento.



DOMES LAKE
ALGARVE PORTUGAL

AUTOGRAPH COLLECTION®
HOTELS



ENGLISH
MENU \

RESTORING WHAT HAS BEEN LOST \

leading You
to A Stage of
Completeness

The rituals of the spa treatments and methods of the ancient Greeks are combined with the most recent healing techniques and results oriented products, to bring the balance of your body to be restored in a place where ancient tradition inspires an aura of vitality, combined with the latest techniques of technology treatments.

We invite you to exit the outside world and achieve a spiritual sensation in each of the spa areas you might choose to escape. The SOMA Spa experience merges traditional Spa techniques in a modern and results oriented approach, through elegance, expertise, with natural, active ingredients.

SOMA
SPA \
Our
Preferred
Brands

ELEMIS

A skin wellness brand with an aromatherapist's soul, an artist's spirit, and a scientist's commitment to results. An innovative and global British skincare brand with over 30 years of expertise. A brand that believes in "truth in beauty", focusing in delivering proven results with feel-good skincare products combined with cutting-edge patented technology. Nature powers the ELEMIS products: by sourcing natural extracts that catalyse each other and harnessing the power of nature's finest active ingredients, delivering results that you can see and feel, both inside and out.

CODAGE PARIS

Inspired by the Periodic table of elements, CODAGE uses cocktails of active natural ingredients that work synergistically to answer specific needs. Combined and dosed, they bring to the skin essential nutrients to its proper functioning. Each treatment is built as a unique composition of formulas that builds a code or "codage" in French.

SIGNATURE
SOMA SPA \

Immersion
Catharsis

Our SOMA Spa Signature welcome touch brings the aura of Greece into the treatment room. Every treatment begins with the use of a restorative body balm that is lightly massaged to the upper back or décolleté, to bring you to a therapeutically relaxed state of being. We then spray an Aloe Vera Mist high above your head and perform an "Inhalation Tent" with a few drops of a Lavender and Chamomile Essential Oils. You are then ready to indulge in our bespoke and advanced Face and Body Therapies...

SOMA
SPA \
Green
Promise

We prioritize safety and efficacy when choosing our spa products, therefore we ensure that all our brands make use of natural and clean ingredients, that are formulated with integrity and are sourced ethically respecting the environment. All our products are paraben free and formulated with no use of harmful ingredients for the skin. We also opt for vegan formulations where possible, from natural and sustainably sourced ingredients, in recyclable packaging.

As a Wellness brand at SOMA Spa, we believe we have responsibility to the health of your skin and its environment. To minimize our impact, we ensure the minimum use of water within our treatments, and the use of the minimum disposable materials, that are mostly biodegradable or fully recycled. We are taking small steps for now, but we are committed at ensuring both the health of our guests and the environment.

SOMA SPA SIGNATURE THERAPIES \

Inspired by the fertile land of Portugal, traditional Massage techniques and the therapeutic practices of Massage in Medicine.

THE BOTANICAL GARDENS OF PORTUGAL \

75' \ 155 €

Inspired by the history of botanical gardens in Lisbon, this Massage Ritual aims to transport to you a journey of the senses, using a mix of botanical extracts from rosemary, thyme, basil, and lemon, that help begin the detoxification process and reunite the senses. The ritual includes a Full Body Relaxing Massage and rounds up with a Booster Facial that gives you an immediate glow and radiance. A true indulgence for your body, skin, and soul.

THE SEA WAVES \

60' \ 130 €

Muscle-Ease Body
Massage & Wrap

Especially recommended for anyone suffering from aches and stiffness, this full body massage will ease tense muscles and bring harmony to body and mind, providing a relief in chronic pain and inflammation. You are then cocooned into a soothing body wrap whilst enjoying a head and scalp massage, a great way to calm down and ease your mental state.

CBD RELAXING MASSAGE \

60' \ 135 €

This CBD Massage is particularly focusing on further easing pain and inflammation, thereby speeding up recovery. Your brain's endocannabinoid receptors recognize the compound when it enters through the skin, therefore the endocannabinoid system is stimulated, which plays a role in immune function, digestion, mood, and sleep. The body is shifted to a rest-and-digest state and by massaging the areas of concern, we encourage the body to surrender all toxins and enter a maximum relaxation state.

HIPPOCRATIC THERAPEUTIC MASSAGE \

60' \ 130 €

This Massage Ritual is based on the Massage Principles of Hippocrates, an advocate of Massage. Hippocrates referred to massage as friction or rubbings, and that it should have the effect of relaxing, constricting, thickening, and thinning. With a healing approach this massage focuses on Head & Neck as the crown of the body, feet as the base of the body and the abdomen, centre of the body aiming to a healthier system, through targeted detox and cleansing. An all-rounded therapeutic experience, that ends with a mist of Aloe Vera water to awaken the body and spirit.

MASSAGE THERAPIES \

Advanced massage sequences
to unwind and re-charge.

ELEMIS DEEP TISSUE \

Massage

30' \ 80 €
60' \ 130 €
90' \ 160 €

This is a vigorous workout for the body, perfect to alleviate high stress levels. Tailored entirely to your needs, it leaves you feeling grounded and focused. Your therapist will select an aromatic oil according to your concerns. Muscle pain, stress relief, pure relaxation, or emotional balance. As effective as an hour's stretching but so much more nurturing.

ELEMIS AROMA- THERAPY \

Swedish
Massage

60' \ 125 €
90' \ 155 €

This is a lavishly hydrating body massage based on the concept of aromatherapy. The skin is anointed with nourishing oils chosen to uplift your spirit, relax your senses, empower your strength, or calm you down whilst a Bespoke massage comforts the skin in all its glory. Skin is left exquisitely moisturised, intensely supple, and deliciously scented.

CODAGE CONTOURING & LYMPHATIC \

Drainage
Massage

60' \ 130 €

This massage uses controlled pressure and rhythmic circular movements that are used to stimulate the lymph flow and encourage the natural drainage of the lymph system. It is recommended for detoxification, to reduce water retention and combat cellulite. Excellent for discomfort and those that want to detox through an excellent massage ritual.

ELEMIS AROMA HOT STONE \

60' \ 130 €
90' \ 160 €

Massage

Balinese stones bathed in the intensely moisturising Frangipani Monoi Body Oil are worked over the body deep into the muscles, getting into areas of tension, persuading the muscles to release their trapped energy. The result is sparkling vitality with the bonus of an intensely hydrated skin.

ELEMIS PEACEFUL PREGNANCY \

75' \ 145 €

Massage

Tried and tested safe massage techniques are combined and adapted to each stage of pregnancy. Helps to relieve tension in the lower and upper back, as well as alleviate swelling of the hands and feet while easing the mind and uplifting the spirit.

Must be more than 12 weeks pregnant.

THERAGUN BODY TREATMENT \

60' \ 135 €

This massage releases stress, eases muscle tension, boosts circulation and improves mobility. It targets the areas of concern uses percussive massage therapy to treat muscle soreness and relieve pain. The tool has increasingly been used by (and found effective for) everyone including professional athletes.

HEAD & SCALP MASSAGE \

30' \ 80 €

With Hair Oil
Treatment

Warm oil is massaged throughout the scalp working to relax tight muscles in the temple and neck regions. This treatment promotes a therapeutic action to the hair using an oil blend that combines Coconut, Sweet Almond, Baobab, Macadamia, Apricot, Hazelnut, Grape Seed, and Pomegranate. We recommend that you keep the hair oil on your head for at least one-hour post treatment, before you wash off, to ensure a deep therapeutic action.

RELAXING FOOT MASSAGE \

30' \ 80 €
60' \ 125 €

Massaging the feet can bring you to a deep state of relaxation. Also releases any blockages that can holding back energy that should be flowing through the body freely. This ritual can be combined with any massage from our menu.

THERAGUN ADD ON \

10 €

FACIAL TREATMENTS \

Using hands as the strongest diagnostic tool in combination with precise massage techniques and pure natural active ingredients.

CODAGE HAUTE COUTURE FACIAL \

Your Line-
fighting
Superhero
Facial

30' \ 85 €
60' \ 125 €

This is a luxury, custom treatment for the face, neck and décolleté that targets and answers all your desires and needs. The customized Facial Couture treatment begins with a comprehensive skin diagnosis. Your skin is like new, deeply, and lastingly regenerated with the help of a personalized combination of high-performance CODAGE serums and specific massage techniques.

ELEMIS PRO-GLOW RESURFACE \

Resurfacing for
Stunningly
Smooth Skin

60' / 130 €

Purify and brighten as skin's texture is transformed. With a spotlight on enlarged pores, blemishes, and blackheads, this unique facial powered by patented Tri-Enzyme technology minimises the look of uneven tone, texture, fine lines, and pigmentation. Dull, uneven, tired-looking skin will appear instantly brighter, smoother, and renewed.

ELEMIS PRO-GLOW SMOOTH \

60' / 130 €

The Hiit
Workout for
Your Skin

Powerful resurfacing technology lifts away dead skin cells to smooth, renew and refine, whilst improving the appearance of skin tone and luminosity. Skin is prepped for an infusion of hydration that will double its moisture content, leaving it feeling plump and hydrated, whilst delivering an immediate and visibly tightened effect. After just one treatment, the complexion looks firmer, supremely smooth and rejuvenated.

ELEMIS PRO-GLOW AROMATHERAPY WORKOUT FACIAL \

60' \ 140 €

Your Line-
fighting
Superhero
Facial

This is a cardio session for your face that tones, tightens and sculpts the facial contour. Using the ELEMIS Sculpting wands we help encourage micro-circulation and at the same time help penetrate the active ingredients to the deeper levels of the epidermis. The Ultra Smart Eye Tools target puffiness and dark circles around the eye area and the ELEMIS Jowl & Chin Signature Massage helps firm and tighten the area around the chin. This facial workout simulates blood circulation, promotes collagen production, and visibly tones and lifts the facial contour.

Powered by theraface-pro using, microcurrent, led light, cryo & thermal technologies.

ELEMIS PRO-GLOW GENIUS FACIAL \

75' \ 155 €

Your Line-
fighting
Superhero
Facial

Clinically proven intelligent skincare and a triple-level approach to skin hydration results in transformative results for younger-looking skin. With a spotlight on deep set wrinkles for maximum, multi-faceted facial rejuvenation and skin hydration, the skin will be visibly smoother, resilient, and firmer looking. An unsurpassed, line-fighting facial experience, the skin will appear immediately firmer and more radiant after just one treatment.

ADD-ONS \

Complementary
Treatment

DÉESSE PRO Red LED Therapy	10' \ 30 €
Scalp Massage	10' \ 20 €
Foot Massage	10' \ 20 €
Shoulder & Décolleté Massage	10' \ 20 €

BODY THERAPY \

Detox, re-shape and nourish with our high-performance body therapy.

THE SUGAR, MACADAMIA & SHEA BUTTER \

Body
Exfoliation

45' \ 90 €

This full-body scrub, infused with Sugar, Macadamia, and Shea Butter, eliminates dead skin cells, refines skin texture, revitalizes, and reawakens the skin. Particularly suited for those who wish to exalt the beauty of their skin. The treatment is rounded off by the personalized application of concentrated body milk that gives vitality to the skin.

ELEMIS INTENSELY CLEANSING \

Salt
Scrub

45' \ 90 €

Lime & Ginger or Frangipani

Fragranced salt will gently slough away dead skin cells, encouraging the regeneration of new cells. It leaves a smooth and responsive canvas, ready to absorb the deeply nourishing body oil. Perfect choice to even your suntan.

ELEMIS
CELLUTOX
SEAWEED \

Detox
& Cellulite
Wrap

75' \ 155 €

Detoxify and kick-start your body. Let your thoughts drift away whilst cocooned in a comforting wrap of rich marine algae and detoxifying Juniper and Lemon. Enjoy a facial massage and de-stress scalp treatment or soothing foot massage. Helps refine the appearance of cellulite and relieve, the discomfort of fluid retention.

ELEMIS
TARGETED \

Contouring
& Toning
Treatment

30' / 90 €
90' / 170 €

A targeted sculpting massage that kick-starts the micro-circulation, promoting a smoother silhouette. A cooling rubberised mask, rich in super-detoxing caffeine and green clay is applied to problem areas, whilst clinically proven Red Algae redefines areas prone to sagging.

*You can choose a localised treatment:
arms, hips & thighs, or abdomen.*

*(For 30' treatment choose one area
and for 90' choose two areas).*

BODY
& MIND
TREATMENT \

120' / 210 €

Your journey combines the perfect balanced, complete, and holistic experience, starting with a full body scrub continues with a back hot stones massage with CBD oil to work your specific areas of concern to release tension and stress muscles, followed by foot massage to release healing energy a concludes with our head and scalp massage to balance the nervous system.

HANDS & FEET \

SPA PEDICURE \

70 €

A full pedicure treatment to soothe your tired feet, including exfoliation, foot mask and a relaxing foot massage, followed by an application of nail varnish of your choice.

SPA MANICURE \

50 €

A full manicure treatment including exfoliation, nourishing hand mask and a soothing hand massage, followed by an application of nail varnish of your choice.

Soak-Off Polish 20 €

Gel File & Paint (Hands or Feet) 30' \ 50 €

File & Paint (Hands or Feet) 30' \ 35 €

SPA PACKAGES \

Targeted spa experiences for a holistic and 3D approach to wellness and well-being.

SPA LOVERS \

120' / 440 € (for both)

This ritual provides a totally romantic moment for couples, is a true sanctuary of well-being, a refuge that invites you to pure relaxation and beauty. This treatment combines side by side a 90-minute-deep tissue massage and relaxing foot massage to release healing with pressure of specific points. This journey will only end after a scalp, neck, and shoulder massage to remove stress and restore the general well-being.

MOMENT FOR TWO \

120' / 450 € (for both)

Creating timeless memories. Your journey together starts with a relaxing full body massage combined with a body wrap to leave your skin fully hydrate and nourish. Your journey continues with a side-by-side personalized facial, transported you on a journey of serenity.

SOMA SPA BRIDE \

120' / 255 €

Spa
Rituals

Special moments for special occasions. This treatment is focused on celebrating one of the most important moments in a bride's life. Your pampering will begin with the body exfoliation followed by a relaxing massage and ending in a facial with LED therapy.

SOMA SPA GROOM \

120' / 255 €

Spa
Rituals

The perfect relaxation to soothe the body and mind of a groom who wants to feel as good on the inside as he does on the outside. This treatment begins with a body exfoliation followed by a deep tissue massage to relieve muscle stress and finalize with a facial treatment to balance the skin with a LED Therapy.

DETOX
& CONTOURING
PACKAGE \

3 Days \ 550 €

Day 1	Body Exfoliation	30'
	Cellutox Aroma Spa Detox Wrap	75'
Day 2	Contouring & Drainage Massage	60'
	Impact Therapy	20'
Day 3	Body Exfoliation	30'
	Pro-Glow Smooth Facial	60'

PRO -
AGEING
BOOTCAMP \

3 Days \ 510 €

Day 1	Pro-Glow Workout Facial	60'
	LED Face Therapy	15'
Day 2	Contouring & Drainage Massage	60'
	Targeted Slimming Body Treatment <i>(one area on the body)</i>	30'
Day 3	Body Exfoliation	30'
	Pro-Glow Smooth Facial	60'

SPA GENERAL ETIQUETTE \

Soma Spa and its environs are strictly no smoking areas.

We do not allow mobile phones in our customer areas, please leave them switched on in your room. This is the time for your body and mind to release the worries and stresses of the day.

Please conduct all conversations at levels consistent with a relaxing Spa environment.

Please leave all items of value in your locker. The Spa is not responsible for loss of or damage to a guest's personal belongings.

Always shower before using pool facilities and between heat rooms.

A robe and slippers should be worn in all common areas and swimwear is compulsory in all Thermae heat rooms and whilst sunbathing.

Please ensure you drink plenty of fluid to rehydrate after use of our heat treatments and that alcohol and coffee consumption is kept to a minimum.

All guests will be required to complete and sign a Health & Lifestyle Questionnaire upon arrival, prior to entrance to the treatment rooms.

If you have a gift voucher, please remember to bring this with you on the day to hand to Spa Reception.

All treatment rooms are subject to availability.

Please notify us at least 24 hours in advance for any cancellations. Any cancellation or rescheduling with less than 24 hours of notice or no-show appointments, will result in the the full cost of scheduled service to be charged.

WHEN TAKING A TREATMENT \

Please arrive in good time to enjoy the facilities and ensure that you are ready to be collected by your therapist at the allotted time. Time lost through late arrival will result in a shortened or amended treatment being offered without refund. Underwear or suitable swimwear should be worn going into the treatment room and during treatments.

For some treatments you will be provided with disposable undergarments by your therapist, and suitable towel draping will be used at all times. During treatments, please let your therapist know if you are comfortable or uncomfortable, too warm, or too cold, or if their pressure is too light or too firm.

Your comfort and care are our greatest concern and priority. If you have a particular injury or physical condition, please explain it to the therapist. They can suggest appropriate adjustments to the treatment for your comfort and enhancement.

There is no pressure to talk during a treatment. It is entirely up to you. If you have any questions or would like to talk, certainly do so. The therapist will take their cues from you. If you are quiet, they will be too.

We hope you enjoy this interlude of pampering and relaxation. Your comments are always welcome.

