



WELLNESS CENTRE
CENTRO DE BEM-ESTAR

TIVOLI
ALVOR
ALGARVE RESORT

Natura Bissē
Barcelona

AN ALTERNATIVE WORLD OF HOLISTIC HEALING

Delivered through our specialist skills, we will take you as deep as you would like to go, from core beauty that changes the way you look to specialist treatments that can change your life.

UM MUNDO ALTERNATIVO DE CURA HOLÍSTICA

Através das nossas terapias especializadas, descubra uma nova viagem holística que levá-lo-á até onde desejar, desde rituais de beleza que aperfeiçoam a sua aparência a tratamentos exclusivos que podem mudar verdadeiramente a sua vida.



DISCOVER YOGA DESCUBRA A PRÁTICA DO IOGA

We believe there is a yogi in us all. Join us and experience a new form of mind and body movement to release stress, improve flexibility, handle uncertainty, and build a stronger you. Guided by our expert yogis, we combine private sessions of yoga, guided meditation, and breathing exercises with signature massages and energy treatments.

Acreditamos que existe um yogi em todos nós. Junte-se a nós e experimente uma nova forma de movimento da mente e do corpo para libertar o stress, melhorar a flexibilidade, lidar com a incerteza e construir um Eu mais forte. Guiados pelos nossos Yogis, combinamos sessões privadas de ioga, meditação guiada e exercícios respiratórios com massagens exclusivas e tratamentos energéticos.

Group and private classes are available.
Please contact The Wellness Centre for schedule details and reservations.

Aulas em grupo e privadas disponíveis.
Por favor contacte o Centro de Bem-estar para mais informações sobre horários e reservas.



TRADITIONAL HEALING

THAI HERBAL MASSAGE 80 Min. – € 140

Step into a world of bliss with our Thai Herbal Compress Massage.

Hot herbal compresses in combination with traditional Thai body oil containing turmeric and coconut, alongside a medium to strong massage with techniques grounded in remedial therapies to reach deeper into problem areas and disperse muscle tension.

AYURVEDA MASSAGE 80 Min. – € 140

Ayurvedic body massage involves friction-based strokes, rhythmic movements, breathing exercises, and light warm oil. This massage reduces the signs of aging, relieves fatigue, induces sleep, strengthens the skin, and boosts the immune system.

INDIAN HEAD MASSAGE 30/50 Min. – € 70/€ 105

A deeply relaxing oil-based massage of the head, neck, and shoulders using cranium sacral techniques to ease tension and induce a deep sense of calm.

CURA TRADICIONAL

MASSAGEM HERBAL TAILANDESA 80 Min. – € 140

Uma massagem Thai com pindas à base de ervas medicinais combinadas com óleo corporal tradicional contendo curcuma e coco. Esta massagem tem uma pressão média a forte utilizando técnicas corretivas para atingir profundamente as áreas problemáticas e dispersar a tensão muscular.

MASSAGEM AYURVEDA 80 Min. – € 140

A massagem corporal Ayurvédica inclui movimentos baseados em fricção, movimentos rítmicos, exercícios respiratórios e a aplicação de um óleo suave e quente. Esta massagem reduz os sinais de envelhecimento, alivia o cansaço, induz o sono, fortalece a pele e estimula o sistema imunitário.

MASSAGEM INDIANA NA CABEÇA 30/50 Min. – € 70/€ 105

Uma massagem profundamente relaxante na cabeça, pescoço e ombros, usando técnicas crânio-sacrais para aliviar a tensão e induzir uma profunda sensação de calma.

THERAPEUTICAL MASSAGE

50/80 Min. - € 120/€140

A massage designed to reach deep knots in the muscles. The therapist will customise your treatment combining deep tissue massage with specific trigger point work using the Thera gun Massage device, silicone cups, stretching, and Cryo- Thermal therapy.

FOOT REFLEXOLOGY

30 Min. - € 70

Reflex points on the feet correspond to every organ and gland in the body. Through the feet, the autonomic nervous, lymphatic, and circulation systems are stimulated to heal and balance the body.

MASSAGEM TERAPÊUTICA

50/80 Min. - € 120/€140

Uma massagem concebida para atingir contraturas profundas nos músculos. O terapeuta irá personalizar o seu tratamento combinando massagem de tecidos profundos com trabalho específico de pontos gatilho usando um aparelho de massagem percussiva, ventosas de silicone, alongamentos e terapia crio-termal.

REFLEXOLOGIA PODAL

30 Min. - € 70

Os pontos reflexos dos pés estão ligados a todos os órgãos e glândulas no corpo. Através dos pés, os sistemas nervoso, linfático e de circulação, são estimulados para tratar e equilibrar o corpo.



FACIAL TREATMENTS TRATAMENTOS DE ROSTO

Natura Bissé's facial treatments combine the most advanced skincare with the best professional techniques.

Os tratamentos faciais da Natura Bissé combinam os mais avançados cuidados de pele, com as melhores técnicas profissionais.

3D COLLAGEN SHOCK FACIAL

60/90 Min. – € 140/€ 185

SCULPTS · FIRMS · TIGHTENS

This sculpting and firming treatment, with three types of collagen of different molecular weights, carves and defines the facial contours, improves skin density, and preserves moisture. This innovative facial provides an outstanding lifting and firming effect for incredibly supple and plump skin.

VITAMIN C FACIAL

60 Min. – € 125

REVITALIZES · BRIGHTENS · FIRMS

An antioxidant treatment that helps minimize signs of premature ageing and restores vitality to sun-damaged skin. Vitamin C stimulates collagen production and renews skin firmness while improving luminosity and hydration.

OXYGEN FACIAL

60 Min. – € 120

PURIFIES · DETOXIFIES · HYDRATES

This unique protocol releases pure oxygen molecules into your skin, eliminating toxins and restoring its tone and vitality. Perfect for any skin type and especially beneficial for anyone with dull or dehydrated skin.

CARBOXY-EXPRESS FACIAL

30 Min. – € 80

EXFOLIATES · RENEWS · REGENERATES

Showing off pure, glowing skin is quick and easy with this express treatment for revitalisation. A skin treatment that incorporates a proven technique in aesthetic medicine: carboxytherapy. The system uses CO2 to fight the signs of ageing, producing an effervescent burst that results in visibly invigorated skin.

ESCULPE · FIRMA · TONIFICA

Tratamento modelador e reafirmante com três tipos de colagénio, de diferentes pesos moleculares, que esculpe e define os contornos faciais, melhora a densidade da pele e preserva a humidade. Este tratamento facial inovador proporciona um excelente efeito lifting e reafirmante para uma pele incrivelmente macia e preenchida.

REVITALIZA · ILUMINA · FIRMA

Um tratamento antioxidante que ajuda a minimizar os sinais de envelhecimento prematuro e restaura a vitalidade da pele danificada pelo sol. A vitamina C estimula a produção de colagénio e renova a firmeza da pele, melhorando a luminosidade e a hidratação.

PURIFICA · DESINTOXICA · HIDRATA

Este protocolo exclusivo liberta moléculas de oxigénio puro na sua pele, eliminando toxinas e restaurando o seu tom e vitalidade. Perfeito para qualquer tipo de pele e especialmente benéfico para pessoas com pele opaca ou desidratada.

LIMPA · RENOVA · REGENERA

Conseguir uma pele pura e brilhante é rápido e fácil com este tratamento expresso revitalizante. Esta terapia de pele incorpora uma técnica comprovada na medicina estética: a carboxiterapia. O sistema usa CO2 para combater os sinais de envelhecimento da pele, produzindo uma explosão efervescente, revigorando-a visivelmente.



MASSAGE RITUALS

FOOT & LEG REVITALIZING MASSAGE 25/40 Min. – € 55/€ 80

Enjoy a relaxing and invigorating experience with our signature foot and leg massage. Specific cryotherapy and massage techniques are used to relieve tiredness, improve circulation and promote well-being.

DETOX BACK MASSAGE 25/50 Min. – € 55/€ 110

The upper-body aches and pains that come from too many days of travel and hours at the computer are eased with penetrating heat, healing balms, and deep tissue techniques focused on your neck, shoulders, back, arms, and hands.

RELAX HEAD TO TOE MASSAGE 50/80 Min. – € 110/€ 130

Experience ultimate relaxation with our personalized massage, designed to alleviate stress and unwind muscular tension, this tailored treatment with light to medium pressure promises to leave your body feeling utterly refreshed and deeply relaxed.

HOT STONE MASSAGE 50 Min. – € 120

The heat from smooth, soothing, and warmed stones is used with light to medium pressure to relieve tense muscles and sore joints. This ancient art of thermo-therapy helps calm and heal both body and soul. This is a relaxing treatment with the added benefit of heat into the muscles, relieving tension.

RITUAIS DE MASSAGEM

MASSAGEM AOS PÉS & PERNAS 25/40 Min. – € 55/€ 80

Desfrute de uma experiência relaxante e revigorante com a nossa massagem exclusiva nos pés e pernas. São utilizadas técnicas específicas de crioterapia e massagem para aliviar o cansaço, melhorar a circulação e promover o bem-estar.

MASSAGEM DETOX NAS COSTAS 25/50 Min. – € 55/€ 110

As dores na parte superior do corpo, que vêm de muitos dias de viagem e muitas horas no computador, são aliviadas com calor penetrante, bálsamos curativos e técnicas de tecidos profundos focadas no pescoço, ombros, costas, braços e mãos.

MASSAGEM RELAXANTE 50/80 Min. – € 110/€ 130

Experimente o máximo relaxamento com a nossa massagem personalizada, concebida para aliviar o stress e descontrair a tensão muscular. Este tratamento personalizado com pressão leve a média promete deixar o seu corpo totalmente revigorado e profundamente relaxado.

MASSAGEM COM PEDRAS QUENTES 50 Min. – € 120

O calor de pedras vulcânicas, oleadas e aquecidas, é usado com pressão leve a média para aliviar músculos tensos e articulações doloridas. Esta antiga arte de termoterapia ajuda a acalmar e curar o corpo e a alma. Este é um tratamento relaxante com o benefício adicional do calor nos músculos que alivia a tensão.

TIVOLI AROMASOUL MASSAGE 50/80 Min. – € 120/€ 140

Embrace the sensations of the Algarve in this signature aromatic massage ritual. The experience includes a back scrub with cork and salt from Ria Formosa and a revitalizing orange mask followed by a full body massage tailored to your needs.

DEEP TISSUE MASSAGE 50 Min. – € 125

A slow, deliberate massage designed to address specific areas of tension or pain. The therapist will customise your treatment using firm pressure and neuromuscular techniques.

MOTHER-TO-BE MASSAGE 50 Min. – € 110

An exclusive and delicate treatment, developed especially for future mothers, which provides relaxation and comfort during pregnancy. With gentle techniques adapted to the needs of the changing body, this massage improves circulation, relieves muscle stress, reduces stimulation and promotes physical and emotional well-being.

MASSAGEM TIVOLI AROMASOUL 50/80 Min. – € 120/€ 140

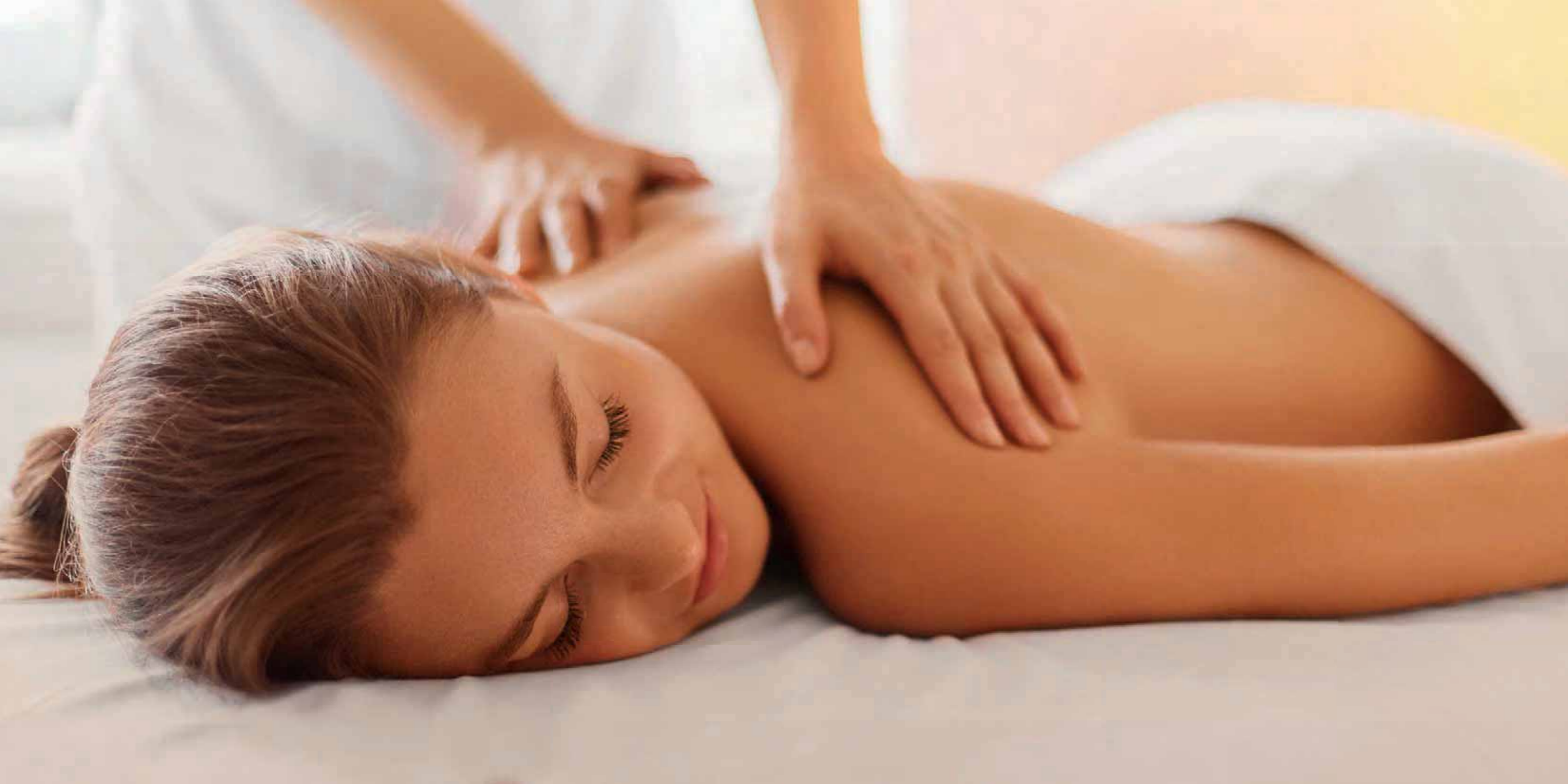
Deixe-se envolver pelos aromas do Algarve com um ritual de massagem aromática exclusivo. A experiência inclui uma esfoliação nas costas à base de cortiça e sal proveniente da Ria Formosa seguida de uma máscara revitalizante de laranja. Termine com uma massagem de corpo inteiro personalizada às suas necessidades.

MASSAGEM PROFUNDA 50 Min. – € 125

Uma massagem lenta e deliberada, concebida para tratar áreas específicas de tensão ou dor. O seu terapeuta personalizará o tratamento usando uma pressão firme e técnicas neuromusculares.

MASSAGEM PRE-NATAL 50 Min. – € 110

Um tratamento exclusivo e delicado, desenvolvido especialmente para futuras mães, que proporciona relaxamento e conforto durante a gravidez. Com técnicas suaves adaptadas às necessidades do corpo em mudança, esta massagem melhora a circulação, alivia o stress muscular, reduz a estimulação e promove o bem-estar físico e emocional.



BODY TREATMENTS

TIVOLI NATURE BODY SCRUB 30 Min. – € 70

A Journey from North to South

Dare to renew yourself with our exclusive signature scrub. Sink into this indulging scrub made with granulated cork, grape seed oil and salt from the Ria Formosa in the Algarve. Re-emerge with soft, nourished skin perfumed with the exotic scent of our secret gardens.

VITAMIN C ENERGY BODY BOOST 70 Min. – € 110

HYDRATES • FIRMS • DETOX

A powerful body treatment that helps reverse the signs of ageing. Unwind with refreshing citrus aromas as your body benefits from the power of Vitamin C. This treatment includes a full-body citric exfoliation and an intensive hydrating and firming body wrap that awakens your senses and leaves your skin glowing.

RESERVATIONS

We strongly recommend that you schedule your spa appointments prior to your arrival at the Wellness Centre. Reservations are subject to availability and must be guaranteed with a credit card.

CANCELLATIONS

Treatment times are reserved especially for you. We kindly request that any changes to appointments or cancellations are made at least 12 hours in advance. Failure to follow this policy will result in a 50% charge to your room account or credit card. No-show appointments will be charged at the full rate.

TRATAMENTOS DE CORPO

TIVOLI NATURE BODY SCRUB 30 Min. – € 70

Uma viagem do Norte ao Sul

Mergulhe neste delicioso esfoliante criado com granulado de cortiça, grainha de uva e sal da Ria Formosa no Algarve. Ressurja com uma pele macia e nutrida, perfumada com a essência exótica de jardins secretos.

VITAMIN C ENERGY BODY BOOST 70 Min. – € 110

HIDRATANTE • FIRMA • ANTIOXIDANTE

Um poderoso tratamento de corpo que ajuda a reverter os sinais de envelhecimento. Um ritual de serenidade, pautado por refrescantes aromas cítricos enquanto o seu corpo beneficia do poder da Vitamina C, uma fonte de bem-estar. Este tratamento inclui uma esfoliação corporal cítrica e um envolvimento corporal hidratante e reafirmante, que irá despertar os seus sentidos e deixar a sua pele luminosa.

RESERVAS

Recomendamos que reserve os seus tratamentos de spa antes da sua chegada ao Centro de Bem-Estar. Todas as reservas estão sujeitas a disponibilidade e devem ser garantidas com um cartão de crédito.

CANCELAMENTOS

Os tratamentos são reservados especialmente para si. Pedimos, por favor, que qualquer cancelamento ou alteração de reserva seja efetuado com, pelo menos, 12 horas de antecedência. O não cumprimento desta política, resultará na cobrança de 50% do valor do tratamento na sua conta do quarto ou cartão de crédito. Em caso de não comparência, o valor total será cobrado.

ARRIVAL

We recommend that you arrive 30 minutes before your appointment to enjoy the Wellness Centre's facilities (sauna, jacuzzi, steam room, and indoor pool). Please be advised that late arrivals may result in a reduction of treatment time. In any case, you can be certain that you will receive the best treatment possible with the remaining available time.

ACCESS

The Wellness Centre will provide towels and all the amenities required during your visit. We would like to invite our guests to arrive at the Wellness Centre wearing the robe provided in the bedroom. Spa services and access to The Wellness Centre facilities are available for guests aged 16 and older (subject to limitations and parental supervision). Moreover, a tailored **Family & Kids Wellness** menu is available upon request for guests of all ages (subject to limitations and parental supervision).

WELLNESS FACILITIES

Contraindications: in case of skin problems, cardiovascular disease, recent heart affections, or hypertension, please do not use the wet zone. If you are pregnant, please consult your doctor and always inform your therapist.
What to wear in the wet zone: it is mandatory to wear a bathing suit and flip-flops.

A suggested discretionary gratification will be added to your final bill.

CHEGADA

Recomendamos que chegue sempre 30 minutos antes do horário reservado para que possa aproveitar as instalações do Centro de Bem-Estar (sauna, jacuzzi, banho turco e piscina interior). Por favor, note que em caso de atraso para o seu tratamento, poderá ser necessário reduzir o tempo do mesmo. Garantimos, no entanto, que receberá o melhor tratamento possível mediante o tempo disponível.

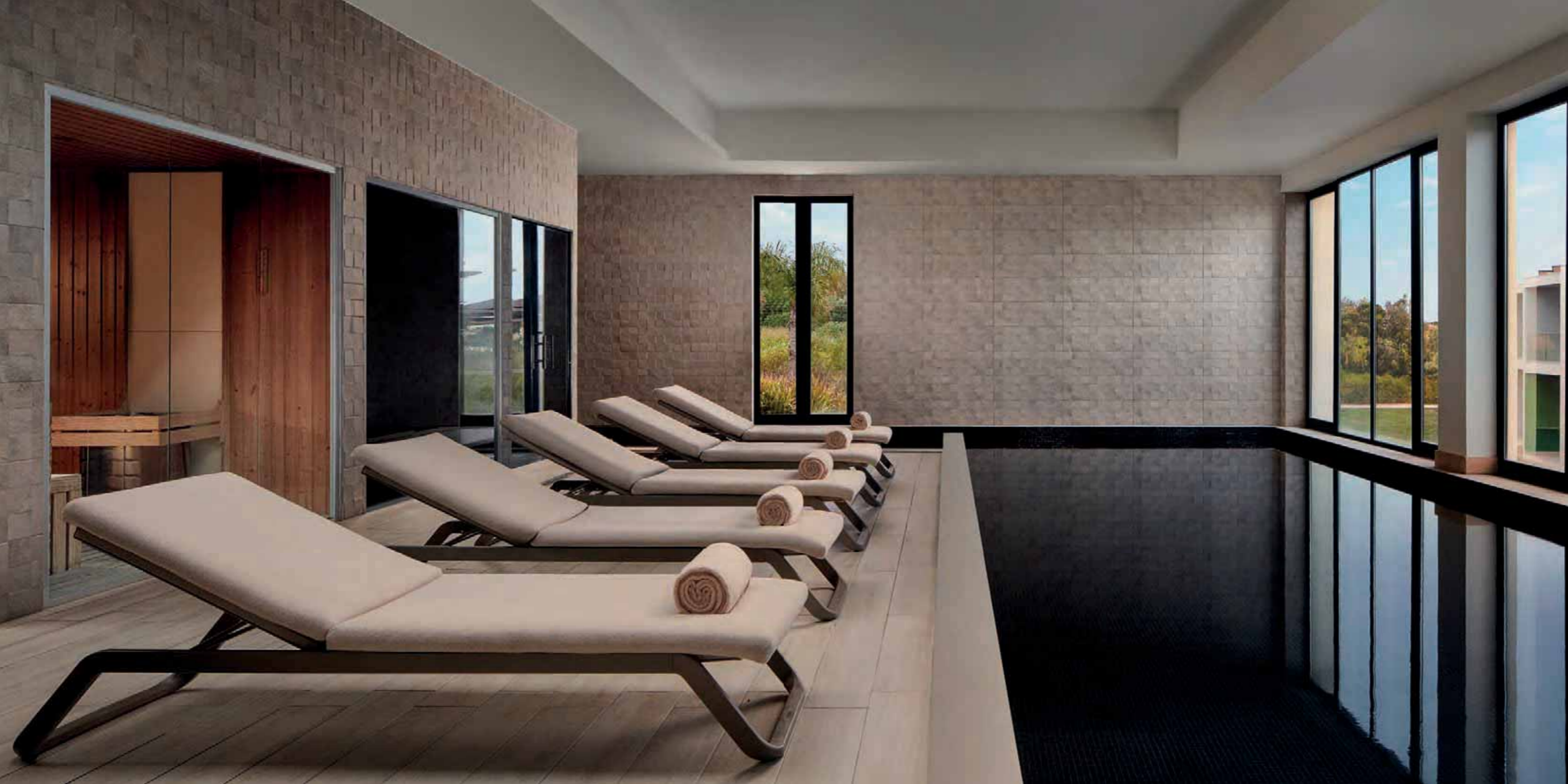
ACESSO

O Centro de Bem-Estar providenciará toalhas e todos os amenities necessários para utilizar durante a sua visita. Recomendamos que os nossos hóspedes cheguem ao Centro de Bem-Estar usando o roupão fornecido no quarto. Os serviços e acesso às instalações do Centro de Bem-Estar estão disponíveis para maiores de 16 anos (sujeito a limitações e supervisão dos pais). Além disso, um menu personalizado de **Bem-Estar para Famílias e Crianças** está disponível, mediante solicitação, para hóspedes de todas as idades (sujeito a limitações e supervisão dos pais).

WELLNESS FACILITIES

Contraindicações: em caso de problemas de pele, doenças cardiovasculares, ou hipertensão, não utilize a zona húmida. Em caso de gravidez consulte o seu médico e informe sempre o terapeuta.
O que vestir na zona húmida: é obrigatório o uso de fato de banho e chinelos.

Uma sugestão de gratificação será adicionada à sua conta.





Ext: 10 E: wellness.alvor@tivoli-hotels.com