



WELLNESS CENTER
BY MANUHARI

TIVOLI
ESTELA GOLF & LODGES
PORTO

WELLNESS CENTER

BY MANUHARI

Nestled between golden dunes and enveloped by the gentle Atlantic breeze, our space is a true oasis of tranquillity, where nature and luxury meet in perfect harmony. Every detail has been carefully thought out to provide a personalised and exclusive experience, reflecting a multicultural and contemporary style with a touch of timeless elegance.

Inspired by true synchronicity, we combine ancestral wisdom with contemporary approaches, creating a unique fusion of therapies dedicated to your absolute well-being. Our treatments are a sensory immersion in the regenerative power of algae, marine ingredients and the botanical richness of local and oriental flora.

Each ritual is an invitation to dive deep into inner balance, awakening the senses and revitalising the body and mind.

Surrender to our wellness experience and discover the true art of relaxation, with personalised and exceptional service that reflects the excellence you deserve.

Situado entre as dunas douradas e envolvido pela brisa suave do Atlântico, o nosso espaço é um verdadeiro oásis de tranquilidade, onde a natureza e o luxo encontram em perfeita harmonia. Cada detalhe foi cuidadosamente pensado para proporcionar uma experiência personalizada e exclusiva, refletindo um estilo multicultural e contemporâneo, com um toque de elegância atemporal. Inspirados na verdadeira sincronicidade, combinamos a sabedoria ancestral com abordagens contemporâneas, criando uma fusão única de terapias dedicadas ao seu bem-estar absoluto. Os nossos tratamentos são uma imersão sensorial no poder regenerador das algas, nos ingredientes marinhos e na riqueza botânica da flora local e oriental. Cada ritual é um convite a um mergulho profundo no equilíbrio interior, despertando os sentidos e revitalizando o corpo e a mente.

Entregue-se à nossa experiência de bem-estar e descubra a verdadeira arte do relaxamento, com um atendimento personalizado e excecional, refletindo a excelência que merece.

SIGNATURE MESSAGES **MASSAGENS DE ASSINATURA**

REBALANCE

60 Min./ 90 Min. – € 110/ € 150

A signature massage where we invite you on a journey of unique ancestral rituals, a fusion of deep relaxation, draining movements and muscle release techniques. Full of olfactory experiences. A therapy with a systemic and holistic approach, providing lightness and deep well-being. The true triad of body, mind and spirit.

Massagem de assinatura onde convidamos a uma viagem de rituais ancestrais únicos, uma fusão de relaxamento profundo, movimentos drenantes, técnicas manipulativas de libertação muscular. Repleta de experiências olfativas Uma terapia com abordagem sistêmica e holística proporcionando leveza e bem estar profundo. A real tríade de corpo mente e espírito.

ESTELA WAVES **LOMI LOMI MASSAGE** **MASSAGEM LOMI LOMI**

60 Min. – € 125

An invitation to a journey on the waves of the sea, guided by the therapist's arms, you will immerse yourself in a unique sensation of lightness.

Warm oils set the tone for this Hawaiian technique, which uses this massage ritual as something sacred for the regeneration of the body and being in its fullness.

O convite a uma viagem nas ondas do mar conduzida pelos braços do terapeuta, irá mergulhar numa sensação única de leveza.

Os óleos quentes dão o mote a esta técnica Havaiana que utiliza este ritual de massagem como algo sagrado para a regeneração do corpo e Ser no seu pleno.

MASSAGES **MASSAGENS**

DEEP TISSUE

60 Min. – € 130

Ideal for those who need a more athletic and detailed approach. The movements are slow and deep, sometimes energetic and fast, providing muscle release and joint mobility.

Ideal para aqueles que necessitam de uma abordagem mais desportiva e detalhada. Os movimentos são lentos e profundo ora energéticos e rápidos proporcionado a libertação muscular e mobilidade articular.

RECUP

60 Min. – € 130

Focused on the preparation and recovery of states of muscular and skeletal tension. Uses mixed and personalised techniques.

Focada na preparação e recuperação de estados de tensão corporal musculo e esquelético. Utiliza técnicas mistas e personalizadas.

HOT STONES

60 Min. – € 140

A traditional wellness massage, where heated basalt stones are moved over the body in fusion with the therapist's hands, providing deep relaxation.

Massagem tradicional de bem estar, onde as pedras de basalto aquecidas percorrem o corpo em fusão com as mãos do terapeuta, proporcionando um relaxamento profundo.

CANDLE MASSAGE

60 Min. – € 140

The warm oil from the candles, enriched with natural extracts, intensely nourishes and moisturises, enhancing the sensory experience and restoring physical and emotional balance. The gentle movements of Swedish massage combine with this experience to provide relief from tension and deep relaxation. A unique journey to well-being, where touch and warmth merge in perfect harmony.

O óleo quente das velas, enriquecido com extratos naturais, nutre e hidrata intensamente, elevando a experiência sensorial e restaurando o equilíbrio físico e emocional. A suavidade dos movimentos da massagem sueca alia-se a esta experiência, proporcionando alívio das tensões e um relaxamento profundo. Uma viagem única para o bem-estar, onde o toque e o calor se fundem em perfeita sintonia.

MUKA

30 Min. – € 70

By stimulating the reflex points on the head, face and neck, you will feel a lightness and lasting general well-being, releasing accumulated stress and tension.

Estimulando os pontos reflexos da cabeça rosto e pescoço sentirá um leveza e bem-estar geral e duradouro libertando o stress e tensões acumuladas.

GRIVA

40 Min. – € 80

Focusing on the main areas of tension, the back, arm and neck massage is fully personalised according to the needs of each client, providing deep relief and well-being. Medicated vegetable oils are used to enhance the therapeutic benefits, promoting muscle relaxation, hydration and energy balance.

Focada nas principais áreas de tensão, a massagem de costas, braços e pescoço é totalmente personalizada de acordo com as necessidades de cada cliente, proporcionando alívio profundo e bem-estar. São utilizados óleos vegetais medicados, que potenciam os benefícios terapêuticos, promovendo relaxamento muscular, hidratação e equilíbrio energético.

FOOT RITUAL WITH REFLEXOLOGY RITUAL DE PÉS COM REFLEXOLOGIA

45 Min. – € 100

Traditional Indian foot bath with exfoliation and hydration followed by a reflexology massage.

Relieves foot pain and stimulates pressure points to achieve general well-being.

Escalda pés tradicional indiano com esfoliação e hidratação seguido de massagem com reflexologia. Alivia as dores dos pés e com a estimulação dos pontos alcançado o bem-estar geral.

PRE-MATERNITY

PRE-MAMÁ

60 Min. - € 110

Designed for personalised care during this period and experience in women, this massage aims to relieve tension in the lower back and lower limbs, although the whole body is massaged. It promotes the connection between mother and baby.

Pensada no cuidado personalizado neste período e experiência da mulher, esta massagem visa o alívio da tensão lombar e membros inferiores, embora todo o corpo seja massajado. Promove a conexão da mãe com o seu bebé.

MOMENTO A DOIS

A MOMENT FOR TWO

75 Min. - € 260

A massage for two, a spa experience with a relaxing massage and welcome ritual immersed in a superb atmosphere with a circuit and ritual of flavours.

Massagem que contempla o acolhimento a dois, uma experiência de spa com massagem relaxante e ritual de boas vindas emergidos numa atmosfera repleta de romantismo, onde no final o momento prolonga-se ao disfrutar do nosso ritual de sabores.

DUNES RITUAL FOR TWO

RITUAL DUNAS A DOIS

60 Min. - € 220

An exclusive massage experience for two, performed simultaneously with someone truly special to you. An invitation to disconnect from the outside world and enter a space of serenity, where conscious touch promotes deep relaxation and a moment of shared presence.

Uma experiência exclusiva de massagem para duas pessoas, realizada em simultâneo com alguém muito especial para si. Um convite a desligar do exterior e a entrar num espaço de calma, onde o toque consciente promove relaxamento profundo e um momento de presença partilhada.

AYURVEDIC MASSAGE

MASSAGEM AYURVEDA

90 Min. - € 160

Ayurvedic massage combines heated vegetable oils, deep movements and yoga-inspired stretches to promote balance, relaxation and flexibility. In addition to relieving tension and stimulating circulation, it improves mobility and eliminates toxins, providing physical and mental well-being.

A massagem ayurvédica combina óleos vegetais aquecidos, manobras profundas e alongamentos inspirados no yoga para promover equilíbrio, relaxamento e flexibilidade. Além de aliviar tensões e estimular a circulação, melhora a mobilidade e elimina toxinas, proporcionando bem-estar físico e mental.

MANUAL LYMPHATIC DRAINAGE

DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL

60 Min. - € 110

A gentle, specialised massage that stimulates the lymphatic system, promotes the elimination of toxins, reduces oedema and provides a deep sense of lightness and well-being. Ideal for detoxifying, relaxing and rebalancing the body.

Massagem suave e especializada que estimula o sistema linfático, promove a eliminação de toxinas, a redução de edemas e uma profunda sensação de leveza e bem-estar. Ideal para desintoxicar, relaxar e reequilibrar o corpo.

TREATMENTS & RITUALS TRATAMENTOS E RITUAIS

BODY • CORPO

UDWARTANA
INDIAN EXFOLIATION TREATMENT
TRATAMENTO DE EXFOLIAÇÃO INDIANA
45 Min. - € 90

Exfoliation with spices and sesame oil, moisturising with nourishing cream enhancing the detox effect with a thermotherapy blanket.

Exfoliação com especiarias e óleo de sésamo, hidratação com creme nutritivo potenciando o efeito detox com manta de termoterapia.

OCEAN VELVET
SEAWEED WRAP
ENVOLVIMENTO DE ALGAS
60 Min. - € 120

THALASSO wrap with 3 micronised, patented seaweeds, rich in minerals, vitamins and trace elements.

Envolvimento THALASSO com 3 algas micronizadas, patenteadas, ricas em minerais, vitaminas e oligo elementos.

INDIAN SEA • MAR DAS ÍNDIAS
BALANCE
EQUILÍBRIO
90 Min. - € 150

A journey to India with sounds exclusive to this experience, exfoliation, oriental aromatherapy, marma therapy and aromas.

Viagem a Índia com sonoridade exclusiva para esta experiência, exfoliação, aromaterapia aromas orientais, marmaterapia e aromas.

MARIN FRENCH RIVIERA
RELAXING
RELAXANTE
90 Min. - € 150

The Marin French Riviera Ritual revives the extraordinary benefits of exfoliation using marine ingredients.

Followed by a unique massage, combining manual techniques with Jade, a heated natural stone, it is the perfect journey to deep relaxation.

O Ritual Marin French Riviera retoma o elevadíssimo benefício de uma esfoliação composta por ingredientes marinhos. Seguido de uma massagem única, uma fusão do toque manual com uma Jade, uma pedra natural aquecida, a viagem perfeita para o relaxamento profundo

PACIFIC ISLANDS • ILHAS DO PACÍFICO
RELAXING
RELAXANTE
90 Min. - € 150

A sensory relaxation ritual inspired by Polynesia.

It relieves muscle tension and intensely nourishes the skin, beginning with a sea salt, sand and coconut exfoliation. Followed by a slow, deep massage with forearms and hot sand pouches (Pindas) that glide with monoi and vanilla oil.

Ritual de relaxamento sensorial inspirado na Polinésia.

Alivia as tensões musculares e nutre intensamente a pele, iniciando com uma esfoliação de sal marinho, areia e coco. Procede com uma massagem lenta e profunda com antebraços e trouxas de areia quente (Pindas) que deslizam com óleo de monoi e baunilha.

BODY AND FACE • CORPO E ROSTO

PRODIGY OF THE OCEANS PRODÍGIO DOS OCEANOS

90 Min. – € 210

Premium body and facial treatment, ideal for preventing overall skin ageing. We begin this journey with a body massage, followed by a facial treatment with carefully selected products.

Tratamento premium de corpo e rosto, ideal para a prevenção do envelhecimento global da pele. Iniciamos esta viagem com uma massagem ao corpo, seguido do tratamento de rosto, com produtos rigorosamente selecionados.

FACE • ROSTO

PRODIGY OF THE OCEANS PRODÍGIO DOS OCEANOS

60 Min. – € 150

Premium facial treatment, prevents skin ageing, smooths and fills wrinkles, providing an immediate lifting sensation and comfort.

Tratamento de rosto premium, previne o envelhecimento da pele, alisa e preenche as rugas, uma sensação de lifting e conforto imediato.

SILICIUM LIFT

60 Min. – € 120

Complete face treatment with intelligent cosmetics that adapt to the needs of each skin type, rejuvenating and revitalising.

Tratamento de rosto completo com cosméticos inteligentes que se adaptam a necessidade de cada tipo de pele, rejuvenesce e revitaliza.

ESSENCIAL SENSITIVE SKIN

60 Min. – € 110

Cica Marin is a soothing and repairing treatment for sensitive or fragile skin. With probiotics, it immediately calms the skin, reduces redness and strengthens the skin barrier, providing comfort and hydration.

Cica Marin é o tratamento calmante e reparador peles sensíveis ou fragilizadas. Com probióticos matinhos, acalma de imediato a pele, reduz vermelhidão e reforça a barreira cutânea, proporciona conforto e hidratação.

ESSENCIAL HIDRA SKIN

60 Min. – € 110

Source Marine deep moisturising facial treatment that revitalises, softens and restores freshness and radiance to the skin. Suitable for all skin types.

Source Marine tratamento facial de hidratação profunda que revitaliza, suaviza e devolve frescura e luminosidade à pele. Indicado para todos os estados pele.

SPECIAL TREATMENT FOR MEN

60 Min. – € 120

Moisturising and revitalising facial treatment, specifically for men's skin.

Tratamento de rosto hidratante e revitalizante, específico para a pele masculina.

TIVOLI

ESTELA GOLF & LODGES
PORTO