



SANTO
ÓCIO
Spa

CENTRO DE BEM ESTAR

TERAPIAS



PEQUENA SUÉCIA

DESDE 1955



Aulas de Yoga (60min)

Em grupo (sábado às 9h)

Particular (agendada)

R\$ 35

R\$ 70

Quick Massage (30min)

Técnica combinada de massoterapia, Shiatsu e alongamentos realizados sobre uma área específica do corpo (a combinar), mais necessitada de relaxamento.

R\$ 145

Escalda pés com reflexologia (30min)

Massagem nos pés que trabalha a harmonização dos órgãos, tonificando pontos de acupuntura. Alivia dores e traz relaxamento profundo pela imersão em água quente acrescida de sal grosso e óleos essenciais.

R\$ 145

Pedras quentes (60 min)

A massagem com pedras quentes é uma terapia de ação profunda que utiliza a força da natureza para equilibrar os chakras, possibilitando a saúde do corpo, da mente e do espírito. O trabalho coloca pedras previamente aquecidas em contato suave nos pontos energéticos do corpo, melhorando o fluxo de energia vital e trazendo grande bem-estar.

R\$ 285

Ayurvedica

De origem indiana, consiste em manobras de alongamento, promovendo profundo bem-estar. Ajuda a combater a ansiedade, pois auxilia na liberação de endorfinas na corrente sanguínea. Nessa terapia é utilizado óleo de semente de uva aquecido e aromatizado com óleo essencial.

R\$ 190





Sauna Finlandesa

R\$ 75

GRATUITA PARA HÓSPEDES

A sauna finlandesa é semi úmida e deve ser usada em temperaturas altas - de 70 a 90 graus. Deve-se variar o tempo que for confortável, mas de preferência aguardar o corpo produzir suor. Ela ajuda muito na desintoxicação, na circulação sanguínea e é relaxante. O ideal é banhar-se em água fria ao sair da sauna e repousar uns 10 min hidratando-se antes de entrar de novo.

Banho de Gelo

R\$ 75

Um dos principais benefícios é o aumento da circulação sanguínea. A água fria estimula os vasos sanguíneos a se contraírem e dilatarem. Também ativa o sistema nervoso simpático, responsável por aumentar os níveis de noradrenalina, interferindo positivamente na frequência cardíaca e pressão arterial. É anti-inflamatório. O indicado é temperatura de 4 graus por aproximadamente 3 minutos. Mas é aconselhado se começar em 12 graus por 5 minutos

Banho de Ofurô (20min)

R\$ 120

Banho muito comum no Japão, é uma imersão em água bem quente (40 graus) numa banheira de madeira. É excelente para relaxar. Melhora a circulação sanguínea e alivia dores musculares em geral. É contra indicado para quem sofre de hipertensão.

Banho de banheira (tempo livre)

R\$ 120

(Disponível nos chalés com banheira de hidromassagem)

Os banhos de banheira tem efeito relaxante, estimulante, ou afrodisíaco. Usa-se óleos essenciais específicos, de acordo com a preferência do cliente. O preparo do banho também inclui o uso de cores e velas aromáticas



**Shiatsu (60min)****R\$ 190**

Uma terapia chinesa que utiliza a pressão dos dedos e amassamento com as mãos ao longo dos canais de energia do corpo. Atua no equilíbrio da energia vital Yin-Yang, promovendo bem-estar físico, mental e emocional.

Massoterapia com Shiatsu (60min)**R\$ 190**

Combina elementos de Shiatsu e massagem Ayurvédica para melhor circulação e relaxamento musculares.

Deep tissue (60min)**R\$ 190**

Massagem profunda para liberação de tensões, ênfase na região do pescoço e ombros. O terapeuta utiliza na massagem manobras com os cotovelos e antebraços. A técnica provém da massagem sueca, com enfoque nos tecidos profundos da musculatura para aliviar as dores crônicas.

Drenagem linfática (60min)**R\$ 190**

É uma técnica de massagem corporal que serve para ajudar o corpo a eliminar o excesso de líquido e toxinas, facilitando o tratamento de celulite, inchaços ou linfedema, sendo também muito utilizada em pós-operatórios, principalmente de cirurgias plásticas. Técnica também muito utilizada para gestantes, antes e depois do parto.

Modeladora (60min)**R\$ 190**

É uma técnica que utiliza movimentos manuais intensos e profundos, com o objetivo de reorganizar as camadas de gordura, promovendo a harmonização dos contornos corporais.



**Mix massagem (90 min)**

A combinar as técnicas a serem mixadas de acordo com o interesse do cliente.

R\$ 285**Quiropaxia (60 min)**

A quiropática visa restaurar os espaços intervertebrais e articulares, promovendo alívio de dores de cabeça, ombros, joelhos, e coluna vertebral.

R\$ 280**Yoga Facial (60min)**

A massagem facial utiliza técnicas milenares do Yoga Facial, trabalhando os 8 segmentos de pescoço e rosto através de manobras estéticas e do aprendizado de posturas personalizadas para a automassagem.

R\$ 250**Epicraniana (30min)**

É uma técnica de massagem realizada por toda a cabeça, pescoço e face onde se usa a pressão dos dedos e sem o auxílio de produtos. Seus movimentos são precisos por todo o couro cabeludo que propicia o alívio de tensões, redução no nível de estresse. Auxilia no alívio de dores de cabeça, sensação de peso nos ombros, sinusites, cervicalgias e torcicolo.

R\$ 145

Drenagem linfática facial *É uma técnica de massagem facial que ajuda a eliminar toxinas, ativar a circulação sanguínea e aumentar a vitalidade da pele. A técnica oxigena a pele, deixando-a mais rme, com mais viço, melhorando a sensação de inchaço.*

R\$ 145



SANTO
ÓCIO
Spa

CENTRO DE BEM ESTAR

RESERVAS POR WHATSAPP

 24-99330-0168



PEQUENA SUÉCIA

DESDE 1955