

RELAXAMENTO E REJUVENESCIMENTO  
OS NOSSOS TRATAMENTOS

---

RELAXATION & REJUVENATION  
OUR SPA TREATMENTS

DOURO  
**LAVANDEIRA**  
NATURE & WELLNESS



No Lavandeira Douro Nature & Wellness, acreditamos que o verdadeiro bem-estar nasce da harmonia entre corpo, mente e natureza. Inspirados pela beleza e tranquilidade do Douro, criámos um menu exclusivo de tratamentos pensado para restaurar o equilíbrio interior e proporcionar momentos de puro relaxamento.

Combinamos técnicas ancestrais com os benefícios dos elementos naturais. Utilizamos produtos de elevada qualidade, texturas envolventes e aromas suaves, proporcionando-lhe uma experiência sensorial única.

Cada tratamento é desenhado para o fazer sentir mais leve, mais sereno, mais presente. Entregue-se ao silêncio, sinta o toque terapêutico e permita-se viver um momento só seu.

**Bem-vindo ao seu refúgio de tranquilidade!**

Massagem no quarto disponível. Por favor, contacte a receção.

At Lavandeira Douro Nature & Wellness, we believe that true well-being is born from the harmony between body, mind, and nature. Inspired by the beauty and tranquility of the Douro, we have created an exclusive treatment menu designed to restore inner balance and offer moments of pure relaxation.

We combine ancestral techniques with the benefits of natural elements. Using high-quality products, enveloping textures, and subtle aromas, we provide you with a truly sensorial experience.

Each treatment is designed to make you feel lighter, calmer, and more present. Surrender to the silence, feel the therapeutic touch, and allow yourself to enjoy a moment that is entirely yours.

**Welcome to your sanctuary of tranquility!**

In-room massage available. Please contact reception.



## MASSAGENS

### MASSAGES

#### **Serenidade Satori Massagem LAVANDEIRA Douro**

A massagem neuro-sedante com pindas combina técnicas ancestrais e ingredientes naturais. Os movimentos suaves Lomi-Lomi (Havai), harmonizam as energias do corpo, e a técnica Satori (Bali), proporciona sensação de bem-estar. Enriquecida com plantas medicinais e óleos essenciais, alivia o stress e revitaliza corpo e mente.

#### **Serenidade Satori Massage LAVANDEIRA Douro**

The neuro-sedative massage with pindas combines ancestral techniques and natural ingredients. The gentle Lomi-Lomi movements (Hawaii) harmonize the body's energies, while the Satori technique (Bali) provides a deep sense of well-being. Enriched with medicinal plants and essential oils, it relieves stress and revitalizes both body and mind.

⌚ 60 min. // 120,00 €

---

#### **Assinatura LAVANDEIRA Douro**

Inspirada nas notas aromáticas dos nossos vinhos Avesso, Arinto e Blend, esta experiência proporcionar-lhe-á um momento de relaxamento único. Escolha a sua fragância e deixe-se envolver por esta massagem singular que restabelecerá o seu equilíbrio, e bem-estar corporal. AVESSO: Aroma elegante e com boa intensidade. ARINTO: Aroma intenso, tropical e ligeiramente floral. BLEND: Aroma elegante e complexo.

#### **Signature LAVANDEIRA Douro**

Inspired by the aromatic notes of our Avesso, Arinto, and Blend wines, this experience will provide you with a unique moment of relaxation. Choose your fragrance and let yourself be enveloped by this one-of-a-kind massage that will restore your balance and physical well-being. AVESSO: Elegant aroma with good intensity. ARINTO: Intense, tropical, and slightly floral aroma. BLEND: Elegant and complex aroma.

⌚ 45 min. // 100,00 €

---

#### **Assinatura Terapia do Vinho**

Resulta da sinergia dos vinhos LAVANDEIRA Douro com óleo vegetal de grainha de uva. Numa massagem absolutamente exclusiva, convidámo-lo a escolher a nota aromática que lhe proporcionará um momento inesquecível e único.

#### **Signature Wine Therapy**

It's the result of a synergy of LAVANDEIRA Douro wines with grape seed vegetable oil. In an absolutely exclusive massage, we invite you to choose the aromatic note that will provide you a unique and unforgettable moment.

⌚ 45 min. // 100,00 €



## MASSAGENS

### MASSAGES

#### **Rejuvenescimento LAVANDEIRA Douro**

A pele da uva é a essência deste ritual exclusivo. Em sinergia com Óleo Vegetal Virgem de 1.ª pressão a frio, e a fragrância da casta à sua escolha, esta experiência proporciona um relaxamento profundo. Os polifenóis antioxidantes revitalizam a pele, devolvendo-lhe luminosidade e um toque sedoso, inspirado na textura do bago da uva.

#### **LAVANDEIRA Douro Rejuvenation**

The grape skin takes center stage in this ritual. Its synergy with Cold-Pressed Virgin Vegetable Oil and the fragrance of one of our grape varieties, selected by you, transforms this deep relaxation moment into a memorable experience. The antioxidant properties of the polyphenols in the grape skin restore radiance to the skin and provide a satin-like touch reminiscent of a grape berry.

⌚ 60 min. // 130,00 €

.....

#### **Relaxante III Lavandas LAVANDEIRA Douro Especial Mamãs**

Desenhada especialmente para mamãs, esta massagem proporciona a hidratação profunda da pele e ajuda a prevenir estrias. Com um efeito refrescante e descongestionante, promove uma agradável sensação de bem-estar e leveza.

A ansiedade é suavemente aliviada enquanto a paz e harmonia envolvem a mamã e o bebé, criando um momento de serenidade e conexão única.

#### **Relaxing III Lavenders – LAVANDEIRA Douro Special for Moms**

Designed especially for mothers, this massage provides deep hydration to the skin and helps prevent stretch marks. With a refreshing and decongesting effect, it promotes a pleasant sense of well-being and lightness.

Anxiety is gently relieved, while peace and harmony create a moment of serenity and unique connection, wrapping mother and baby.

⌚ 50 min. // 100,00 €

**"A MASSAGEM É UMA DAS MELHORES FORMAS DE CONEXÃO ENTRE O CORPO E A MENTE."**

**"MASSAGE IS ONE OF THE BEST WAYS TO CONNECT BODY AND MIND."**



## MASSAGENS LOCALIZADAS

### LOCALIZED MESSAGES

#### **Massagem Relaxante Costas**

Experimente o poder de uma massagem relaxante, ideal para aliviar tensões, reduzir o stress e proporcionar um momento único de bem-estar.

Com técnicas especializadas e um toque suave, criámos uma experiência personalizada para o seu conforto e relaxamento.

#### **Relaxing Back Massage**

Experience the power of a relaxing massage, ideal for relieving tension, reducing stress, and providing a unique moment of well-being.

With specialized techniques and a gentle touch, we have created a personalized experience for your comfort and relaxation.

⌚ 30 min. // 80,00 €

---

#### **Massagem Relaxante Pernas**

Descubra alívio imediato e sensação de leveza. Ideal para relaxar, melhorar a circulação e acabar com aquela sensação de peso após um dia intenso!

#### **Relaxing Leg Massage**

Discover immediate relief and a sense of lightness. Perfect for relaxing, improving circulation, and eliminating that feeling of heaviness after an intense day.

⌚ 30 min. // 80,00 €

## TRATAMENTOS DE CORPO | RITUAIS

### BODY TREATMENTS | RITUALS

#### **Ritual de Hidratação Nutritiva com Cacau, Argão e Sésamo**

Os benefícios revitalizantes e relaxantes deste ritual de corpo de cacau fazem dele um tratamento luxuoso, que envolve o corpo numa experiência sensorial única.

Este ritual é concebido para nutrir profundamente a pele, restaurando a sua vitalidade e promovendo um bem-estar absoluto.

#### **Nourishing Hydration Ritual with Cocoa, Argan, and Sesame**

The revitalizing and relaxing benefits of this cocoa body ritual make it a luxurious treatment, enveloping the body in a unique sensorial experience.

This ritual is designed to deeply nourish the skin, restoring its vitality and promoting absolute well-being.

⌚ 60 min. // 120,00 €



## TRATAMENTOS DE CORPO | RITUAIS

### BODY TREATMENTS | RITUALS

#### **Ritual Desintoxicante e Super Hidratante com Lodo Marinho**

Um tratamento profundamente rejuvenescedor, com esfoliação energizante e desintoxicante, intensificada pela aplicação de lodo marinho. Extrai as toxinas mais profundas das células, desbloqueia o sistema linfático, ajuda a drenar e a desintoxicar os tecidos.

Ideal para corpos e mentes fatigados e sem energia.

#### **Detoxifying and Ultra-Hydrating Ritual with Seaweed Mud**

A deeply rejuvenating treatment, featuring an energizing and detoxifying exfoliation, is enhanced by the application of a seaweed mud wrap. It draws out deep-seated toxins from the cells, unblocks the lymphatic system, and helps drain and detoxify the tissues.

Ideal for tired bodies and minds lacking energy.

⌚ 60 min. // 120,00 €

---

#### **Esfoliação Corporal**

A grainha de uva é a protagonista deste ritual. Em sinergia com o Óleo Vegetal Virgem de 1.ª pressão a frio e complementada pela fragrância da sua preferência, é aplicada em movimentos longos e intensos para renovar a pele, eliminando células mortas. O resultado é uma pele saudável, luminosa e com um toque acetinado.

#### **Body Exfoliation**

Grape seeds take center stage in this treatment. Their fine grains, combined with cold-pressed virgin vegetable oil and your chosen fragrance, are applied with long and moderately intense movements to rid the skin of unwanted dead cells. The result is healthy-looking skin with a silky-smooth touch.

⌚ 40 min. // 80,00 €

---

#### **Envolvimento Corporal**

A sinergia de diversos ingredientes 100% naturais como a pele da uva, a argila branca, o magnésio e a aveia, conferem a este envolvimento uma textura fina e delicada. As suas riquezas em ativos proporcionam bem-estar e saúde à sua pele, deixando-a fresca, sedosa e com um aspeto mais jovem.

#### **Body Wrap**

The synergy of various 100% natural ingredients such as grape skin, white clay, magnesium, and oats gives this wrap a fine and delicate texture. Their richness in active ingredients provides well-being and health to your skin, leaving it fresh, silky, and with a more youthful appearance.

⌚ 50 min. // 90,00 €



## TRATAMENTOS DE CORPO LOCALIZADOS | RITUAIS

### LOCALIZED BODY TREATMENTS | RITUALS

#### **Redutor e Drenagem Linfática: Barriga Lisa e Definida**

Tratamento desenhado para reduzir o abdómen baseado numa técnica tradicional coreana, conhecida como BOK-BU, que intensifica a dissolução da gordura subcutânea e facilita a drenagem linfática. Liberta a pressão abdominal e desbloqueia os meridianos de energia, essenciais para alcançar o equilíbrio vital do organismo.

#### **Reducer and Lymphatic Drainage: Flat and Toned Belly**

A treatment designed to reduce the abdomen, based on a traditional Korean technique known as BOK-BU, which enhances the breakdown of subcutaneous fat and facilitates lymphatic drainage. It releases abdominal pressure and unblocks energy meridians, essential for achieving the body's vital balance.

50 min. // 120,00 €

---

#### **Ritual Relaxante Costas**

As costas são uma das áreas com maior acumulação de tensão, contraturas e inflamação. A esfoliação com grainha de uva de Videira Vermelha e a aplicação de Lama Anti-Inflamatória ajudam a aliviar a tensão muscular, promovendo o relaxamento profundo. Este cuidado prepara a pele e os músculos para uma massagem única de bem-estar e conforto.

#### **Relaxing Back Ritual**

The back is one of the areas of the body that accumulate the most tension, with points of inflammation and contractures. Exfoliation with Red Vine grape seeds and the application of Anti-Inflammatory Mud will significantly reduce tension, promote the relaxation of the entire muscle chain, providing immediate well-being and preparing the area for a unique relaxing massage.

60 min. // 120,00

---

#### **Ritual Anti-Inflamatório Costas**

Especialmente indicada para pessoas com um estilo de vida fisicamente exigente, esta massagem atua de forma eficaz nas contraturas, dores articulares, dores de costas, artroses, ciáticas e lombalgias.

#### **Anti-Inflammatory Back Ritual**

Especially recommended for individuals with a physically demanding lifestyle, this massage effectively targets muscle contractions, joint pain, back pain, arthritis, sciatica, and lumbago.

40 min. // 120,00 €



## TRATAMENTOS DE ROSTO

### FACE TREATMENTS

#### **Regenerador Facial Rosa da Bulgária**

Os princípios ativos presentes no extraordinário óleo essencial de rosa da Bulgária, proporcionam resultados únicos, visíveis logo na primeira sessão.

Esta massagem, associada à gemoterapia, estimula a regeneração das células, ativa a oxigenação e promove a nutrição da pele. Para além disso, aumenta, estimula e fortalece a pele, conferindo-lhe um efeito renovador. A ativação das células potencia a vitalidade, resultando num efeito relaxante profundo. É indicado a todos os tipos de pele.

#### **Regenerating Facial with Bulgarian Rose**

The active ingredients found in the extraordinary Bulgarian rose essential oil provide unique results, visible right from the first session.

This massage, combined with gemotherapy, stimulates cell regeneration, activates oxygenation, and promotes skin nourishment. Additionally, it increases, stimulates, and strengthens the skin, giving it a renewing effect. The activation of the cells enhances vitality, resulting in a deep relaxing effect. It is suitable for all skin types.

⌚ 60 min. // 130,00 €

.....

#### **Facial Probióticos Skin Balance**

Um tratamento ativo que limpa profundamente e equilibra a flora natural da pele. Enriquecido com pré e probióticos, fortalece a microbiota cutânea, regulando, acalmando e protegendo contra o envelhecimento. Adaptado para todos os tipos de pele, garante cuidados específicos para uma beleza natural e equilibrada.

#### **Probiotic Facial Skin Balance**

An active treatment developed to provide a deep cleanse and an effective balance of the skin's natural flora. Rich in prebiotics and probiotics, it enhances the skin's microbiome, regulates, soothes, and protects against skin aging. Tailored to meet the specific needs of all skin types (dry, oily, mixed, and normal).

⌚ 40 min. // 120,00 €

.....

#### **Facial Anti Idade LAVANDEIRA Ouro**

Este tratamento resulta da interação dos diversos ativos presentes na grainha e pele da uva. Ricos em polifenóis e resveratrol têm uma ação antioxidante e anti idade. Previna os primeiros sintomas de envelhecimento da sua pele e mime-se com este tratamento. Os resultados são visíveis imediatamente.

#### **Facial Anti Aging LAVANDEIRA Ouro**

This treatment results from the interaction of the various active ingredients found in grape seeds and skin. Rich in polyphenols and resveratrol, it offers antioxidant and anti-aging action. Prevent the first signs of skin aging and pamper yourself with this treatment. The results are visible immediately.

⌚ 60 min. // 120,00 €

## HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO BUSINESS HOURS

**SERVIÇO DE MASSAGENS\*** : 10h30 às 17h00

**MASSAGE SERVICE\***: 10:30 am to 5:00 pm

\*Mediante disponibilidade e marcação prévia.

\*Subject to availability and prior appointment.



## DISPONÍVEIS PARA COMPLEMENTAR A SUA ESTADIA AVAILABLE TO COMPLEMENT YOUR STAY

**Ritual de Hidratação Nutritiva com Cacau, Argão e Sésamo**  
**Regenerador Facial Rosa da Bulgária**  
**Ritual Anti-Inflamatório Costas**

**Nourishing Hydration Ritual with Cocoa, Argan and Sesame**  
**Regenerating Facial with Bulgarian Rose**  
**Anti-Inflammatory Back Ritual**

## ETIQUETA DE SPA SPA ETIQUETTE

### SELEÇÃO E MARCAÇÃO DE EXPERIÊNCIAS SPA

Se necessitar de ajuda para escolher uma experiência de bem-estar no SPA, recomendamos que se dirija diretamente à Recepção do Spa ou do Hotel ou nos contacte através do telefone 255 551 008, 910 905 093 ou [reserve@lavandeiradouro.com](mailto:reserve@lavandeiradouro.com).

Os nossos terapeutas poderão ainda desenvolver programas de tratamento especialmente adaptados às suas necessidades. As massagens devem ser agendadas com precedência mínima de 48 horas.

### SELECTION AND BOOKING OF SPA EXPERIENCES

If you need assistance in choosing a wellness experience at the SPA, we recommend that you visit the SPA or Hotel Reception directly, or contact us through the phone numbers +351 255 551 008, +351 910 905 093 or [reserve@lavandeiradouro.com](mailto:reserve@lavandeiradouro.com).

Our therapists can also create treatment programs specially tailored to your needs. Massages must be booked at least 48 hours in advance.

### NA SUA PRIMEIRA VISITA

Recomendamos que faça o check-in 30 minutos antes da hora marcada para o início do seu tratamento. Deste modo terá tempo para melhor apreciar e desfrutar de todo o espaço, especialmente do circuito H2O.

### ON YOUR FIRST VISIT

We recommend checking in 30 minutes prior to your scheduled treatment time. This will give you the opportunity to fully appreciate and enjoy the entire space, especially the H2O circuit.

### PONTUALIDADE

O check-in deve ser efetuado 10 minutos antes da hora marcada para o início do seu tratamento, caso não pretenda usufruir do circuito H2O. O atraso na chegada irá limitar a sua experiência de bem-estar.

### PUNCTUALITY

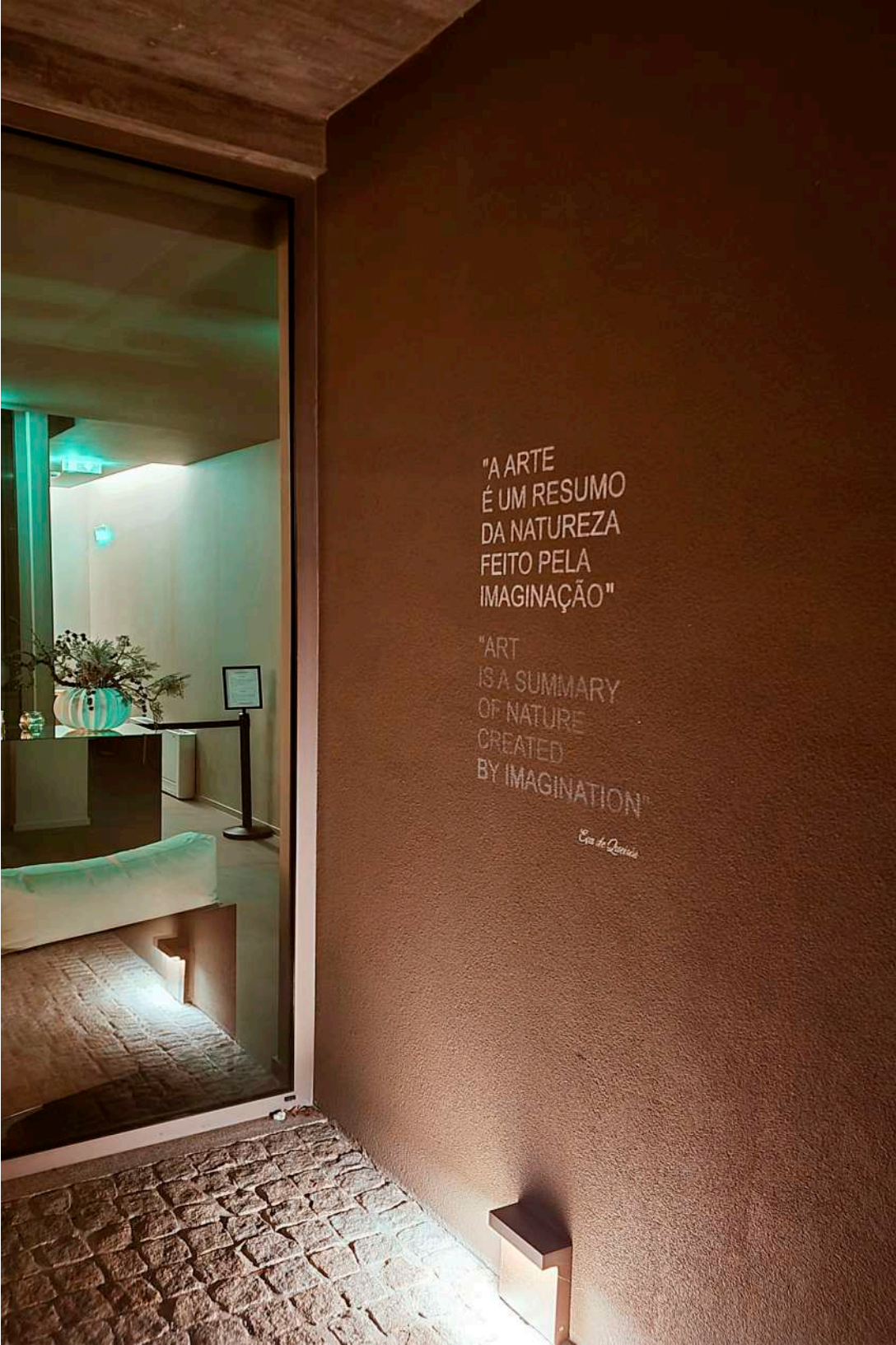
Check-in should be done 10 minutes prior to your scheduled treatment time, if you do not wish to use the H2O circuit. Late arrivals will limit your wellness experience.

### O QUE VESTIR

Uso de roupão e chinelos obrigatório.

### WHAT TO WEAR

Use of bathrobe and slippers is mandatory.



## ETIQUETA DE SPA

### SPA ETIQUETTE

#### **ATRASOS E POLÍTICA DE CANCELAMENTO**

A chegada após a hora marcada poderá implicar na redução do tempo de tratamento, caso a nossa agenda não nos permita realizar a totalidade da duração do mesmo.

Para reagendar o tratamento marcado, agradecemos que nos contacte com um mínimo de 3 horas antes do início do tratamento. Em caso de desmarcação, será cobrado 50% do valor do tratamento. Os vouchers são considerados utilizados.

#### **DELAYS AND CANCELLATION POLICY**

Arriving after your scheduled time may result in a reduction of the treatment duration if our schedule does not allow us to complete the full treatment.

To reschedule your treatment, please contact us at least 3 hours prior to the treatment's start time. In case of cancellation, 50% of the treatment value will be charged. Vouchers are considered used.

.....

#### **CONDICIONANTES FÍSICAS**

Se sofrer de alguma doença, estiver a tomar medicação, em estado febril ou estiver grávida comunique-o à equipa do SPA para que possamos adaptar a sua experiência. A omissão de dados de saúde relevantes, isenta o LAVANDEIRA Douro Nature & Wellness de quaisquer responsabilidades legais daí decorrentes.

#### **PHYSICAL CONDITIONS**

If you are suffering from any illness, taking medication, have a fever, or are pregnant, please inform the SPA team so we can adapt your experience. Failure to disclose relevant health information releases LAVANDEIRA Douro Nature & Wellness from any legal responsibility arising from such omission.

.....

#### **REGISTO DE IMAGENS**

O SPA é um espaço de tranquilidade onde protegemos a sua imagem e a dos outros. É expressamente proibido o registo de imagens, fotografias ou vídeos, sem o consentimento prévio dos presentes e da administração.

#### **IMAGE RECORDING**

The SPA is a space of tranquility where we protect your image and that of others. The recording of images, photographs, or videos is strictly prohibited without the prior consent of those present and the management.

.....

#### **USO DE TELEMÓVEIS**

A sua permanência no SPA é uma experiência relaxante, pelo que solicitamos que desligue o seu telemóvel à entrada e mantenha a tranquilidade do espaço.

#### **USE OF MOBILE PHONES**

Your time at the SPA is a relaxing experience, so we kindly ask that you turn off your mobile phone upon entry and maintain the tranquility of the space.



DOURO  
**LAVANDEIRA**  
NATURE & WELLNESS