

# OCTANT

*Douro*

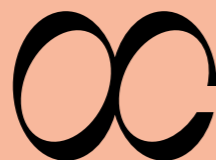


## *Spa* DOURO

Alcance o bem-estar físico,  
mental e emocional.

Achieve wellness through physical,  
mental and emotional wellbeing.

MOSS *of the* ISLES



Como nossos ancestrais, acreditamos que nossos corpos estão intrinsecamente ligados à terra e às marés, e que remédios naturais e antigos são a chave para o bem-estar holístico.

Apresentando a herança natural da alquimia artesanal, MOSS of the ISLES aproveita os ingredientes mais ativos da terra para criar produtos e experiências que transformam a pele, relaxam a mente e revitalizam a alma.

A MOSS of the ISLES foi concebida e moldada por uma profunda paixão e motivação para obter plantas e ervas éticas, sustentáveis, eficazes e livres de crueldade que criariam produtos naturais e curativos.

Sempre foi importante para a MOSS of the ISLES combinar a pureza dos produtos com a pureza da intenção - porque todos somos parte da natureza, não separados dela.

Like our ancestors, we believe that our bodies are intrinsically tied to the land and the tides, and that natural, ancient remedies are the key to holistic wellness.

Showcasing the natural heritage of wild-crafter alchemy, MOSS of the ISLES harnesses earth's most active ingredients to create products and experiences that transform the skin, relax the mind and revitalise the soul.

MOSS of the ISLES was conceived and shaped by a deep passion and drive to source ethical, sustainable, effective and cruelty-free plants and herbs that would create naturing and healing products.

It has always been important for MOSS of the ISLES to match the purity of the products with the purity of intent - because we are all a part of nature, not apart from it.



## Programas de BEM-ESTAR WELLNESS programme

### **Procura um novo rumo para a sua vida?**

No Octant Douro oferecemos diferentes programas com uma abordagem holística e personalizada focada no seu bem-estar. Os nossos programas são projetados para alcançar o que precisa agora, para que possa obter resultados imediatos e reais.

Reserve tempo para relaxar, recarregar energias, redescobrir-se ou até fazer mudanças positivas e sustentáveis na sua vida.

### **Looking for new lifestyle?**

At Octant Douro we offer different programs with an holistic and personalized approach focused on your well-being. Our programs are designed to achieve what you need now, in order to achieve immediate and real results.

Take time to relax, recharge, rediscover your inner spark, or even make positive, sustainable changes in your life.

## YOGA EXPERIENCE

O programa inicia-se com as boas-vindas na receção do spa, onde será explicado todos os detalhes do programa e para qualquer esclarecimento de dúvidas.

- / Avaliação
- / 1 Aula de Meditação (60 minutos)
- / 1 Aula de Yoga (60 minutos)
- / 1 Massagem Personalizada (90 minutos)
- / 1 Harmony Facial (60 minutos)
- / 1 Bath Experience (30 minutos)
- / Circuito de spa com Sauna e Banho Turco

€500 | €635 Meia-pensão / Half board  
3 dias / days

The program begins with a welcome at the spa reception, where all the details of the program will be explained and for clarification of any doubts.

- / Assessment
- / 1 Meditation Class (60 minutes)
- / 1 Yoga Class (60 minutes)
- / 1 Tailor Made Massage (90 minutes)
- / 1 Harmony Facial (60 minutes)
- / 1 Bath Experience (30 minutes)
- / Spa circuit with Sauna and Steam Bath

O programa inicia-se com as boas-vindas na receção do spa, onde será explicado todos os detalhes do programa e para qualquer esclarecimento de dúvidas.

- / Avaliação
- / 2 Aulas de Meditação (60 minutos)
- / 2 Aulas de Yoga (60 minutos)
- / 3 Massagens Personalizadas (90 minutos)
- / 2 Aerial Yoga (60 minutos)
- / 1 Bath Experience (30 minutos)
- / Circuito de spa com Sauna e Banho Turco

€1150 | €1.465 Meia-pensão / Half board  
7 dias / days

The program begins with a welcome at the spa reception, where all the details of the program will be explained and for clarification of any doubts.

- / Assessment
- / 2 Meditation Class (60 minutes)
- / 2 Yoga Class (60 minutes)
- / 3 Tailor Made Massage (90 minutes)
- / 2 Aerial Yoga (60 minutes)
- / 1 Bath Experience (30 minutes)
- / Spa circuit with Sauna and Steam Bath

---

O programa inicia-se com as boas-vindas na receção do spa, onde será explicado todos os detalhes do programa e para qualquer esclarecimento de dúvidas.

- / Avaliação
- / 1 Aula de Meditação (60 minutos)
- / 2 Aulas de Yoga (60 minutos)
- / 2 Massagens Personalizadas (90 minutos)
- / 1 Aerial Yoga (60 minutos)
- / 1 Bath Experience (30 minutos)
- / Circuito de spa com Sauna e Banho Turco

€800 | €1.025 Meia-pensão / Half board  
5 dias / days

The program begins with a welcome at the spa reception, where all the details of the program will be explained and for clarification of any doubts.

- / Assessment
- / 1 Meditation Class (60 minutes)
- / 2 Yoga Class (60 minutes)
- / 2 Tailor Made Massage (90 minutes)
- / 1 Aerial Yoga (60 minutes)
- / 1 Bath Experience (30 minutes)
- / Spa circuit with Sauna and Steam Bath



## DETOX BOOST

O programa inicia-se com as boas-vindas na receção do spa, onde será explicado todos os detalhes do programa e para qualquer esclarecimento de dúvidas.

- / Avaliação Física
- / 2 Treinos Personalizados (60 minutos)
- / 1 Esfoliação Corporal (60 minutos)
- / 1 Massagem Detox (50 minutos)
- / 1 Massagem Personalizada (60 minutos)
- / Circuito de spa com Sauna e Banho Turco

€550 | €685 Meia-pensão / Half board  
3 dias / days

The program begins with a welcome at the spa reception, where all the details of the program will be explained and for clarification of any doubts.

- / Physical Assessment
- / 2 Personal Training (60 minutes)
- / 1 Body Exfoliation (60 minutes)
- / 1 Detox Massage (50 minutes)
- / 1 Tailor Made Massage (60 minutes)
- / Spa circuit with Sauna and Steam Bath

O programa inicia-se com as boas-vindas na receção do spa, onde será explicado todos os detalhes do programa e para qualquer esclarecimento de dúvidas.

- / Avaliação Física
- / 2 Treinos Personalizados (60 minutos)
- / 1 Aula de Pilates (60 minutos)
- / 1 Esfoliação Corporal (60 minutos)
- / 1 Massagem Detox (60 minutos)
- / 1 Massagem Localizada (30 minutos)
- / 1 Facial Detox (60 minutos)
- / Circuito de spa com Sauna e Banho Turco

€850 | €1.075 Meia-pensão / Half board  
5 dias / days

The program begins with a welcome at the spa reception, where all the details of the program will be explained and for clarification of any doubts.

- / Physical Assessment
- / 2 Personal Training (60 minutes)
- / 1 Pilates (60 minutes)
- / 1 Body Scrub (60 minutes)
- / 1 Detox Massage (60 minutes)
- / 1 Feet Massage (30 minutes)
- / 1 Facial Detox (60 minutes)
- / Spa circuit with Sauna and Steam Bath

O programa inicia-se com as boas-vindas na receção do spa, onde será explicado todos os detalhes do programa e para qualquer esclarecimento de dúvidas.

- / Avaliação Física
- / 2 Treinos Personalizados (60 minutos)
- / 2 Aulas de Pilates (60 minutos)
- / 1 Esfoliação Corporal (60 minutos)
- / 2 Massagem Detox (60 minutos)
- / 1 Massagem Localizada (30 minutos)
- / 1 Facial Detox (60 minutos)
- / 1 Detox Bath (30 minutos)
- / Circuito de spa com Sauna e Banho Turco

€1.200 | €1.515 Meia-pensão / Half board  
7 dias / days

The program begins with a welcome at the spa reception, where all the details of the program will be explained and for clarification of any doubts.

- / Physical Assessment
- / 2 Personal Training (60 minutes)
- / 2 Pilates (60 minutes)
- / 1 Body Scrub (60 minutes)
- / 2 Detox Massage (60 minutes)
- / 1 Feet Massage (30 minutes)
- / 1 Facial Detox (60 minutes)
- / 1 Detox Bath (30 minutes)
- / Spa circuit with Sauna and Steam Bath

Alojamento não incluído nestes programas de bem-estar. Cada programa de bem-estar, requer o agendamento prévio de 5 dias e está sujeito à confirmação e disponibilidade do Spa do Octant Douro.  
Accommodation is not included in these wellness programmes. Each wellness programme requires 5 days' prior booking and is subject to confirmation and availability by the Octant Douro Spa.



## RITUAIS RITUALS

### ENERGY

Deixe o stress de lado e reponha as energias com este ritual. O ritual inicia com uma aula de Pilates, que pode ser ao ar livre ou no nosso ginásio. De seguida relaxe os músculos no circuito de Sauna, Banho Turco e Bath Experience, durante aproximadamente **40** minutos. No final, entregue-se nas mãos dos nossos terapeutas para uma massagem desportiva de **50** minutos.

Leave stress aside and recharge your batteries with this ritual. The ritual begins with a **60**-minute Pilates Class, which can be outdoors or in our gym. Then relax your muscles in the Sauna, Turkish Bath and Bath Experience circuit, for approximately **40** minutes. At the end, put yourself in the hands of our therapists for a **50**-minute sports massage.

€ 300 / 150 min

---

#### INFO

Solicitamos que chegue 15 minutos antes do início do programa.  
Please arrive 15 minutes before the programme starts.

---



## RELAX

Procura um momento só seu para relaxar da rotina do dia-a-dia?

Este ritual inicia com uma aula de ioga de **60** minutos, que pode ser realizada no exterior ou interior. Segue-se o Circuito de Sauna e Banho Turco de aproximadamente **20** minutos. No final esperam-se dois tratamentos, uma massagem relaxante com óleos calmantes de **55** minutos e um tratamento facial MOSS SKIN RESILIENCE de **50** minutos. O chá de ervas frescas será o ponto final deste ritual relaxante.

Looking for a moment of your own to relax from the day-to-day routine?

This ritual begins with a **60**-minute yoga class, which can be held outdoors or indoors. This is followed by a Sauna and Turkish Bath Circuit of approximately **20** minutes. At the end two treatments are expected, a **55**-minute relaxing massage with soothing oils and a **50**-minute MOSS SKIN RESILIENCE facial treatment. Fresh herbal tea will be the end point of this relaxing ritual.

€ 320 / 135 min

### INFO

Solicitamos que chegue 15 minutos antes do início do programa.  
Please arrive 15 minutes before the programme starts.







## TERAPIAS THERAPIES

### OCTANT RELIEF MASSAGE

Descubra os benefícios do toque terapêutico aliado ao poder curativo do nosso bálsamo de marca própria, "Octant Relief Balm" cuidadosamente elaborado com ingredientes naturais. Neste tratamento combinámos técnicas exclusivas de massagem à aplicação do nosso bálsamo para proporcionar alívio muscular e relaxamento profundo.

Discover the benefits of therapeutic touch combined with the healing power of our own brand balm, "Octant Relief Balm" carefully created with natural ingredients. In this treatment we combine exclusive massage techniques with the application of our healing balm to provide muscle relief and deep relaxation.

€135 / 60 min • €185 / 90 min



## QUIET TIME

### Stress Reducing Massage

Encontre um momento de profundo silêncio e relaxamento para aliviar o stress e melhorar o descanso e o bem-estar em geral. Neste tratamento é usado o nosso Quite Body Oil com propriedades calmantes através da lavanda, murta e bergamota que complementam os movimentos de massagem suaves e fluidos que promovem relaxamento e serenidade e reduzem a tensão muscular e a fadiga emocional. Massagem perfeita para melhorar os problemas de sono.

\* Excelente para aqueles que estão sobrecarregados, estressados ou com uma sensação de estar muito cansado.

Find a moment of deep silence and relaxation to relieve stress and improve overall rest and wellbeing. In this treatment we use the Quite Body Oil with Lavender, Myrtle and Bergamot compliment soothing, flowing massage strokes that promote relaxation and serenity and reduces muscle stress and emotional fatigue. Perfect remedy to improve sleep troubles.

\*Excellent for those who are over-scheduled, over-stressed, or a feeling of being spread too thin.

€125 / 60 min • €175 / 90 min

## BODY CLEANSE

### Detoxifying Massage

Redefina o corpo através de uma massagem detox para liberar toxinas, recuperar energia e melhorar o tom da pele. Movimentos suaves no corpo e técnicas linfáticas estimulantes que melhoram a circulação e aumentam o fluxo sanguíneo enquanto preparam o corpo para uma massagem revigorante e desintoxicante com manipulação abdominal usando o Cleanse Body Oil uma mistura de óleo essencial de toranja, zimbro e limão.

\* Ideal para quem se sente sem energia, com congestão ou retenção de líquidos.

Re-set the body through a cleansing massage to release toxins, regain energy and improve skin tone. Gentle body brushing movements and stimulating lymphatic techniques improve circulation and increase blood flow while preparing the body for an invigorating and detoxifying massage and abdominal manipulation using Cleanse Body Oil a blend of Grapefruit, Juniper Berry and Lemon

\*Ideal for those feeling sluggish, experiencing physical congestion or heaviness, and water retention.

€125 / 60 min • €175 / 90 min

## DEEP MUSCLE WARMING

### Firm and Stimulating Massage

Estimulando os movimentos musculares, liberte a tensão acumulada pelo excesso de exercício e recupere o corpo e mente através de técnicas exclusivas de relaxamento com a ajuda do Warm Body Oil uma mistura de óleos essenciais com infusão de Arnica.

\* Perfeito para quem precisa de aliviar os músculos após o exercício físico.

Stimulating deep muscle movements will help improve energy levels. This massage reduces tension with the help of Warm Body Oil a blend of essential oils infused with pain-relieving Arnica and applied with firm pressure for targeted muscle release.

\*Perfect for those in need of targeted muscle release or feeling the effects of exercise fatigue.

€130 / 60 min

## HOT STONE MASSAGE

### Tension relieving and Muscle warming

O uso de pedras basálticas do rio, permite que o terapeuta aplique uma pressão mais profunda para aliviar a tensão e a dor.

Nossos terapeutas qualificados irão guiá-lo através dos benefícios de nossos óleos corporais para personalizar sua massagem.

The use of warm basalt River rocks allows the therapist to apply deeper pressure to relieve tension and pain. Our skilled therapists will guide you through the benefits of our body oils to personalise your massage.

€130 / 60 min

## DOURO VALLEY COUPLES MASSAGE

Relaxe profundamente em conjunto na nossa sala dupla com vista privilegiada para o rio Douro.

Escolha entre qualquer uma de nossas coleções de massagens (Quite Time, Deep Muscle ou Body Cleanse) e desfrute de uma experiência partilhada, mas igualmente personalizada, com quem você mais ama, ou até mesmo com um amigo.

Relax together in our private spa suite for two with views over the Douro River Choose from any of our massage collection (Quite Time, Deep Muscle or Body Cleanse) and enjoy a shared yet customised experience with the one you love, or even a close friend.

€255 / 60 min • €355 / 90 min

## MOTHER-TO-BE MASSAGE

Cuidadosamente projetada para as futuras mães, esta massagem usa técnicas de massagem seguras para aliviar as dores nas costas e técnicas de drenagem para aliviar a retenção de líquidos. O seu conforto é garantido ao máximo, promovendo uma leveza e bem-estar. Para grávidas depois de **12** semanas.

Carefully designed for moms-to-be, this massage uses safe massage techniques to ease back pain and drainage techniques to ease fluid retention. Your comfort is guaranteed to the maximum, promoting lightness and well-being. For pregnant women after **12** weeks.

€130 / 60 min • €180 / 90 min

## THERAPEUTIC MASSAGE

Esta experiência única é totalmente adaptada às suas necessidades. Em conjunto com o seu terapeuta este tratamento será desenhado para alcançar o que realmente necessita.

This unique experience is completely adapted to your needs. Together with your therapist, you will be able to design your treatment to achieve what you really need.

€135 / 60 min • €185 / 90 min

## HEALED FEET

Relaxe os seus pés com uma massagem de fusão de várias técnicas de massagem.

Relax your feet with a fusion massage of various massage techniques.

€85 / 30 min • €125 / 60 min

## HEALED BACK

Massagem de relaxamento na zona das costas, pescoço e ombros para aliviar a tensão muscular e restaurar mobilidade.

Relaxing massage on the back, neck and shoulders to relieve muscle tension and restore mobility.

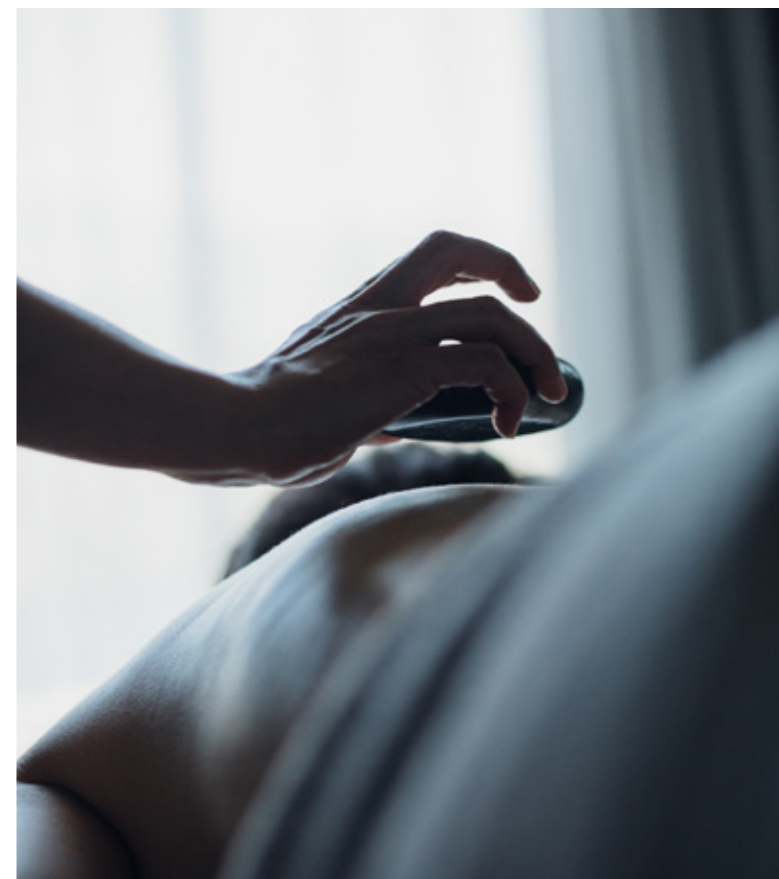
€85 / 30 min • €125 / 60 min

## JUNIOR MASSAGE

As crianças estão cada vez mais ativas! Esta massagem contribui para o seu relaxamento muscular, melhorar a circulação sanguínea e estimula o desenvolvimento emocional. Traga os seus filhos para este grande momento de diversão e relaxamento! Dos **7** aos **14** anos de idade.

Children are getting more and more active! This massage contributes to your muscle relaxation, improves blood circulation and stimulates emotional development. Bring your children to this great time of fun and relaxation! From **7** to **14** years old.

€85 / 30 min







## ASSINATURA SIGNATURE

### Terapias do Corpo / Body Therapies

#### **MOSS FACE & BODY WELLNESS**

Alcance o bem-estar através da satisfação física, mental e emocional. Os exercícios de respiração ajudam a reduzir a ansiedade e o estresse, enquanto aumentam naturalmente a energia. A pele é preparada com uma esfoliação de corpo inteiro com Sal Marinho, Dulse e uma mistura desperta de Menta Mitcham Negra, Manjerição Limão e Lavanda Inglesa. Uma rica mistura de Calêndula e Manteiga de Karité é usada para massagear e hidratar a pele. Para completar esta experiência de corpo inteiro, o rosto é suavemente limpo e a técnica de massagem facial Gua Sha é usada para aumentar a circulação e promover a drenagem linfática para um tom uniforme.

Achieve wellness through physical, mental and emotional wellbeing. Breathing exercises help reduce anxiety and stress, whilst naturally increasing energy. The skin is prepared with a Whole-body exfoliation with Sea Salt, Dulse and an awakening blend of Black Mitcham Peppermint, Lemon Basil and English Lavender. A rich blend of Marigold and Shea Butter is used to massage and moisturise the skin. To complete this whole body experience, the face is gently cleansed and facial Gua Sha massage technique is used to increase circulation and promote lymphatic drainage for a tone even complexion.

€180 / 90 min



## MOSS BODY RENEWAL

### Body Exfoliation

Restaure o corpo a partir das camadas mais profundas da sua pele.

A preparação do corpo através da respiração profunda é essencial para este ritual de rejuvenescimento.

Restore the body beyond smooth and soft skin.

Preparing the body through deep breathing is essential for the experience of this rejuvenating ritual. The skin is prepared with a Whole-body exfoliation with Sea Salt, Dulce and an awakening blend of Black Mitcham Peppermint, Lemon Basil and English Lavender. A rich blend of Marigold and Shea Butter is used to massage and moisturise the skin.

€ 110 / 60 min

## DOURO COUPLES SERENITY

Massagem corporal, a dois, com óleos essenciais com infusão de Arnica. Tratamento de rosto remineralizante para a pele, limpeza, esfoliação e massagem facial.

Body massage, for two, with essential oils infused with Arnica.

Remineralizing face treatment for the skin, cleansing, exfoliating and facial massage.

€ 360 / 90 min

## SUPREME BODY EXPERIENCE

Desfrute de uma esfoliação corporal, com Sal Marinho, Manjeriçã Limão e Lavanda Inglesa, para melhorar a textura da sua pele, seguida de uma massagem relaxante para reduzir a tensão muscular através dos óleos calmantes de lavanda, murta e bergamota. A combinação perfeita para rejuvenescer a sua pele e relaxar.

Enjoy a body scrub, with Sea Salt, Lemon Basil and English Lavender, to improve your skin's texture, followed by a relaxing massage to reduce muscle tension through calming lavender, myrtle and bergamot oils. The perfect combination to rejuvenate your skin and promote serenity.

€ 195 / 90 min







## ASSINATURA SIGNATURE

### Terapias Facial / Facial Therapies

#### **MOSS SKIN RESILIENCE**

##### **A stimulating facial treatment**

Da terra e do mar, este tratamento de limpeza e proteção da pele terá como alvo o stress ambiental, ajudando a prevenir o envelhecimento da pele, restaurando o seu equilíbrio e protegendo-a dos sinais internos de stress

From the land and sea, this skin cleansing and protecting face treatment will target environmental stressors helping prevent lifestyle skin aging, restoring the equilibrium of the skin.

€120 / 60 min • €140 / 90 min

#### **FIRE AND ICE FACIAL**

Projetado para renovar a pele de forma rápida e segura, este tratamento profissional eficaz permite suavizar a textura da pele, as imperfeições e as manchas. As linhas finas e rugas, os sinais de envelhecimento são corrigidos e melhorados. Permite reafirmar o seu rosto e promover renovação celular ativa. Tratamento da IS CLINICAL.

A clinically active and safe treatment designed to rapidly reduce the signs of skin aging, reduce fine lines and wrinkles, smooth, firm and promote cell renewal. Treatment of IS CLINICAL.

€130 / 60 min • €180 / 90 min

#### **EXFOLIATING CLEAR SKIN FACIAL**

Tratamento avançado projetado para efetuar uma desintoxicação da pele através de uma esfoliação suave com benefícios para as peles oleosas, congestionadas, com acne ou problemáticas. Limpa e purifica profundamente a pele e minimiza a aparência de poros dilatados. Tratamento da IS CLINICAL.

Advanced treatment designed to detoxify the skin through gentle exfoliation with benefits for oily, congested, acne or problematic skin. Treatment of IS CLINICAL.

€130 / 60 min • €180 / 90 min



## FOAMING ENZYME TREATMENT

Tratamento clinicamente testado com agentes ativos para promover uma esfoliação leve e eficaz para todos os tipos de pele, deixando a pele luminosa e radiante. Especialmente recomendado para peles reativas e sensíveis. Tratamento da IS CLINICAL.

Clinically tested treatment with active agents to promote light and effective exfoliation for all skin types, leaving skin clear and glowing. Especially recommended for reactive and sensitive skin. Treatment of IS CLINICAL.

€130 / 60 min • €180 / 90 min

## HARMONY FACIAL

Desenvolvido para despertar os sentidos e restaurar o equilíbrio da pele, este tratamento foi desenvolvido para acalmar e hidratar em profundidade a pele, assim como renovar a sua luminosidade. Tratamento específico da IS CLINICAL para IS CANCER CARE PROGRAM.

Developed to awaken the senses and restore skin's balance, this treatment is designed to renew radiance, soothe and hydrate in depth. Give tired skin a healthy glow. IS CLINICAL specific treatment for IS CANCER CARE PROGRAM.

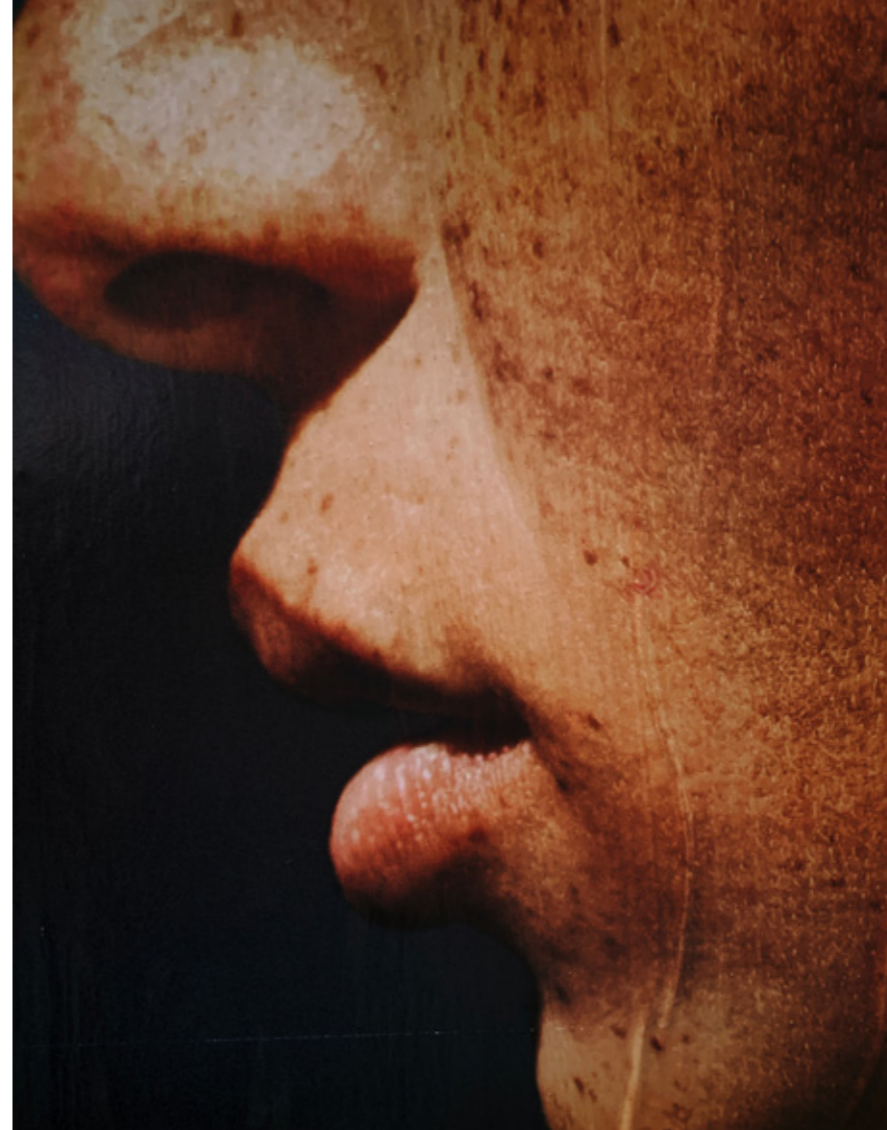
€130 / 60 min

## EYE BRIGHT TREATMENT

Tratamento específico para a delicada área dos olhos, com ingredientes botânicos de grau farmacêutico que fornecem hidratação, luminosidade aos olhos. Suaviza linhas finas, rugas, olheiras e papos. Resultados em tempo recorde. Adequado até para os olhos mais sensíveis. Tratamento da IS CLINICAL.

Specific treatment for the delicate eye area, with pharmaceutical grade botanical ingredients that provide hydration, luminosity to the eyes. Results in record time. Suitable for even the most sensitive eyes. Treatment of IS CLINICAL.

€85 / 30 min







# CRAFTED WELLNESS

## Experiências / Experiences

Apreciamos e celebramos a singularidade de cada hóspede. Os nossos terapeutas criaram cuidadosamente uma experiência de bem-estar totalmente adaptada às necessidades de cada hóspede.

We appreciate and celebrate the uniqueness of each guest. Our therapist will carefully craft a wellness experience completely tailored to each guest needs.

### IMMERSIVE DOURO VALLEY EXPERIENCE

90 minutos de tratamento personalizado.

Banheira de hidromassagem.

Almoço privado com vista para o rio.

90 minutes of crafted and personalized treatments.

Jacuzzi tub.

Private lunch with river views.

€ 240 / 150 min

### IMMERSIVE DOURO VALLEY EXPERIENCE FOR TWO

90 minutos de tratamento personalizado.

Banheira de hidromassagem.

Almoço privado com vista para o rio.

90 minutes hours of crafted and personalized treatments.

Jacuzzi tub.

Private lunch with river views.

€ 460 / 150 min



## QUIET BATH EXPERIENCE

Desfrute de algum tempo de sossego com vista para o rio para criar um espaço de relaxamento. West Cork Sea Salt e Heather Flowers com uma mistura suave de Myrtle, Bergamota, Lavender Fine e Cardamomo que ajudará a promover uma noite de sono mais repousante.

Enjoy some quiet time with River Views to create a space for relaxation. West Cork Sea Salt and Heather Flowers with a gentle blend of Myrtle, Bergamot, Lavender Fine and Cardamom that will help promote a most restful night's sleep.

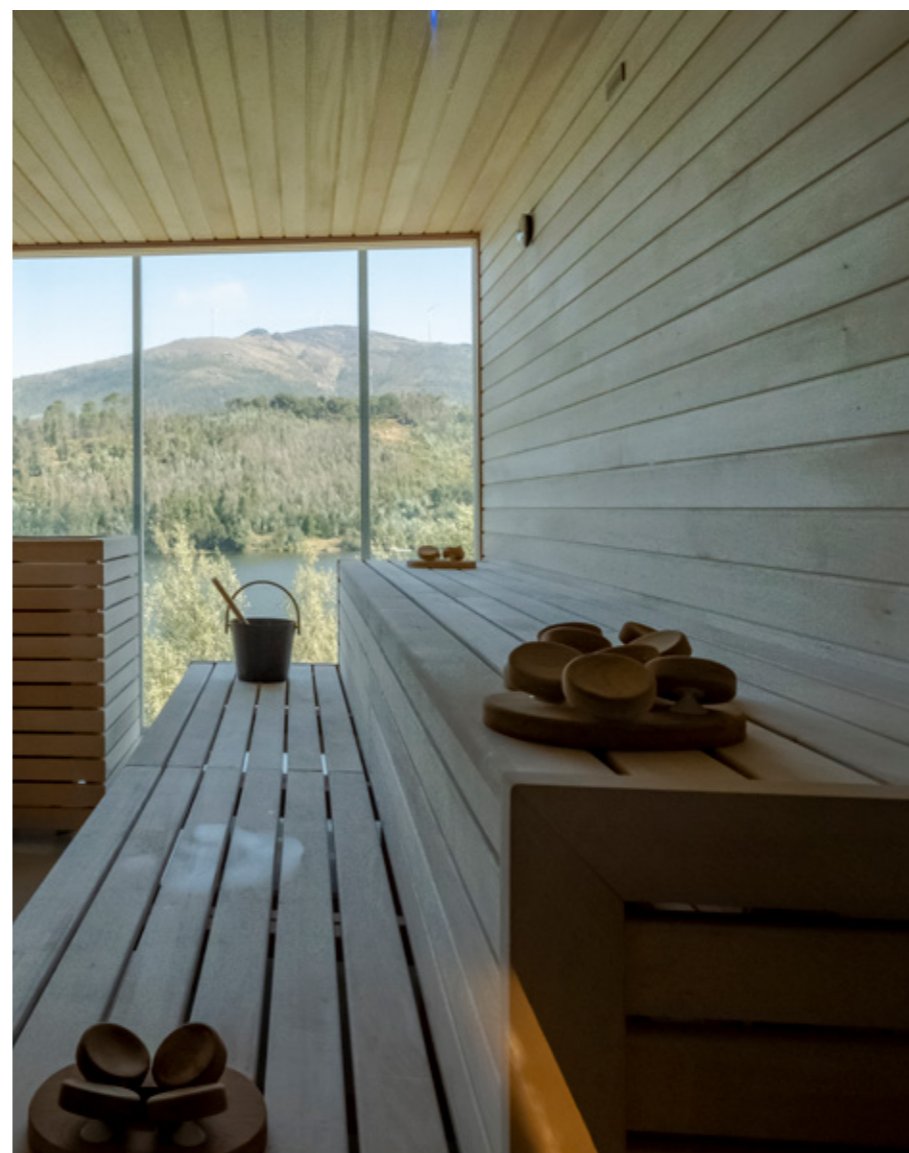
€ 45 / 25 min

## STRESS RELIEF

Esta experiência profundamente relaxante, alia uma massagem localizada, a um banho preparado com lavanda e bergamota para promover uma serenidade absoluta.

This deeply relaxing experience combines a relaxing full body massage followed by a bath prepared with lavender and bergamot to promote absolute serenity.

€ 130 / 60 min • € 180 / 90 min



Preços apresentados em euros. IVA incluído.  
Prices in euros. VAT included.





## WELLNESS ACTIVITIES

### HATHA YOGA

O Yoga é uma prática que visa a harmonia do corpo, mente e espírito. O Hatha yoga é uma prática mais lenta onde visa manter as posturas por mais tempo, é uma ótima prática para iniciantes e para pessoas que desejam uma atividade mais suave para ajudar a reduzir o stress e criar consciência da mente-corpo.

Yoga is a practice that aims to achieve harmony of body, mind and spirit. Hatha yoga is a slower practice where you hold postures for longer, it is a great practice for beginners and for people who want a gentler activity to help reduce stress and create mind-body awareness.

€ 85 / 60 min

### YOGA NIDRA

Yoga Nidra significa Sono do Yoga. É um estado de relaxamento total do corpo, onde o praticante se torna cada vez mais consciente do mundo interior ao seguir as instruções. É um pouco diferente da meditação, onde apenas é necessário um único foco. É um sono profundo, onde está consciente.

Yoga Nidra means Sleep Yoga. It is a state of total body relaxation, where the practitioner becomes increasingly aware of the inner world as you follow instructions. It's a little different from meditation, where only a single focus is needed. It is a deep sleep, where you are conscious.

€ 85 / 45 min



## AERIAL YOGA

Aerial Yoga trabalha com a gravidade para relaxar, alinhar o corpo, centrar a mente e elevar o espírito. Método que usa um tecido aéreo preso ao tecto com toda a segurança onde se pratica posturas e sequências fluidas similares às que são praticadas no tapete, tornando-se assim possível mesmo as posturas mas exigentes serem feitas e praticadas facilmente por todos, desde os iniciantes aos mais avançados.

Aerial Yoga works with gravity to relax, align the body, center the mind and elevate the spirit. With an aerial fabric securely attached to the ceiling where postures and sequences are practiced fluid movements similar to those practiced on the mat, thus making it possible even for more demanding postures being done and practiced easily by everyone, from beginners to the most advanced.

€ 85 / 60 min

## PILATES

Pilates é um método de exercícios que visa trabalhar a conexão entre mente e corpo, como uma unidade, de modo a melhorar a consciência corporal e dessa forma promover outros benefícios. É atualmente uma técnica reconhecida para tratamento e prevenção de problemas na coluna vertebral. Há evidências científicas consistentes de que o Pilates melhora a flexibilidade, concentração, equilíbrio, redução de stress, melhora na disposição, diminuição de dores musculares e resistência muscular.

Pilates is an exercise that work on the connection between mind and body, as a unit, in order to improve body awareness and thus promote other benefits. It is currently a recognized technique for treating and preventing spinal problems. There is consistent scientific evidence that Pilates improves flexibility, concentration, balance, stress reduction, improved mood, reduced muscle pain and muscular endurance.

€ 85 / 60 min

## BEAUTY WORKSHOP

Gostaria de aprender a maquilhar-se para realçar a sua beleza?

Neste workshop vai aprender técnicas para aplicar os seus produtos corretamente, elaborar a sua maquilhagem sem dificuldade e esclarecer todas as suas dúvidas.

Would you like to learn how to apply makeup to enhance your beauty?

In this workshop you will learn techniques to apply your products correctly, create your makeup without difficulty and clarify all your doubts.

€ 45 / 60 min

## RIVER & FOREST WALK

Explore o nosso trilho fluvial na companhia do nosso instrutor, durante o percurso vai ter oportunidade de fazer algumas pausas para desfrutar a paisagem deslumbrante do nosso rio e praticar alguns exercícios.

Explore our trail in the company of our instructor, along the way you will have the opportunity to take a few breaks to enjoy the stunning landscape of our river and practice some exercises.

€ 45 / 120 min





## HOW TO SPA

### PLANEIE A SUA EXPERIÊNCIA PLANNING YOUR EXPERIENCE

Para garantir disponibilidade no horário pretendido, recomendamos que efetue reserva com pelo menos uma semana de antecedência. Para os tratamentos faciais os hóspedes têm de ter mais de **16** anos e mais de **18** para massagens e tratamentos corporais.

To ensure your preferred time and treatment is available we recommend booking at least a week in advance. Guests must be at least **16** years old to enjoy our spa facials and over the age of **18** to enjoy massage and body treatments.

### MARCAÇÃO DE TRATAMENTOS MAKING SPA APPOINTMENTS

Para efetuar a sua reserva por favor utilize os seguintes contactos:  
(+351) 255 690 160 / [spa-douro@octanthotels.com](mailto:spa-douro@octanthotels.com)

Ligue-nos primeiro. Somos mais rápidos a atender chamadas que a responder aos emails.

To make your reservation please use the following contacts:  
(+351) 255 690 160 / [spa-douro@octanthotels.com](mailto:spa-douro@octanthotels.com)

Call us first. We are faster answering calls than answering emails.



## CHECK-IN & SPA ETIQUETA SPA ARRIVAL & ETIQUETTE

Recomendamos chegar **10** minutos mais cedo para darmos início ao seu check-in no Spa.

Em caso de atraso, o tempo do seu tratamento e/ou massagem poderá ser reduzido em consideração ao próximo cliente.

Solicitamos que chegue ao spa com o robe e chinelos que se encontram no seu quarto. Caso deseje usar a piscina interior, circuito de duches ou sauna, deverá utilizar roupa apropriada – fato-de-banho.

We recommend arriving **10** minutes early to check-in.

In case of delay, the time of your treatment and/or massage might be shortened in consideration of the next guest.

Please arrive to the Spa in your robe and slippers. If you want to use the indoor pool, shower circuit or sauna, you must wear appropriate clothing - swimsuit.

## PERTENCES PESSOAIS PERSONAL BELONGINGS

O Spa não se responsabiliza por danos, perdas ou roubos a objetos pessoais que sejam deixados no Spa. Sugerimos que os deixe no seu quarto ou nos cacifos que se encontram no spa.

Para a tranquilidade e privacidade dos outros clientes, solicitamos que os dispositivos eletrônicos sejam silenciados ou desligados.

The Spa cannot take responsibility for damage, loss or theft to personal items that are left in the Spa. Kindly ask that you leave them in your room or in the lockers até the Spa.

For the peace of mind and privacy of other guests, we request that electronic devices be muted or turned off.

## SAÚDE HEALTH CONSIDERATIONS

Solicitamos que nos informe no momento da reserva sobre quaisquer condições de saúde, alergias ou lesões que possam afetar o seu tratamento e/ou massagem.

Informamos que a sauna não é recomendada para pessoas que sofrem de pressão arterial elevada, com problemas circulatórios, asma ou problemas respiratórios.

Kindly advise us of any health conditions, allergies or injuries which could affect your choice of treatment when making your spa reservation.

Please note the sauna is not recommended for people suffering from high blood pressure and circulatory problems, asthma or respiratory troubles.

## CANCELAMENTO CANCELLATION

Cancelamentos gratuitos até **24** horas antes da hora reservada. Após esse período de cancelamento, será cobrado o valor total do tratamento e/ou massagem.

Cancellations received more than **24** hours before a booked treatment can be rescheduled at no additional charge. Cancellations received within **24** hours of a booked treatment will require full payment.

## HORÁRIO OPENING HOURS

O Spa está aberto diariamente das **9h00** às **20h00**. A piscina interior aquecida, ginásio e duches Paradise estão abertos **24** horas.

The spa is daily open from **9am** to **8pm**. The heated indoor pool, gym and Paradise shower are open **24** hours.





EN 222, Km 41 - Vista Alegre  
4450-631 Raiva / Castelo de Paiva  
+351 255 690 160

[www.douro.octanhotels.com](http://www.douro.octanhotels.com)