

**ADAM & EVE** SPA

**SPA MENU**



# ADAM & EVE SPA

Um pedaço de paraíso no Spa Adão e Eva.  
Um refúgio de calma, longe do ritmo da cidade.  
Aqui, a natureza envolve, o corpo relaxa e a mente desacelera.  
Um espaço para sentir, respirar e simplesmente estar.

Bem-vindo ao paraíso do Éden.

A piece of paradise at the Adam and Eve Spa.  
A calm retreat, from the rush of the city.  
Here, nature surrounds you, the body relaxes  
and the mind slows down.  
A place to feel, breathe and simply be.

Welcome to the paradise of Eden.

Spa Team Adam & Eve

MAIS INFORMAÇÕES • MORE INFORMATION


☎ (+351) 967 109 928 ✉ [spa@edenresort.pt](mailto:spa@edenresort.pt)

Todos os valores apresentados incluem IVA à taxa legal em vigor.  
All values shown include VAT at the legal rate in force.



AS NOSSAS MARCAS • OUR BRANDS





OS NOSSOS  
PROGRAMAS  
DE ASSINATURA  
OUR SIGNATURE  
PROGRAMS

Rituais de SPA únicos que  
revelam o melhor da natureza  
mediterrânica e algarvia.

Exclusive SPA rituals that reveal the best  
of Mediterranean and Algarve nature.

## RITUAL JARDIM DO ÉDEN GARDEN OF EDEN RITUAL

### Cheiros do Campo

Escalda pés calmante, massagem relaxante dos pés à cabeça, com notas de lavanda, zimbro, erva-limeira, funcho, bergamota e alecrim.

### Scents of the countryside

Soothing foot bath, relaxing massage from head to toe, with notes of lavender, juniper, lemongrass, fennel, bergamot and rosemary.

⌚ 80 min. 💰 120€

## SOM DO OCEANO SOUND OF OCEAN

### Um toque de frescura com pedras quentes e frias

Massagem revigorante, inspirada no som e frescura do mar, pedras frias de mármore, pedras quentes de basalto, ao som do oceano que se escuta nos búzios.

### A touch of freshness with hot and cold stones

An invigorating massage, inspired by the sound and freshness of the sea, cold marble stones, hot basalt stones and the sound of the ocean from the whelks.

⌚ 70 min. 💰 115€

## RITUAL DO ATLÂNTICO ATLANTIC RITUAL

### Cheiro de mar com sal marinho e algas puras

Esfoliação corporal com puro sal marinho do Algarve, azeite e casca de limão, envolvimento em algas puras e massagem detox.

### Sea scent with sea salt and pure seaweed

Body scrub with pure Algarve sea salt, olive oil and lemon peel, pure seaweed wrap and detox massage.

⌚ 90 min. 💰 135€

## AROMA DO ALGARVE ALGARVE'S SCENT

★ O mais popular entre os nossos clientes.  
The most popular with our customers.

### Um boost de Vitamina C para o seu corpo e rosto

Esfoliação corporal com casca de laranja. Ideal para peles com falta de luminosidade e opacas. Massagem relaxante com notas de laranja doce. Para finalizar, facial express anti-oxidante.

### A Vitamin C boost for your body and face

Orange peel body scrub. Ideal for dull, lacklustre skin. Relaxing massage with notes of sweetorange. To finish, an express anti-oxidising facial.

⌚ 100 min. 💰 145€

# MASSAGENS MASSAGES COLLECTION

Tratamento personalizado  
Escolha o tempo que precisa!  
Personalized treatments  
Choose the time you need!

## JET LAG

Combinação de movimento drenantes e desconstruturantes. Finaliza com massagem facial.  
Combination of draining and decontracting. Ends with a facial massage.

⌚ 50 min. 👤 90€ | ⌚ 80 min. 👤 120€

## MASSAGEM PROFUNDA DEEP TISSUE

### Para o cliente que procura uma massagem mais vigorante

Massagem com pressão, realizada com óleo de massagem aromoterapêutico específico.

### For clients seeking a more vigorous massage

Deep pressure massage, performed with specific aromatherapy massage oil.

⌚ 30 min. 👤 65€ Costas, ombros e pescoço · Back, shoulders and neck

⌚ 50 min. 👤 95€ Corpo inteiro · Full body

## RITUAL TRANQUILITY™ TRANQUILITY™ RITUAL



★ O mais popular entre os nossos clientes.  
The most popular with our customers.

Encontre a sua paz interior com o nosso novo ritual de massagem calmante Tranquillity™, formulado para ajudar a baixar o cortisol, a acalmar e a reconectar o corpo e a mente.

Find your inner peace with our new Tranquillity™ soothing massage ritual, formulated to help lower cortisol, calm and reconnect the body and mind.

⌚ 65 min. 👤 89,50€

## PÉS E PERNAS CANSADOS TIRED FEET AND LEGS

Massagem com óleos refrescantes e drenantes para diminuir a sensação de cansaço e de fadiga dos pés e pernas.

Massage with refreshing and draining oils to reduce the feeling of tiredness and fatigue in feet and legs.

⌚ 30 min. 👤 55€

## MASSAGEM TERAPÊUTICA DESCONTRATURANTE DEEP MUSCLE RELIEF MASSAGE

(costas / pernas | back / legs)

### Para Dores e Contraturas Musculares

Tratamento localizado anti-stress, onde é realizada uma esfoliação, um cataplasma terapêutico e uma massagem desconstruturante para aliviar as dores e tensões musculares. Com efeito analgésico e anti-inflamatório.

### For Muscle Pain and Contractures

Localized anti-stress treatment, which includes exfoliation, therapeutic poultice, and deep tissue massage to relieve muscle aches and tensions. Analgesic. Anti-inflammatory.

⌚ 50 min. 👤 80€



## MASSAGEM COM PEDRAS QUENTES HOT STONES MASSAGE

by **THALGO**  
LA BEAUTÉ MARINE

Para recriar o calor exótico das enseadas mediterrânicas, esta massagem é realizada com pedras de basalto aquecidas. Sinta o calor desta pedra, 100% natural, como se tivesse o corpo deitado sobre uma pedra aquecida pelo sol.

To recreate the exotic warmth of Mediterranean coves, this massage is performed with heated basalt stones. Feel the warmth of this 100 per cent natural stone, as if your body were lying on a stone heated by the sun.

- 🕒 50 min. 🧑 90€ Sem Esfoliação · No Scrub
- 🕒 90 min. 🧑 135€ Com Esfoliação · With Scrub

## MASSAGEM MAHANA MAHANA MASSAGE

by **THALGO**  
LA BEAUTÉ MARINE

Desfrute de uma massagem relaxante com o Monoï do Taiti, diretamente inspirado no Lomi-Lomi. Manobras lentas, envolventes e tranquilizadoras misturam-se com o calor benéfico das saquetas ("tuiponos") de areia quente para lhe proporcionar uma sensação de escape, descontração e relaxamento absoluto.

Enjoy a relaxing massage with Tahitian Monoï, directly inspired by Lomi-Lomi. Slow, enveloping and soothing manoeuvres blend with the beneficial warmth of hot sand bags ('tuiponos') to give you a sense of escape, relaxation and absolute relaxation.

- 🕒 50 min. 🧑 90€ Sem Esfoliação · No Scrub
- 🕒 90 min. 🧑 135€ Com Esfoliação · With Scrub

## FUTURA MAMÃ FUTURE MUMMY

Massagem relaxante às costas, massagem drenante aos pés e pernas. Finalizando com uma massagem facial. Resultado: mamã e bebê tranquilos.

\*Não recomendado em gestações inferiores a 12 semanas (3 meses)

Relaxing back massage, draining foot and leg massage. Finalised with a facial massage. The result: calm for mum and baby.

\*Not recommended for pregnancies of less than 12 weeks (3 months)

- 🕒 50 min. 🧑 85€

EXPERIÊNCIAS  
A DOIS  
COUPLE  
EXPERIENCES



## ADÃO & EVA ADAM & EVE

### Em conexão

Massagem relaxante com manteiga de karité e laranja doce. Massagem podal. Para finalizar: massagem oriental à cabeça com pindas de alfazema aquecidas.

### In Connection

Relaxing massage with shea butter and sweet orange. Foot massage. To finalize: oriental head massage with heated lavender pindas.

🕒 80 min. 🧑 190€

## LUA DE MEL HONEYMOON

★ O mais popular entre os nossos clientes.  
The most popular with our customers.

### To Bee loved...

Esfoliação corporal com açúcar e óleo de fragrância de mel, massagem nutritiva com manteiga de karité, mel e flor de laranjeira\*, deixando a pele com uma sensação de conforto única e um doce aroma. Finaliza com massagem à cabeça.

\*A flor de laranjeira ajuda no fortalecimento da empatia entre o casal, deixando a mente mais serena para o amor. Pode ser usado para evitar tensão e desentendimento.

Body scrub with sugar and honey fragrance oil, nourishing massage with shea butter, honey and orange blossom\*, leaving the skin with a unique feeling of comfort and a sweet aroma. Finish head massage.

\*Orange blossom helps to strengthen empathy between couples, making the mind more serene for love. It can be used to avoid tension and misunderstandings.

🕒 90 min. 🧑 220€

TERAPIAS  
HOLÍSTICAS  
HOLISTIC  
THERAPIES



## REFLEXOLOGIA PODAL FOOT THERAPY

O mais popular entre os nossos clientes.  
The most popular with our customers.

### Alívio e bem-estar através dos pés

Terapia alternativa inspirada nos pontos acupressores, com manobras de pressão nos pontos reflexos do pé, com um toque preciso e cuidado, na busca de um reequilíbrio energético corporal.

### Relief and wellbeing through the feet

Alternative therapy inspired by acupuncture, with pressure maneuvers on the reflex points of the foot with precise and careful touch, in the search for a body energetic rebalance.

25 min. 45€ | 45 min. 65€

## MASSAGEM SHIATSU SHIATSU MASSAGE

### A saúde na ponta dos dedos

Através da pressão exercida pelas mãos e pela ponta dos dedos esta massagem ajuda a eliminar o stress, ansiedade, a tensão muscular, que atua nos fluxos energéticos do corpo. Esta terapia pratica-se no chão ou marquesa. Durante a sessão, o paciente permanece vestido devendo usar roupa leve, prática e preferencialmente de algodão.

### The sacred dance

Through the pressure exerted by the hands and fingertips, this massage helps to eliminate stress, anxiety and muscle tension, acting on the body's energy flows. This therapy is practised on the floor or on a couch. During the session, the patient remains clothed and should wear light, practical clothing, preferably made of cotton.

60 min. 90€

## MASSAGEM AYURVÉDICA AYURVEDIC MASSAGE


### A massagem mais antiga da humanidade

Com mais de 5000 anos, esta massagem alia movimentações vigorosas em toda a massa muscular juntamente com manobras de tração e alongamentos e toque profundo com mãos, cotovelos e pés para realinhamento postural e alívio de stress.

### Mankind's oldest massage

More than 5.000 years old, this massage combines vigorous movements throughout the muscle mass with traction and stretching manoeuvres and deep touch with hands, elbows and feet for postural realignment and stress relief.

60 min. 90€



CUIDADO  
DE CORPO  
BODY CARE

AROMAS DA NOSSA TERRA  
FLAVOURS OF THE ALGARVE

Puros ingredientes do Algarve, para  
mimar a sua pele e mente.

Our region's pure ingredients to  
pamper your skin and mind.

## HIDROTERAPIA HIDROTHERAPY

### PEELING DE SAL DO MAR PORTUGUÊS PORTUGUESE SEA SALT PEELING

#### O Algarve à flor da pele

Poderoso tratamento purificante, com sal marinho produzido nas salinas naturais do Parque Natural da Ria Formosa.

#### The Algarve at its best

Powerful purifying treatment with sea salt produced in the natural salt pans of the Ria Formosa Natural Park.

⌚ 30 min. 💰 65€

### ESFOLIAÇÃO MAHANA MAHANA SCRUB

by **THALGO**  
LA BEAUTÉ MARINE

★ O mais popular entre os nossos clientes.  
The most popular with our customers.

#### Viagem até Bora Bora

Tal como as suas praias paradisíacas, esta esfoliação com areia branca, sal marinho, cascas de coco e óleos vegetais esfolia e nutre suavemente a pele.

#### Journey to Bora Bora

Just like its paradisiacal beaches, this scrub with white sand, sea salt, coconut shells and vegetable oils gently exfoliates and nourishes the skin.

⌚ 20 min. 💰 55€ Sem Duche Vichy · Vichy Shower Gel

⌚ 40 min. 💰 80€ Com Duche Vichy + Hidratação · Vichy Shower Gel + Hydration

Sugestão: As esfoliações poderão ser combinadas com um envolvimento ou uma massagem à sua escolha.  
Suggestion: This treatment can be combined with wrap or a massage of your choice.



## CUIDADO PÓS SOLAR CORPO BODY SUNBURN RESCUE

### Calmante & curativo

Envolvimento altamente hidratante para peles sensibilizadas pelo sol.\*

\*Em caso de queimadura solar de 2º e 3º grau, deverá procurar orientação médica.

### Soothing & healing

Highly moisturising treatment for sun-sensitive skin.\*

\*In case of 2<sup>nd</sup> and 3<sup>rd</sup> degree sunburn, seek medical advice.

⌚ 30 min. 👤 60€

## TERRA PURA PURE LAND

### Para limpar e purificar

Deixe-se levar pelos aromas da natureza algarvia, com um envolvimento corporal em argila, enriquecida com óleos essenciais de eucalipto.

### To cleanse and purify

Let yourself be carried away by the aromas of the Algarve countryside, with a full-body clay wrap enriched with eucalyptus essential oils.

⌚ 20 min. 👤 55€ Sem Duche Vichy · Vichy Shower Gel

⌚ 40 min. 👤 80€ Com Duche Vichy + Nutritiva · Vichy Shower Gel + Nourishing

CUIDADO  
DE ROSTO  
FACE CARE



## FACIAL BRISA MARINHA SEA BREEZE FACIAL

O mais popular entre os nossos clientes.  
The most popular with our customers.

TODOS OS TIPOS DE PELE • ALL TYPES OF SKIN

Uma lufada de ar fresco para a sua pele com citrinos, anis aromático e notas de base amadeiradas, que vão despertar a pele e dar-lhe um impulso instantâneo de luminosidade instantânea.

A breath of fresh air for your skin with citrus, aromatic aniseed and woody base notes that will awaken the skin and give it an instant boost of radiance.

50 min. 70€

## OCEAN 50+ ANTI-AGING

PELES MADURAS • MATURE SKIN

Tratamento de excelência numa combinação de manobras específicas anti-rugas e uma intensa esfoliação para uma pele mais firme, preenchida, suavizada, tonificada e iluminada.

A treatment of excellence in a combination of specific anti-wrinkle maneuvers and an intense exfoliation for a firmer plumper, smoother, toned and illuminating skin.

55 min. 95€

## MARINE SOFTNESS SOOTHING FACIAL

PELE SENSÍVEL E DELICADA • SENSITIVE SKIN OR DELICATED

Criado para uma pele sensível ou vermelhidão difusa, este tratamento surpreende pela sua delicadeza e frescura, a que se associam efeitos suavizantes e dessensibilizantes para uma sensação imediata de conforto.

Created for a sensitive skin or diffuse redness, this treatment surprises with its delicacy and freshness, combined with soothing and desensitizing effects for a immediate sensation of comfort.

55 min. 75€

## MIMO FACIAL EXPRESS EXPRESS FACIAL PAMPER

TODOS OS TIPOS DE PELE • ALL TYPES OF SKIN

Um mimo facial rápido e eficaz, que inclui limpeza superficial, esfoliação, máscara-creme e massagem hidratante final.

A quick and effective facial pampering that includes superficial cleansing, exfoliation, a cream mask and a final moisturising massage.

30 min. 50€

# TRATAMENTOS COMPLEMENTARES ADD-ONS



Para completar e enriquecer a sua experiência no SPA, selecionamos cuidadosamente 20 minutos de serviços extra para complementar aos seus tratamentos de SPA. Estes procedimentos não podem ser reservados separadamente e devem ser adicionados a um dos nossos tratamentos listados.

To complete and enrich your experience at the SPA, we have carefully selected 20 minutes of extra services to complement your SPA treatments. These procedures cannot be booked separately and must be added to one of our listed treatments:

Massagem do couro cabeludo · Scalp massage

Massagem trapézio, pescoço e ombros · Trapeziium, neck and shoulders massage

Aplicação de pedras quentes/frias · Application of hot/cold stones

Massagem podal · Feet massage

Esfoliação podal · Feet Scrub

Facial last minute · Facial last minute

🕒 20 min. 💰 25€



DESCONTOS  
ESPECIAIS  
SPECIAL  
DISCOUNTS





## MASSAGENS / TRATAMENTOS MASSAGES AND/OR TREATMENTS

---

**5€** desconto para massagens/ tratamentos escolhidos em casal\*  
discount for treatments chosen as a couple

---

**10%** desconto para Pack de 5 sessões \*\*  
discount for Pack of 5 Spa sessions

---

**15%** desconto para Pack de 10 sessões \*\*  
discount for Pack of 10 Spa sessions

---

\* Desconto não incluído nas "Experiências a Dois" e nas promoções em vigor.  
Discount not included in "Couple Experiences" and current promotions.

\*\* Desconto não incluído nas promoções em vigor.  
Discount not included in current promotions.

\*\* "Experiências a Dois" contam como 1 sessão.  
"Couple Experiences" count as 1 session.



## PISCINA INTERIOR INDOOR POOL

Piscina aquecida (entre 28 a 32°C) com água serena para desfrutar dos benefícios de hidroterapia.

Heated pool (between 28 and 32°C) with serene water to enjoy the benefits of hydrotherapy.

### HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO OPENING HOURS

**TODOS OS DIAS • EVERY DAY**

09h00 até 19h00

### HORÁRIO EXCLUSIVO PARA ADULTOS ADULT ONLY OPENING HOURS

18h00 às 19h00

### GRATUITO PARA HÓSPEDES FREE FOR GUESTS

**PARA CLIENTES NÃO HOSPEDADOS • FOR NON-GUESTS**

**7€** adulto · adult | **3,5€** criança · child

### RESERVA OBRIGATÓRIA RESERVATION REQUIRED

NOTA: Reservas sujeitas a disponibilidade. Sessões de 45 minutos

Acesso para menores de 15 anos devidamente acompanhados por pais ou tutores.

Para bebés é obrigatório a utilização de fraldas apropriadas para piscina.

(artigo disponível para venda na receção do spa ou mini-mercado).

Utilização obrigatória de touca de natação na piscina. (Touca disponível para venda no Spa).

NOTE: Bookings subject to availability. 45-minute sessions

Access for children under 15 duly accompanied by parents or guardians.

Babies must wear swimming pool nappies.

(These are available for sale at the spa reception or mini-market).

Mandatory use of a swimming cap in the pool (cap available for sale at the spa).

## GINÁSIO GYM

O nosso ginásio está equipado por uma passadeira, uma bicicleta estática, um banco de musculação e halteres de 4kg, 6kg, 8kg, 10kg, 12.5kg e 15kg

Our gym is equipped with a treadmill, an exercise bike, a weight bench and dumbbells of 8lb, 13lb, 17lb, 22lb, 27lb and 33lb.

## ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE DISCLAIMER

Os nossos tratamentos são serviços de bem-estar e não se destinam a fins médicos.

Our treatments are wellness services and are not intended for medical purposes.

A direção/ gerência não se responsabiliza pela perda ou dano de quaisquer pertences pessoais deixados sem vigilância nas instalações do spa.

The management is not responsible for the loss or damage of any personal belongings left unattended on the spa facilities.



**EDEN**  
VILLAS & APARTMENTS