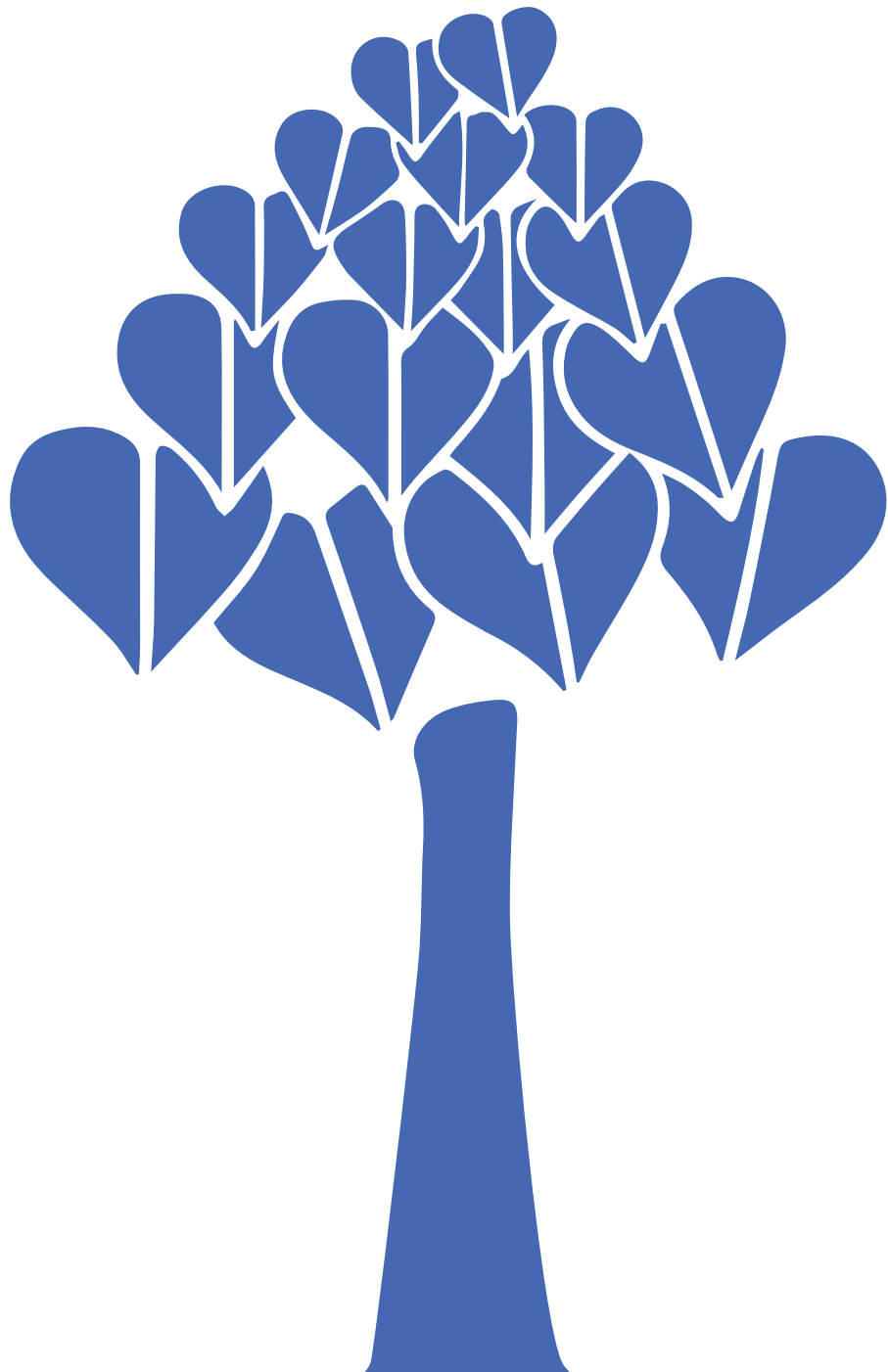


Serenity

Spa & Wellness





Serenity

Spa & Wellness

No coração da serra, onde o tempo abranda e a natureza respira em plenitude, o Estrela Serenity Resort convida a uma pausa... a um regresso à sua essência...

Entre o ar puro da montanha e a serenidade da paisagem envolvente, criámos um espaço de cuidado profundo, o SPA Wellness. Este espaço é dedicado ao silêncio e à reconexão, onde o corpo relaxa, a mente desacelera e a essência encontra o seu equilíbrio.

Os nossos rituais e terapias foram cuidadosamente desenvolvidos para equilibrar, revitalizar e envolver. Cada ritual e terapia é realizado num ambiente sereno, com presença, sensibilidade e intenção, inspirado pela harmonia dos elementos e pela arte do toque, proporcionando experiências que acolhem, revitalizam e transformam.

Aqui, cada detalhe convida a sentir.
Mais do que um momento de relaxamento, este é um convite a parar... sentir... e simplesmente ser.

In the heart of the mountains, where time slows down and nature breathes in its fullest expression, Estrela Serenity Resort invites you to pause... to return to your essence...

Between the pure mountain air and the serenity of the surrounding landscape, we have created a space of deep care — the Wellness SPA. This space is devoted to silence and reconnection, where the body relaxes, the mind unwinds, and your essence finds its balance.

Our rituals and therapies have been thoughtfully designed to balance, revitalize, and envelop. Each one is performed in a serene environment, with presence, sensitivity, and intention, inspired by the harmony of the elements and the art of touch, offering experiences that nurture, restore, and transform.

*Here, every detail invites you to feel.
More than a moment of relaxation, this is an invitation to pause... to feel... and simply be.*



Os Nossos Rituais...

Our Rituals...

RITUAL DE ASSINATURA ESTRELA SERENITY

SIGNATURE RITUAL ESTRELA SERENITY

90 minutos - 130€ | Marcação dupla: 220€

90 minutes - 130€ | Double booking: 220€

RITUAL RECUPERAÇÃO DESPORTIVA

SPORTS RECOVERY RITUAL

60 minutos - 100€ | Marcação dupla: 170€

60 minutes - 100€ | Double booking: 170€

RITUAL ALQUIMIA SENSORIAL DOS 4 ELEMENTOS

SENSORY ALCHEMY RITUAL OF THE 4 ELEMENTS

60 minutos - 110€ | Marcação dupla: 190€

60 minutes - 110€ | Double booking: 190€

RITUAL RENOVAR E NUTRIR

RENEW & NOURISH RITUAL

75 minutos - 120€ | Marcação dupla: 205€

75 minutes - 120€ | Double booking: 205€

RITUAL RELAXANTE DE PÉS E PERNAS

RELAXING FOOT AND LEG RITUAL

45 minutos - 80€ | Marcação dupla: 135€

45 minutos - 80€ | Double booking: 135€



Serenity

Spa & Wellness

As Nossas Massagens...

Our Massages...

MASSAGEM RELAXAMENTO SERENITY

SERENITY RELAXATION MASSAGE

60 minutos - 80€ | Marcação dupla: 135€

60 minutes - 80€ | Double booking: 135€

90 minutos - 100€ | Marcação dupla: 170€

90 minutes - 100€ | Double booking: 170€

MASSAGEM RELAXAMENTO LOCALIZADA

LOCALIZED RELAXATION MASSAGE

30 minutos - 50€ | Marcação dupla: 85€

30 minutes - 50€ | Double booking: 85€

MASSAGEM TERAPÊUTICA E REEQUILÍBRIO FASCIAL

THERAPEUTIC MASSAGE AND FASCIAL REBALANCING

60 minutos - 90€ | Marcação dupla: 155€

60 minutes - 90€ | Double booking: 155€

MASSAGEM DE VELA E AROMAS DA SERRA

CANDLE MASSAGE WITH MOUNTAIN AROMA

60 minutos - 90€ | Marcação dupla: 155€

60 minutes - 90€ | Double booking: 155€

MASSAGEM COM PEDRAS QUENTES OU FRIAS

HOT OR COLD STONE MASSAGE

60 minutos - 90€ | Marcação dupla: 155€

60 minutes - 90€ | Double booking: 155€

MASSAGEM MAMÃ SERENITY

MOM SERENITY MASSAGE

40 minutos - 65€

40 minutes - 65€

MASSAGEM JOVEM SERENITY

YOUTH SERENITY MASSAGE

30 minutos - 50€ | Marcação dupla: 85€

30 minutes - 50€ | Double booking: 85€

**IVA incluído à taxa em vigor / *VAT included at the applicable rate*



A Essência da Natureza, Elevada ao Bem-Estar **The Essence of Nature, Elevated to Well-Being**

No nosso SPA, cada tratamento é uma experiência exclusiva, inspirada na autenticidade e na riqueza da Natureza. Para proporcionar um cuidado de excelência, escolhemos os produtos D'Natureza, uma marca de cosmética natural artesanal cuja inspiração e origem se encontram na pureza e na beleza da Serra.

Desenvolvidos com o conhecimento da aromaterapia, da fitoterapia e da biocosmética, estes produtos combinam ingredientes naturais e protocolos especializados para envolver os sentidos e promover um profundo estado de equilíbrio, relaxamento e renovação. A ligação à Serra traduz-se na autenticidade das suas essências e na valorização dos recursos naturais, proporcionando uma experiência genuína e sofisticada.

At our SPA, every treatment is a unique experience inspired by the authenticity and richness of Nature. To provide exceptional care, we have chosen D'Natureza products, a handcrafted natural cosmetics brand whose inspiration and origins are rooted in the purity and beauty of the mountains.

Developed through the knowledge of aromatherapy, phytotherapy, and biocosmetics, these products combine natural ingredients with specialized protocols to engage the senses and promote a profound sense of balance, relaxation, and renewal. Their connection to the mountains is reflected in the authenticity of their essences and the appreciation of natural resources, offering a genuine and sophisticated wellness experience.





Ritual de Assinatura Estrela Serenity

Signature Ritual Estrela Serenity

Este ritual inicia-se com um acolhedor escalda-pés, seguido do calor reconfortante das pedras quentes, preparando o corpo para uma experiência profundamente relaxante.

A suavidade da vela quente nas costas envolve os sentidos, enquanto a massagem de corpo inteiro dissolve tensões e conduz a um estado de serenidade total. Um verdadeiro refúgio de paz para o corpo e mente.

The ritual begins with a soothing foot bath, followed by the comforting warmth of hot stones, preparing the body for a deeply relaxing experience. The gentle warmth of candle oil on the back envelops the senses, while a full-body massage releases tension and leads you into a state of complete serenity. A true sanctuary of peace for body and mind.

Ritual Recuperação Desportiva

Sports Recovery Ritual

Um ritual especialmente desenvolvido para recuperação física e revitalização muscular. Inicia-se com um escalda-pés relaxante, seguido de uma massagem desportiva focada na libertação de tensões, melhoria da circulação e recuperação muscular. Sempre que necessário, pode ser complementado com pistola de massagem para potenciar o alívio profundo e acelerar a recuperação dos tecidos. Um cuidado ideal para restaurar energia, aliviar fadiga e devolver leveza ao corpo.

A ritual specially designed for physical recovery and muscle revitalization. It begins with a relaxing foot soak, followed by a sports massage focused on releasing tension, improving circulation, and supporting muscle recovery. When needed, it may be complemented with a massage gun to enhance deep relief and accelerate tissue recovery. An ideal treatment to restore energy, reduce fatigue, and bring a renewed sense of lightness and well-being to the body.



Ritual Alquimia Sensorial dos 4 Elementos

Sensory Alchemy Ritual of the 4 Elements

Esta massagem leva a uma viagem sensorial profundamente envolvente, onde o corpo e a mente são guiados pelos 4 elementos da natureza. A experiência inicia-se num ambiente cuidadosamente preparado com uma infusão delicada de flores e ervas aromáticas, enriquecida com óleos essenciais, que purificam o espaço e despertam os sentidos, numa fusão harmoniosa entre a água e a terra. A luz suave das velas envolve todo o espaço, criando uma atmosfera quente, acolhedora e intimista, onde o elemento fogo traz conforto, presença e transformação. Através de uma técnica de respiração, o elemento ar convida a abrandar, libertar tensões e entrar num estado de relaxamento e conexão interior. Uma experiência que vai além de uma massagem.

This massage takes you on a deeply immersive sensory journey, where body and mind are guided through the 4 elements of nature. The experience begins in a carefully prepared environment with a delicate infusion of flowers and aromatic herbs, enriched with essential oils, which purify the space and awaken the senses, in a harmonious fusion between water and earth. The soft candlelight envelops the entire space, creating a warm, welcoming and intimate atmosphere, where the element of fire brings comfort, presence and transformation. Through a breathing technique, the element of air invites you to slow down, release tension, and enter a state of relaxation and inner connection. A experience that goes beyond a massage





Ritual Renovar e Nutrir

Renew & Nourish Ritual

Um ritual de renovação profunda que combina esfoliação corporal com hidratação intensa e massagem relaxante. A esfoliação remove células mortas, suaviza pele e estimula a renovação celular, enquanto a hidratação nutritiva devolve a elasticidade e luminosidade à pele. A massagem promove relaxamento e melhora a absorção dos benefícios dos óleos, deixando o corpo leve, sedoso e revitalizado. Um cuidado completo para renovar a pele e restaurar o bem-estar.

A deep renewal ritual that combines body exfoliation with intense hydration and a relaxing massage. The exfoliation removes dead skin cells, softens the skin, and stimulates cell renewal, while the nourishing hydration restores elasticity and radiance. The massage promotes relaxation and enhances the absorption of the oils' benefits, leaving the body feeling light, silky, and revitalized. A complete treatment to renew the skin and restore overall well-being.

Ritual Relaxante de Pés e Pernas

Relaxing Foot and Leg Ritual

Um ritual profundamente relaxante que começa com um escalda-pés reconfortante preparando o corpo para um estado de calma e bem-estar. Segue-se uma massagem aos pés e pernas que ajuda a aliviar a sensação de cansaço, melhorar a circulação e reduzir a retenção de líquidos, promovendo leveza e descanso imediato. Um cuidado essencial para revitalizar o corpo e devolver conforto às pernas.

A deeply relaxing ritual that begins with a soothing foot soak, preparing the body for a state of calm and well-being. This is followed by a massage of the feet and legs, helping to relieve fatigue, improve circulation, and reduce fluid retention, promoting a sense of lightness and immediate relaxation. An essential treatment to revitalize the body and restore comfort to the legs.



Massagem Relaxamento Serenity

Serenity Relaxation Massage

Uma massagem de relaxamento profundo que combina movimentos suaves e contínuos para aliviar tensões musculares, reduzir o stress e promover o equilíbrio do corpo e da mente. Ao estimular a circulação e acalmar o sistema nervoso, ajuda a melhorar a qualidade do sono, diminuir a ansiedade e proporcionar uma sensação imediata de leveza e bem-estar.

A deeply relaxing massage that combines gentle, flowing movements to relieve muscle tension, reduce stress, and promote balance between body and mind. By stimulating circulation and calming the nervous system, it helps improve sleep quality, reduce anxiety, and provide an immediate sense of lightness and well-being.

Massagem Relaxamento Localizada

Localized Relaxation Massage

Uma massagem de relaxamento localizada, ideal para quem necessita de alívio rápido e eficaz em pouco tempo. Focada em zonas de maior tensão, como costas, pescoço ou pernas, ajuda a libertar rigidez muscular, reduzir o stress e promover uma sensação imediata de alívio e bem-estar.

Um momento breve, mas profundamente restaurador.

A targeted relaxation massage, ideal for those who need quick and effective relief in a short amount of time. Focused on areas of greater tension, such as the back and neck or legs, it helps release muscle stiffness, reduce stress, and promote an immediate sense of relief and well-being.

A brief yet deeply restorative moment.



Massagem Terapêutica e Reequilíbrio Fascial

Therapeutic Massage & Fascial Rebalancing

Uma massagem terapêutica profunda que atua sobre as fáscias musculares, ajudando a libertar aderências e tensões acumuladas no tecido conjuntivo. Através de técnicas lentas e precisas, promove o alívio de dores musculares, melhora a mobilidade e devolve liberdade ao movimento do corpo. Um cuidado intenso e eficaz para reequilibrar a estrutura corporal e restaurar o bem-estar físico.

A deep therapeutic massage that works on the muscular fascia, helping to release adhesions and accumulated tension in the connective tissue. Through slow, precise techniques, it promotes relief from muscle pain, improves mobility, and restores freedom of movement. An intensive and effective treatment to rebalance the body's structure and restore physical well-being.

Massagem de Vela Quente e Aromas da Serra

Candle Massage with Mountain Aroma

Uma experiência aveludada e profundamente relaxante com vela quente enriquecida com Rosmaninho & Alfazema. O calor nutritivo ajuda a libertar tensões musculares, enquanto o Rosmaninho estimula a circulação e a Alfazema acalma o sistema nervoso, promovendo equilíbrio e serenidade. Deixa a pele hidratada e o corpo num estado profundo de conforto e bem-estar.

A velvety and deeply relaxing experience with warm candle oil enriched with rosemary and lavender. The nourishing warmth helps release muscle tension, while rosemary stimulates circulation and lavender soothes the nervous system, promoting balance and serenity. It leaves the skin hydrated and the body in a profound state of comfort and well-being.



Massagem com Pedras Quentes

Hot Stone Massage

Uma massagem terapêutica com pedras quentes, que promove um relaxamento profundo. O calor das pedras permite uma maior libertação de tensões, proporcionando uma sensação intensa de conforto, equilíbrio e bem-estar. Uma experiência envolvente que aquece o corpo e acalma a mente.

A therapeutic massage with hot stones that promotes deep relaxation. The warmth of the stones helps release muscle tension more effectively, creating an intense sense of comfort, balance, and well-being. An immersive experience that warms the body and soothes the mind.

Massagem com Pedras Frias

Cold Stone Massage

Uma massagem revitalizante com pedras frias, cujo efeito refrescante promove um alívio imediato do cansaço, revitaliza o corpo e contribui para uma sensação de leveza e bem-estar. Um cuidado ideal para recuperar energia e desinflamar o corpo.

A revitalizing massage with cold stones, whose refreshing effect provides immediate relief from fatigue, revitalizes the body, and promotes a feeling of lightness and well-being. An ideal treatment to restore energy and reduce inflammation in the body.



Massagem Mamã Serenity

Mom Serenity Massage

Um cuidado delicado e seguro, especialmente desenvolvido para promover conforto e bem-estar durante a gestação, a partir das 12 semanas. Através de movimentos suaves e adaptados, ajuda a aliviar a tensão muscular, reduzir o inchaço, melhorar a circulação e proporcionar momentos de profundo relaxamento. Uma massagem de acolhimento que apoia o corpo em transformação e promove serenidade para a mãe e bebê.

A gentle and safe treatment, specially designed to promote comfort and well-being during pregnancy, from 12 weeks onwards. Through soft, adapted movements, it helps relieve muscle tension, reduce swelling, improve circulation, and provide moments of deep relaxation. A nurturing massage that supports the changing body and promotes serenity for both mother and baby.

Massagem Jovem Serenity

Youth Serenity Massage

Uma massagem de relaxamento com técnicas suaves e seguras, indicada para idades entre os 11 e os 16 anos, promovendo conforto e bem-estar. Contribui para reduzir o stress e a agitação, proporcionando um momento de cuidado que favorece o equilíbrio, a calma e a conexão com o corpo.

A relaxing massage using gentle and safe techniques, suitable for ages 11 to 16, promoting comfort and well-being. It helps reduce stress and restlessness, offering a nurturing moment that encourages balance, calmness, and a deeper connection with the body.



Termos e Condições

Terms and Conditions

Reservas

Reservations

- As reservas devem ser realizadas diretamente com a recepção do Hotel, seja presencialmente ao balcão ou por telefone.
 - Recomendamos que faça a sua reserva com a maior antecedência possível, de modo a garantir a disponibilidade dos tratamentos desejados.
 - Ao efetuar a sua marcação é de obrigatório preenchimento o Formulário Pré-Tratamento no qual deve estar explícita qualquer condição de saúde relevante como: gravidez, alergias ou lesões, que possam interferir nos tratamentos. Esta informação é essencial para que possamos recomendar os tratamentos e serviços mais adequados ao seu bem-estar e segurança.
 - Por questões de segurança só realizamos massagens a gestantes a partir das 12 semanas
-
- Reservations must be made directly with the Hotel reception, either in person at the front desk or by phone.
 - We recommend booking as early as possible to ensure availability of the desired treatments.
 - When making your reservation, it is mandatory to complete the Pre-Treatment Form, where any relevant health conditions must be clearly indicated, such as pregnancy, allergies, or injuries that may affect the treatments. This information is essential for us to recommend the most suitable treatments and services for your well-being and safety.
 - For safety reasons, we only provide massages to pregnant clients from 12 weeks onwards.



Cancelamento e Alterações de Reserva

Reservation Cancellations and Changes

- Todas as alterações ou cancelamentos de marcações de massagens deverão ser efetuados com, no mínimo, 4 horas de antecedência em relação ao horário agendado. Após este período, a marcação será considerada confirmada e o valor total correspondente será debitado ao quarto.
- No caso de não comparência ou aviso prévio, dentro do prazo estipulado, será cobrado o valor total do tratamento.
- All changes or cancellations of massage appointments must be made at least 4 hours prior to the scheduled time. After this period, the booking will be considered confirmed, and the full amount will be charged to the room.
- In the event of no-show or late notice beyond the stipulated time, the full cost of the treatment will be charged.

Pontualidade

Punctuality

- A sua presença é recomendada pelo menos 10 minutos antes do início do tratamento. O atraso à sua marcação poderá comprometer os tratamentos seguintes, podendo resultar numa redução do tempo destinado ao seu atendimento.
- Please arrive at least 10 minutes before the start of your treatment. Late arrivals may affect subsequent appointments and could result in a reduced treatment time.



Como se preparar para a sua experiência

How to prepare for your experience

- Recomendamos o uso de robe que é disponibilizado no seu quarto ou o uso de roupa confortável. A troca de roupa será realizada dentro da sala de massagens.
- Deverá aguardar na Sala de Espera e assim que disponível o terapeuta irá ao seu encontro para iniciar o tratamento.
- We recommend wearing the robe provided in your room or comfortable clothing. The change of clothes will take place inside the massage room.
- Please wait in the waiting area, and as soon as your therapist is available, they will come to meet you to begin your treatment.

Requisitos de idade

Age requirements

- A idade mínima para acesso aos tratamentos de SPA é de 16 anos, com exceção da massagem jovem serenity.
- The minimum age for access to SPA treatments is 16 years old, with the exception of the youth serenity massage.