

UNWIND WITH TIMELESS  
SPA JOURNEYS OF LUXURIOUS WELLBEING.



**ANANTARA**

SPA

## **ANANTARA SPA TIVOLI AVENIDA LIBERDADE**

Rooted in beautiful Thailand, the core of Anantara philosophy, 'without end', stems from earliest Sanskrit origins. We offer a variety of unique and revitalizing experiences.

Anantara Spa promotes a journey to wellness combining health and beauty.

Our treatments offer a wealth of holistic benefits through a merge between the Thai and Portuguese traditions.

Disconnect from the outside world and take refuge in this sanctuary for the senses.

Anantara Spa takes you down an exotic pathway to holistic wellbeing in a paradise of healing indulgence that combines ancient Far-Eastern therapies with indigenous Portuguese rituals.

Retreat to a serene spa haven and feel your worries fade away as your sensorial journey to relaxation and rejuvenation begins.

**AT ANANTARA SPA, THE GREATEST JOURNEYS ARE FELT, NOT TOLD...**

## ANANTARA SPA TIVOLI AVENIDA LIBERDADE

Enraizada no belo país da Tailândia, onde está a essência da nossa filosofia, a palavra Anantara deriva da antiga palavra em sânscrita que significa “infinito”, trazendo liberdade, movimento e harmonia. Oferecemos diversas experiências únicas e revitalizantes. O Anantara Spa promove uma jornada para o bem-estar combinando saúde e beleza. Os nossos tratamentos oferecem uma enorme riqueza de benefícios holísticos da tradição tailandesa com influências portuguesas. Desconecte-se do mundo lá fora e refugie-se neste santuário para os sentidos.

O Anantara Spa leva-o a um caminho para o bem-estar holístico, num paraíso exótico que combina antigas terapias do Extremo Oriente com rituais portugueses.

Refugie-se no sereno spa e sinta as suas preocupações a desvanecerem, enquanto a sua viagem de relaxamento e rejuvenescimento começa.

NO ANANTARA SPA AS MELHORES VIAGENS SENTEM-SE, NÃO SE CONTAM...

## SIGNATURE EXPERIENCE by Natura Bissé

Enter the luxurious world of Anantara Spa and discover remarkable care. Place your beauty and wellness needs in the hands of highly trained and specialized therapists. The Spanish luxury brand Natura Bissé, which has won the Best Spa Brand in the World award for several years in a row, has created exclusive and Vegan Friendly experiences for our Anantara Spa. Their Diamond Well-Living oils have the finest ingredients which are luxuriously scented and rich in nutrients. You can choose your oil and let yourself be blown away by the unique sensory experiences we have to offer.

### ANANTARA DIAMOND WELL-LIVING SIGNATURE EXPERIENCE

90 minutes  
EUR 150

Experience a complete treatment for the body and mind. An Anantara experience which includes an intense exfoliation done with salt crystals from the Dead Sea, grapeseed and rice powder. This formula will fight dead skin cells, impurities and improve your skin's texture and health. Then dive into a relaxing massage with the Diamond Well-Living oil of your preference.

**This experience includes a body scrub and a full-body relaxing massage.**

## EXPERIÊNCIAS DE ASSINATURA by Natura Bissé

Entre no luxuoso mundo do Anantara Spa e descubra cuidados excepcionais. Coloque as suas necessidades de beleza e bem-estar nas mãos de terapeutas altamente treinados e especializados. A marca de luxo espanhola Natura Bissé, que já ganhou por vários anos consecutivos o prémio de Melhor Marca de Spa do Mundo, criou experiências exclusivas e Vegan Friendly para o nosso Anantara Spa. Os seus óleos da Diamond Well-Living possuem os melhores ingredientes, ricos em nutrientes e luxuosamente aromatizados. Pode escolher o seu óleo e deixe-se levar pelas experiências sensoriais únicas que temos para lhe oferecer.

### EXPERIÊNCIA DE ASSINATURA ANANTARA DIAMOND WELL-LIVING

90 minutos  
EUR 150

Experimente um tratamento completo para o corpo e a mente. Uma experiência Anantara que inclui uma esfoliação intensa com cristais de sal do Mar Morto, sementes de uva e pó de arroz. Esta fórmula vai combater as células mortas da pele, as impurezas e melhorar a textura e saúde da sua pele. De seguida, mergulhe numa relaxante massagem com o óleo Diamond Well-Living que melhor se adequa a si.

**Esta experiência inclui uma esfoliação corporal e uma massagem relaxante de corpo inteiro.**



**ANANTARA DIAMOND WELL-LIVING  
SIGNATURE EXPERIENCE**

120 minutes  
EUR 180

Experience a complete experience for the body and face. An experience which is an authentic cure against day to day worries and stress. Allow yourself to be delighted by the aromatic experience of the Diamond Well-living oils in a relaxing body massage after the refreshing body scrub with salt crystals from the Dead Sea and finish in the best way with an express facial “La Cura”, which will detox and rescue your skin from digital pollution and everyday stress.

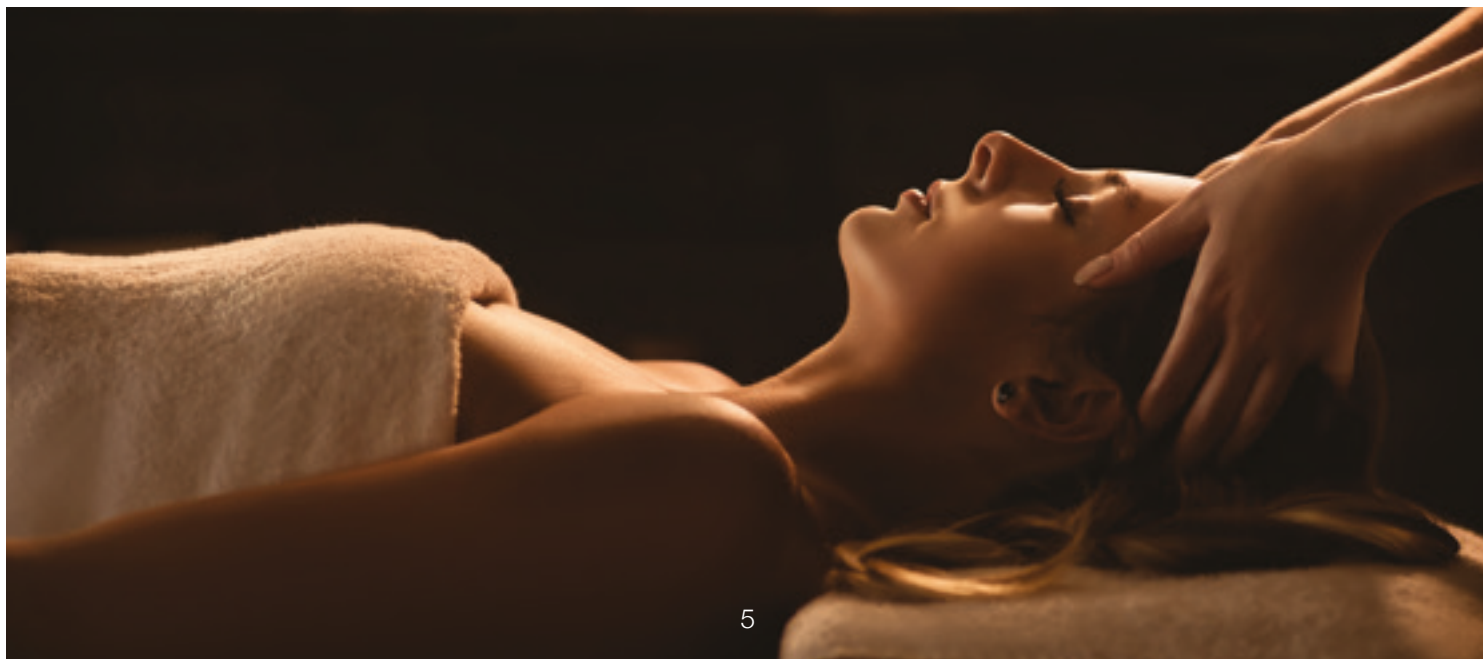
**This experience includes a body scrub, relaxing full-body massage, and an express facial.**

**EXPERIÊNCIA DE ASSINATURA  
ANANTARA DIAMOND WELL-LIVING**

120 minutos  
EUR 180

Experimente um tratamento completo para o corpo e o rosto. Esta experiência é uma autêntica cura para combater a correria do dia a dia e o stress da cidade. Deixe-se levar pela aromática experiência dos óleos da Diamond Well-Living numa relaxante massagem corporal, depois de uma esfoliação revigorante com cristais de sal do Mar Morto, e termine da melhor maneira com um facial express “La Cura”, que vai desintoxicar e resgatar a sua pele da poluição digital e do stress do dia a dia.

**Esta experiência inclui uma esfoliação corporal, massagem relaxante de corpo inteiro e facial express.**





## COUPLE EXPERIENCES by Natura Bissé

Share quality time with the person you love most. Be delighted by the charm of our spacious double rooms by having an unforgettable side-by-side experience. Our experiences for two will promote the closeness and harmony of the couple.

### ANANTARA COUPLE'S DIAMOND WELL-LIVING EXPERIENCE

90 minutes  
EUR 270

Our romantic couple's experience is perfect to be shared by two in a calm and serene environment through a revitalizing body scrub with salt crystals from the Dead Sea, grape seeds and rice powder that will soothe and regenerate your skin. After preparing your skin from the removal of dead cells on the surface, we will end the experience with an aromatic massage from Diamond Well-Living.

**This experience includes a body scrub and a full-body relaxing massage. At the end of the treatment, we offer the couple some champagne to drink in our relaxing area.**

### ANANTARA COUPLE'S DIAMOND WELL-LIVING EXPERIENCE

120 minutes  
EUR 306

This romantic treatment is a complete cure for the face and body, restoring the liveliness and health that your skin loses with the everyday stress. Receive a body exfoliating treatment with salt crystals from the Dead Sea for two, followed by a relaxing massage to release muscle tension, and finish it off in beauty with an express facial "La Cura" that is an authentic detox for your skin.

**This experience includes a body scrub, relaxing full-body massage, and an express facial. We invite the couple to drink champagne in our relaxation room at the end of the treatment.**

## EXPERIÊNCIAS A DOIS by Natura Bissé

Partilhe tempo de qualidade com aquela pessoa especial. Desfrute do charme das nossas espaçosas salas de casal para receber uma inesquecível experiência lado-a-lado. As nossas experiências a dois vão promover a proximidade e a harmonia do casal.

### EXPERIÊNCIA ANANTARA DIAMOND WELL-LIVING A DOIS

90 minutos  
EUR 270

Esta experiência romântica é perfeita para ser partilhada a dois num ambiente calmo e sereno através de uma esfoliação corporal revitalizante com cristais de sal do Mar Morto, sementes de uva e pó de arroz que irá suavizar e rejuvenescer a sua pele. Após a preparação da sua pele com a remoção das células mortas à superfície, vamos terminar a experiência com uma massagem aromática da Diamond Well-Living.

**Esta experiência inclui esfoliação corporal e massagem relaxante de corpo inteiro. Convidamos o casal a beber champanhe na nossa sala de relaxamento no final do tratamento.**

### EXPERIÊNCIA ANANTARA DIAMOND WELL-LIVING A DOIS

120 minutos  
EUR 306

Este romântico tratamento é uma cura completa para o rosto e corpo, devolvendo a vitalidade e a saúde que a sua pele perde com o stress da correria diária. Receba a dois um tratamento esfoliante corporal com cristais de sal do Mar Morto, seguindo-se uma massagem relaxante para libertar as tensões musculares e termine em beleza com um facial express "La Cura" que é um autêntico detox para a sua pele.

**Esta experiência inclui esfoliação corporal, massagem relaxante de corpo inteiro e um facial express. Convidamos o casal a beber champanhe na nossa sala de relaxamento no final do tratamento.**

### RITUAL ANANTARA FACE & BODY FOR TWO

90 minutes

EUR 288

This 90-minute Ritual has been carefully selected for couples, providing the experience that best suits them. We have body and face options from the Vitamin C line that hydrates and reaffirms your skin through its antioxidant power. Choose one of our recommendations for an unforgettable experience for two.

#### Ritual Body Fitness

This ritual includes a citrus body scrub and a relaxing body massage.

#### Ritual Face & Body De-stress

This ritual includes a relaxing body massage and a citrus facial express.

We invite the couple to drink champagne in our relaxation room at the end of the treatment.

### RITUAL ANANTARA ROSTO & CORPO A DOIS

90 minutos

EUR 288

Este Ritual de 90 minutos foi cuidadosamente selecionado para o casal, proporcionando a experiência que mais se adequa a dois. Temos opções de corpo e rosto da linha de Vitamina C que hidrata e reafirma a sua pele através do seu poder antioxidante. Escolha uma das nossas propostas para uma experiência a dois inesquecível.

#### Ritual Corporal Fitness

Este ritual inclui uma esfoliação corporal de Vitamina C e uma massagem relaxante.

#### Ritual Rosto e Corpo De-Stress

Este ritual inclui uma massagem relaxante e um facial express de Vitamina C.

Convidamos o casal a beber champanhe na nossa sala de relaxamento no final do tratamento.



### **RITUAL ANANTARA FULL FACE & BODY FOR TWO**

120 minutes

EUR 323

This 120-minute Ritual was carefully selected for couples, providing a total body and face experience. Through the antioxidant power of our Vitamin C line, we offer a refreshing and firming ritual with the best quality products. Choose one of our recommendations for an unforgettable experience for two.

#### **Ritual Full Face & Body De-stress**

This ritual includes a citrus body scrub, a relaxing body massage, and a citrus express facial.

#### **Ritual Full Face & Body & Fitness**

This ritual includes an invigorating body massage and a Citrus Vita Essence Facial of 1 hour.

**We invite the couple to drink champagne in our relaxation room at the end of the treatment.**

### **ANANTARA RITUAL COMPLETO ROSTO E CORPO A DOIS**

120 minutos

EUR 323

Este Ritual de 120 minutos foi criteriosamente selecionado para o casal, proporcionando uma experiência total de corpo e rosto. Através do poder antioxidante da nossa linha de Vitamina C, oferecemos um ritual refrescante e reafirmante com os produtos de melhor qualidade. Escolha uma das nossas propostas para uma experiência a dois inesquecível.

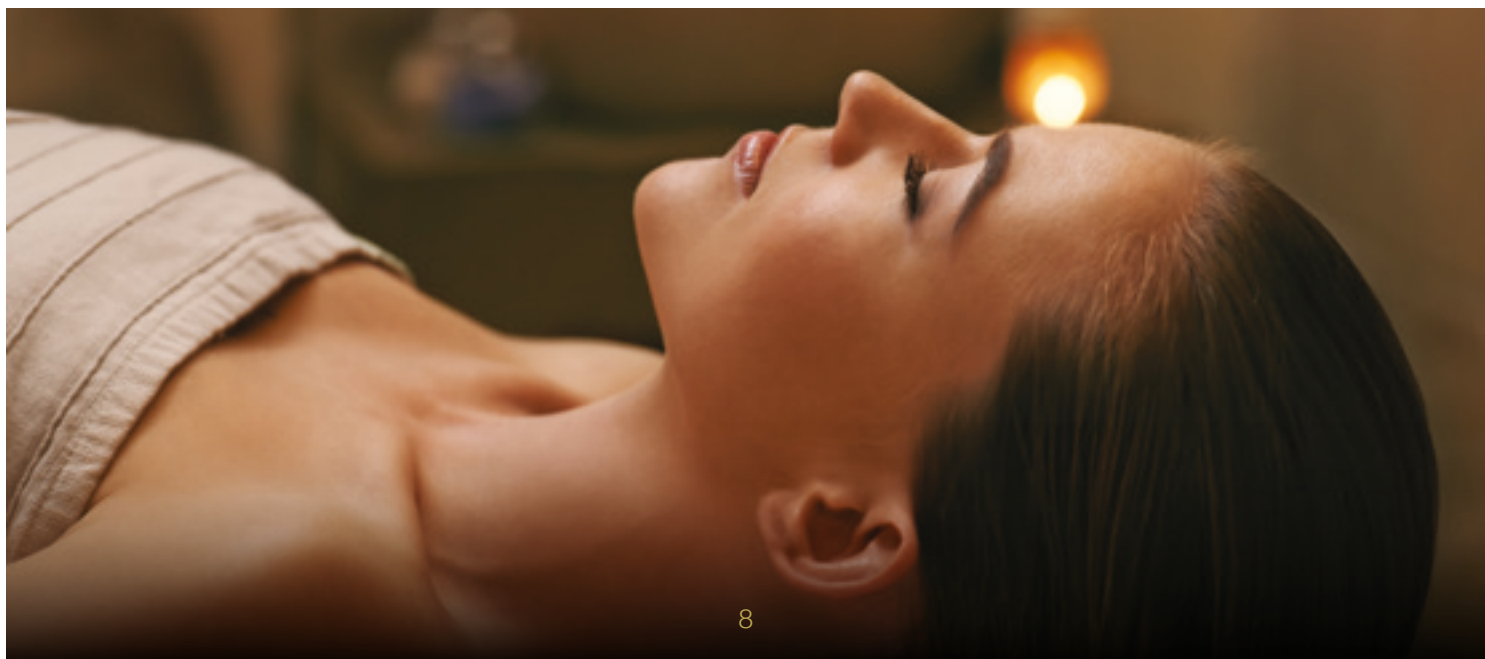
#### **Ritual Completo de Rosto e Corpo De-stress**

Este ritual inclui uma esfoliação corporal de Vitamina C, uma massagem relaxante e um facial express cítrico.

#### **Ritual Completo Rosto e Corpo Fitness**

Este ritual inclui uma massagem revigorante e um facial Citrus Vita Essence de 1 hora.

**Convidamos o casal a beber champanhe na nossa sala de relaxamento no final do tratamento.**





## FACE & BODY CARE by Natura Bissé

Treat yourself from head to toe with our ancient Anantara body care. This selection of treatments was carefully chosen to help you feel purified, refreshed, and revitalized. We have different options to best suit the amount of time you wish to spend pampering yourself.

### RITUAL ANANTARA FACE & BODY

90 minutes  
EUR 160

This 90-minute Ritual has been carefully selected for you, providing the experience that best suits your current mood. We have face and body options from the Vitamin C line that hydrates and reaffirms your skin through its antioxidant power and options from the Diamond Well-Living line with Dead Sea salt crystal scrub and body wraps with aloe vera and algae, that detox, regenerate, and reduce swelling. Choose one of our proposals for an unforgettable experience for two.

#### Ritual Body Fitness

This ritual includes a citrus body scrub and a relaxing body massage.

#### Ritual Face & Body De-stress

This ritual includes a relaxing body massage and a citrus facial express.

#### Ritual Body Energizing

This ritual includes a citrus body scrub, citrus body wrap, and hydration.

#### Ritual Body Detox

This ritual includes a detox body wrap, detox body wrap, and hydration.

## FACE & BODY CARE by Natura Bissé

Mime-se da cabeça aos pés com os cuidados corporais ancestrais Anantara. Esta seleção de tratamentos cuidadosamente escolhida para si fará com que se sinta purificado, revigorado e revitalizado. Temos diferentes opções para o tempo que conseguir despendar para cuidar de si.

### RITUAL ANANTARA ROSTO E CORPO

90 minutos  
EUR 160

Este Ritual de 90 minutos foi cuidadosamente selecionado para si, proporcionando a experiência que mais se adequa ao seu estado de espírito do momento. Temos opções de rosto e corpo da linha de Vitamina C, que hidrata e reafirma a sua pele através do seu poder antioxidante, e opções da linha Diamond Well-Living com esfoliantes de cristais de sal do Mar Morto e envoltimentos corporais com aloé vera e algas, que desintoxicam, regeneram e desinflamam o organismo. Escolha uma das nossas propostas para uma experiência a dois inesquecível.

#### Ritual Corporal Fitness

Este ritual inclui uma esfoliação corporal de Vitamina C e uma massagem relaxante.

#### Ritual Rosto e Corpo De-Stress

Este ritual inclui uma massagem relaxante e um facial express de Vitamina C.

#### Ritual Corporal Energizante

Este ritual inclui uma esfoliação corporal cítrica, um envoltimento com máscara cítrica e hidratação.

#### Ritual Corporal Detox

Este ritual inclui uma esfoliação corporal detox, um envoltimento com máscara detox e hidratação.

### **RITUAL ANANTARA FULL FACE & BODY**

120 minutes  
EUR 190

This 120-minute Ritual has been carefully selected for those who seek to pamper themselves. We provide you with a selection of complete face and body experiences. You can choose the citrus line of Vitamin C, with its antioxidant and firming power, or the Diamond Well-Living line with scrubs made from Dead Sea salt crystals and body wraps with aloe vera and algae, which detox, regenerate, and reduce swelling. We invite you to try our complete experiences

#### **Ritual Full Face & Body De-stress**

This ritual includes a citrus body scrub, a relaxing body massage, and a citrus express facial.

#### **Ritual Full Body & Citrus Fitness**

This ritual includes an invigorating full body massage and a citrus vita essence facial of 1 hour.

#### **Ritual Full Body Energizing**

This ritual includes a citrus body scrub, citrus body wrap, and a relaxing massage.

#### **Ritual Full Body Detox**

This ritual includes a detox body wrap, detox body wrap, and a relaxing massage.

### **ANANTARA RITUAL COMPLETO ROSTO E CORPO**

120 minutos  
EUR 190

Este Ritual de 120 minutos foi criteriosamente selecionado para si que tem tempo para se mimar. Proporcionamos-lhe uma seleção de experiências completas de rosto e corpo. Pode escolher a linha cítrica de Vitamina C, com o seu poder antioxidante e reafirmante, ou a linha Diamond Well-Living com esfoliantes de cristais de sal do Mar Morto e envolvimentos corporais com aloe vera e algas, que desintoxicam, regeneram e desinflamam o organismo. O convite está feito para experimentar as nossas experiências completas.

#### **Ritual Completo de Rosto e Corpo De-stress**

Este ritual inclui uma esfoliação corporal de Vitamina C, uma massagem relaxante e um facial express cítrico.

#### **Ritual Completo Rosto e Corpo Fitness**

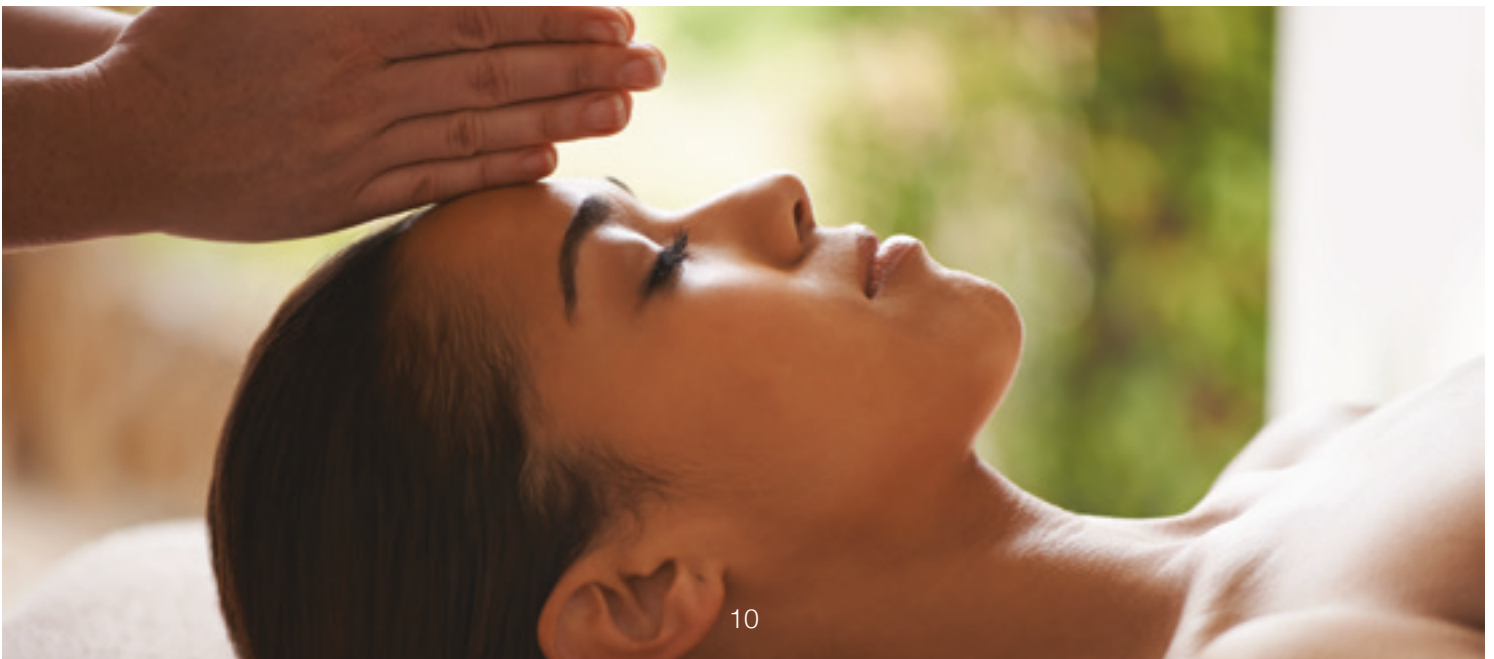
Este ritual inclui uma massagem revigorante e um facial Citrus Vita Essence de 1 hora.

#### **Ritual Completo Corporal Energizante**

Este ritual inclui uma esfoliação corporal cítrica, um envolvimento com máscara cítrica e uma massagem relaxante.

#### **Ritual Completo Corporal Detox**

Este ritual inclui uma esfoliação corporal detox, um envolvimento com máscara detox e uma massagem relaxante.



## BODY ADD-ONS

Choose an Express Body Scrub to complement with a massage of your choice.

### Citrus Body Scrub

30 minutes

EUR 65

### Diamond Well-Living Body Scrub

30 minutes

EUR 65

## COMPLEMENTOS CORPORAIS

Escolha uma Esfoliação Corporal Express para complementar com uma massagem à sua escolha.

### Esfoliação Express Cítrica

30 minutos

EUR 65

### Esfoliação Express Diamond Well-Living

30 minutos

EUR 65



## MASSAGES

A calming touch, a deep breath of transformation, the sound of serenity. Our spa treatments are inspired by the ancient wisdom of Thai, Indonesian, and Indian practitioners and the innovations of modern western science, complete recipe for rejuvenation. Indulge in a wide array of blissful spa massages, each carefully designed to promote well-being and self-discovery. Following a brief consultation, your therapist will customize your choice of massages.

### ANANTARA SIGNATURE MASSAGE

60/90 minutes  
EUR 105/EUR 130

With Asian background, our signature massage combines Thai stretches and techniques with soft to moderate pressure, providing mental relaxation and a deep relief of muscular tension. This Massage will take you in a revitalizing journey that will restore the energy flow along the meridian lines of the body.

### DEEP TISSUE MASSAGE

60/90 minutes  
EUR 140/175

A powerful massage designed to relieve deep-seated tension and muscular stress. Specialized techniques concentrate on specific areas of concern to soothe common discomfort such as a stiff neck, painful lower back and sore tight shoulders.

## MASSAGENS

Os nossos tratamentos de spa são inspirados pela sabedoria ancestral dos praticantes tailandeses, indonésios e indianos e pelas inovações da ciência ocidental moderna, resultando numa receita completa para o rejuvenescimento. Delicie-se com uma vasta variedade de massagens, cuidadosamente preparadas para promover o seu bem-estar. Personalize a sua massagem após uma breve consulta com o terapeuta.

### MASSAGEM DE ASSINATURA ANANTARA

60/90 minutos  
EUR 105/EUR 130

De origem asiática, a nossa massagem de assinatura combina técnicas e estiramentos tailandeses, com pressão suave a moderada, promovendo o relaxamento mental e o alívio das tensões musculares. Esta massagem irá transportá-lo para uma viagem revitalizante, restaurando o fluxo de energia ao longo das linhas dos meridianos.

### MASSAGEM PROFUNDA

60/90 minutos  
EUR 140/175

Uma massagem profunda é o ideal para aliviar a tensão e o stress muscular. Esta massagem concentra-se em áreas específicas, com técnicas especializadas para aliviar os desconfortos comuns tais como a rigidez do pescoço, dores na parte inferior das costas e ombros tensos.





### TRADITIONAL THAI MASSAGE

60 minutes  
EUR 140

This specific technique, passed down through generations, is known to many as “passive yoga” as it offers the ultimate body workout. Let our expert therapists of Thai massage take all the pressure away, allowing you to enjoy a wealth of stretching, flexibility, and vitality. This massage is performed on a tatami with specific clothes and without oil.

### HOT STONES MASSAGE

75 minutes  
EUR 130

This millenary technique is stress relieving and addresses several health issues because the stones, high temperature and the energy exchange occurring with the body generate important physical reactions in your organism. This massage balances the energy, reduces stress, improves blood flow through heat, detoxes, and relieves pain.

### MOTHER TO BE

60 minutes  
EUR 105

This truly nurturing massage, which has been thoughtfully adapted to each stage of pregnancy, connects mother and baby through the wonderful power of touch. The techniques specifically devised by our therapists help to relieve tension in the back as well as reducing swelling in the legs and feet, all the while easing the mind and uplifting the spirit making the wonderful journey to motherhood a more pleasurable experience.

### MASSAGEM TRADICIONAL TAILANDESA

60 minutos  
EUR 140

Esta técnica específica, transmitida através de gerações, oferece a melhor preparação para o relaxamento corporal. Deixe que os nossos terapeutas especializados em massagem tailandesa eliminem toda a tensão muscular, permitindo-lhe desfrutar de uma grande variedade de benefícios de alongamento, flexibilidade e vitalidade. Esta massagem é feita num tatami com roupa específica e sem óleo.

### MASSAGEM DE PEDRAS QUENTES

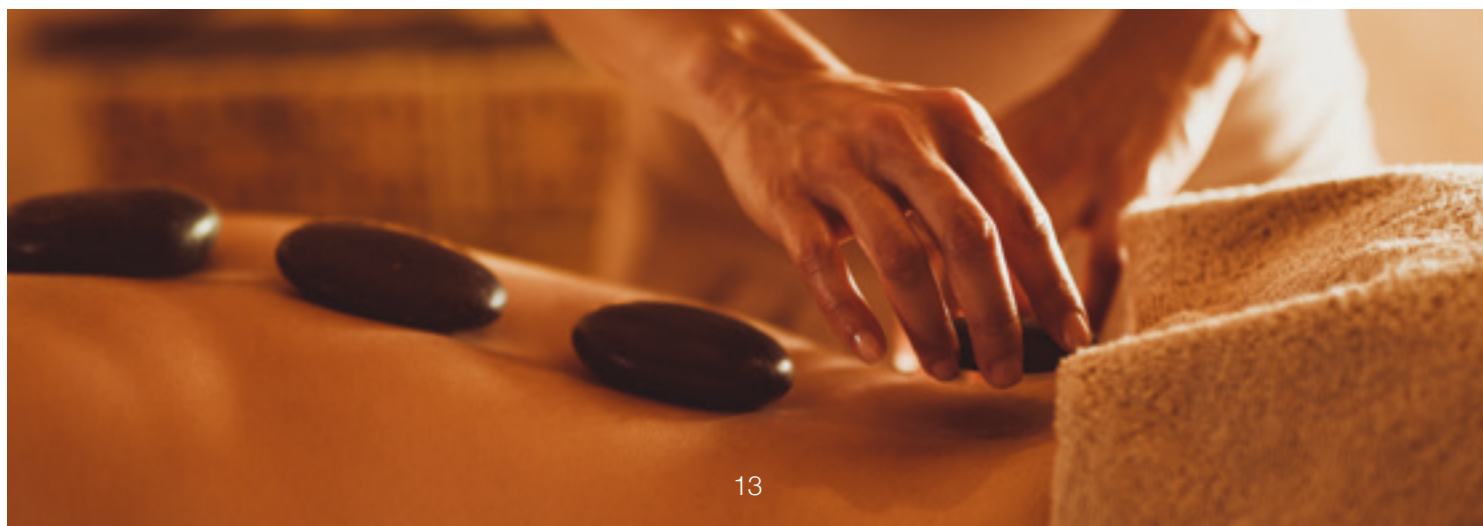
75 minutos  
EUR 130

Liberte toda a tensão muscular e desfrute de puro relaxamento através do calor das pedras quentes vulcânicas. Esta técnica milenar alivia o stress e trata diversos problemas saúde, uma vez que a temperatura das pedras e a troca de energia que ocorre com o corpo gera respostas fisiológicas significativas no organismo. Esta massagem equilibra as energias, reduz o stress, melhora a circulação sanguínea através do calor, desintoxica e alivia as dores.

### MASSAGEM PRÉ-NATAL

60 minutos  
EUR 105

Esta é uma massagem verdadeiramente nutritiva, cuidadosamente criada para qualquer fase da gravidez, para conectar a mãe e o bebé através do maravilhoso poder do toque. As técnicas especificamente concebidas pelos nossos terapeutas ajudam a aliviar a tensão nas costas, a diminuir a sensação de pernas e pés inchados, elevando assim o estado de espírito, tornando a jornada da maternidade numa experiência ainda mais prazerosa.





## LOCALIZED MASSAGE

### BACK, NECK & SHOULDERS MASSAGE

30 minutes  
EUR 70

The muscular tension and the stress are mainly focused on the back, neck, and shoulders being necessary to relieve the pain and improve the posture of these áreas.

### SLIMMING MASSAGE

40 minutes  
EUR 100

The slimming massage uses different techniques, in order to help loosen fatty tissues and also help visibly smooth out the surface of the skin. This massage with intense rhythm and pressure will promote the elimination of toxins, stimulate neuromuscular responses, and regulate intestinal transit. To enhance the results, this localized massage of the legs, thighs, and abdomen will be performed with repetitive movements with the help of suction rollers and bamboo with the application of a specific cream to promote blood circulation, firmness, and oxygenation of the cells.

### LYMPHATIC DRAINAGE

60/90 minutes  
EUR 115/140

A localized treatment to the body areas preferred by the guest according to the therapist's advice and to the guests needs. The treatment techniques are smooth and slow to respect the lymphatic flow. This specific treatment is ideal to eliminate toxins off your blood flow and to reduce the water retention in the body. Lymphatic drainage also improves your health by strengthening the immune system.

## MASSAGENS LOCALIZADAS

### MASSAGEM ÀS COSTAS, OMBROS E PESCOÇO

30 minutos  
EUR 70

O stress e a tensão muscular acumulam-se maioritariamente nas costas, ombros e pescoço, sendo necessário aliviar a dor e melhorar a postura destas zonas, através de técnicas específicas, com movimentos profundos e alguns estiramentos suaves.

### MASSAGEM MODELADORA

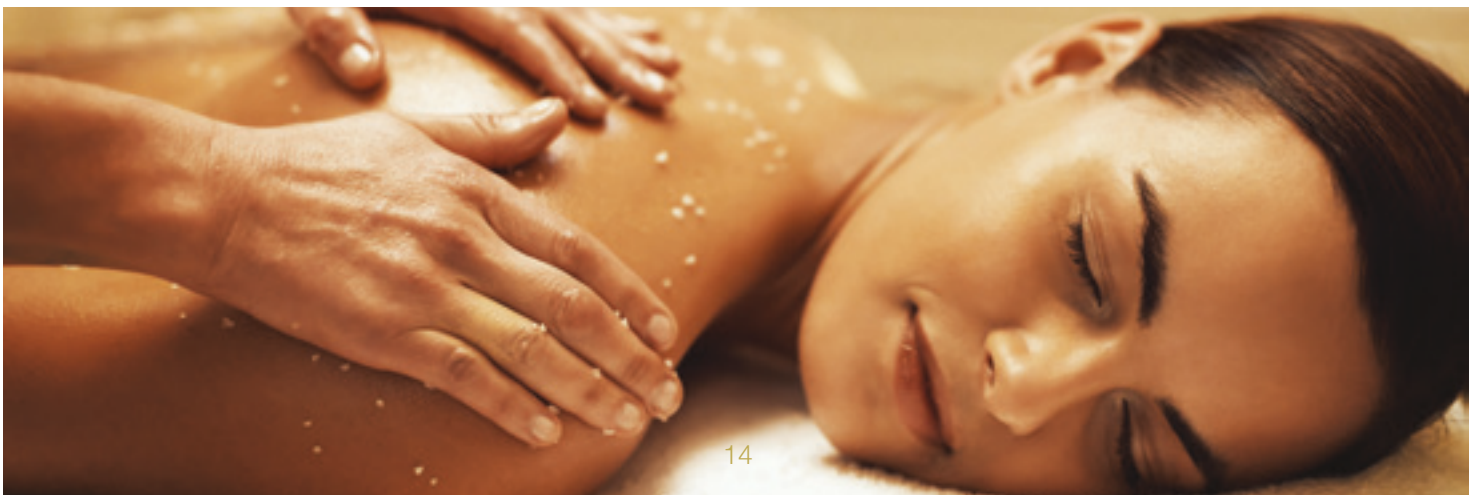
40 minutos  
EUR 100

A massagem modeladora usa diversas técnicas de modelação corporal, promovendo a redução de medidas e edemas. Esta massagem com ritmo e pressão intensa vai promover a eliminação de toxinas, estimular as respostas neuromusculares e regular o trânsito intestinal. Para potenciar os resultados, esta massagem localizada das pernas, coxas e abdómen vai ser executada com movimentos repetitivos com recurso a rolos de ventosas e bambu, aplicando um creme específico para promover a circulação sanguínea, a firmeza e a oxigenação das células.

### DRENAGEM LINFÁTICA

60/90 minutos  
EUR 115/140

Tratamento localizado, cujas áreas do corpo a tratar serão acordadas entre o terapeuta e o cliente, consoante as necessidades do mesmo. Os movimentos aplicados são suaves e lentos, respeitando o ritmo da corrente linfática. Este tratamento específico é ideal para eliminar toxinas da sua corrente sanguínea e diminuir a retenção de líquidos e o inchaço. A drenagem linfática melhora também a sua saúde fortalecendo o sistema imunitário.



### INDIAN HEAD MASSAGE

30 minutes  
EUR 70

Originally from India, this 4-thousand-year-old massage replenishes body and mind, reducing stress and anxiety. This therapeutic treatment improves your sleep, body oxygenation, reduces migraines, and induces a feeling of inner-peace and wellbeing.

### FOOT MASSAGE

30 minutes  
EUR 70

Focused on the feet, this massage is executed with smooth slides, stretches, and acupressure points to stimulate and balance the organism. A cream with a cold/warm effect is applied depending on the guest's need to better their experience.

### JET LEG MASSAGE

30 minutes  
EUR 70

Ideal for tired and sore legs, this localized massage combines gentle and drainage techniques to promote blood circulation and relieve local pain and swelling after a long day of travel. A cream with a cold/warm effect is applied depending on the guest's need to better their experience.

### MASSAGEM INDIANA À CABEÇA

30 minutos  
EUR 70

Originária da Índia, esta massagem com mais de 4 mil anos trata corpo e mente, diminuindo o stress e a ansiedade. Este tratamento terapêutico melhora a qualidade do sono, para quem sofre de insónias, melhora a oxigenação local, previne as enxaquecas e induz a sensação de bem-estar e relaxamento.

### MASSAGE PODAL

30 minutos  
EUR 70

Esta massagem, focada nos pés, é executada com suaves deslizamentos, estiramentos e pontos de acupressão para estimular o equilíbrio do organismo. É aplicado um creme com efeito frio/quente consoante a necessidade do cliente para melhorar a sua experiência.

### MASSAGEM JET LEG

30 minutos  
EUR 70

Ideal para pernas cansadas e doridas, esta massagem localizada combina técnicas suaves e drenantes para promover a circulação sanguínea e aliviar dores e inchaços locais, depois de um dia longo de viagem. É aplicado um creme com efeito frio/quente consoante a necessidade do cliente para melhorar a sua experiência.



## FACIALS by Natura Bissé

Try our luxurious recommendations by our high end brand Natura Bissé. This brand is vegan friendly, sustainable, and works with the best and most active ingredients for immediate and lasting results.

### CITRUS VITA ESSENCE WITH VITAMIN C

60 minutes  
EUR 135

**Suitable for dull, devitalized and photo-aged skin.**

This treatment is citrus scented and is a 100% antioxidant due to the vitamin C. It gives luminosity and vitality to the skin. It starts with a massage to prepare the skin, included in the cleansing ritual, followed by a gentle and effective exfoliation. Firming and antioxidant concentrates with 5% ascorbic acid are used. And, to finish, a mask and a moisturizing cream are applied.

## FACIAIS by Natura Bissé

Experimente as propostas de luxo da marca de alta cosmética Natura Bissé. Esta marca é vegan friendly, sustentável e trabalha com os melhores e mais ativos ingredientes para resultados imediatos e duradouros.

### CITRUS VITA ESSENCE COM VITAMINA C

60 minutos  
EUR 135

**Aconselhado para peles baças, desvitalizadas e foto-envelhecidas.**

Este tratamento facial tem uma aromaterapia cítrica e é 100% antioxidante, graças à Vitamina C. Confere luminosidade e vitalidade à pele. Inicia-se com uma massagem para preparar a pele, incluída no ritual de limpeza, seguindo-se uma esfoliação suave e efetiva. São usados concentrados reafirmantes e antioxidantes com 5% de ácido ascórbico e, para terminar, aplica-se uma máscara e um creme hidratante.



### CITRUS FACIAL EXPRESS

30 minutes  
EUR 70

Suitable for all skin types.

This express antioxidant treatment with Vitamin C is perfect to give the skin a luminous and radiant effect in 30 minutes. It can be complemented with a massage for a full face and body experience.

### LA CURA

75 minutes  
EUR 145

Recommend for asphyxiated skin, exposed to digital pollution, and stressed.

This treatment is a Cure for all skin types. It is a detox for skins that need extra care, a deep cleanse, and that are stressed and stifled. It starts with a deep cleansing ritual, followed by an enzymatic or glycolic acid exfoliation. Then The Cure Therapy mask is applied to regenerate the skin in depth; the toning phase is done with The Cure Hydro Gel Toner and ends with hydration.

Option with extraction available for the value of EUR 165 (90 minutes).

### CITRUS FACIAL EXPRESS

30 minutos  
EUR 70

Aconselhado para todos os tipos de peles.

Este tratamento expresso de antioxidante com Vitamina C é perfeito para dar um efeito luminoso e radiante à pele em 30 minutos. Pode ser complementado com uma massagem para ter uma experiência completa de rosto e corpo.

### LA CURA

75 minutos  
EUR 145

Aconselhado para peles asfíxiadas, expostas à poluição digital e stressadas.

Este tratamento consiste numa Cura para todos os tipos de pele. É um detox para as peles que precisam de um cuidado extra, de uma limpeza profunda e que estejam stressadas e asfíxiadas. Inicia-se com o ritual de limpeza profunda, seguindo-se de uma esfoliação enzimática ou com ácido glicólico. Depois é aplicada a máscara The Cure Therapy para regenerar a pele em profundidade; a fase tonificante é feita com o The Cure Hydro Gel Toner e termina com a hidratação.

Opção com extração disponível por EUR 165 (90 minutos).





## FACIAIS by Biologique Recherche

Try the French high end cosmetics brand of the moment. The highly acclaimed brand uses unique formulas rich in botanical, marine, and biotechnological extracts. As the name of the brand indicates, it is always in constant research, always looking to improve its authentic formulas without artificial fragrances. Biologique Recherche treatments are fully personalized after skin analysis.

### SOIN SEBO – REBALANCING

60 minutes  
EUR 135

**Recommended for acne-prone and seborrheic skin.**

Created particularly for seborrheic skin and dilated pores, this Biologique Recherche formulated treatment stands out for the application of Masque Vivant, whose agents help to regulate the sebum secretions, purify and tighten the pores, accelerating the healing process of the skin and reducing the skin imperfections.

### SOIN VIP 02

60 minutes  
EUR 135

**Advised for urban, stressed and asphyxiated skins.**

With a unique formula of Biologique Recherche, the Booster VIP02 is the key of this luxurious oxygenating and anti-pollution facial. This booster is a crackling foam whose mechanism stimulates the epidermis to oxygenate tissues. The skin is revitalized and radiant.

## FACIAIS by Biologique Recherche

Experimente a marca francesa de alta cosmética do momento. A tão aclamada marca utiliza fórmulas únicas ricas em extratos botânicos, marinhos e iotecnológicos. Como indica o próprio nome da marca, esta está em constante pesquisa, procurando sempre aperfeiçoar as suas fórmulas autênticas e sem fragrâncias artificiais. Os tratamentos da Biologique Recherche são totalmente personalizados após uma análise da pele.

### SOIN SEBO – REEQUILIBRANTE

60 minutos  
EUR 135

**Aconselhado para peles acneicas e seborreicas.**

Concebido essencialmente para as especificidades da pele acneica/seborreica e com poros dilatados, este tratamento formulado pela Biologique Recherche destaca-se pela aplicação da Máscara Vivant, cujos agentes ajudam a regular as secreções sebáceas, purificam e apertam os poros da pele, acelerando a cicatrização da pele e atenuando as imperfeições cutâneas.

### SOIN VIP 02

60 minutos  
EUR 135

**Aconselhado para peles urbanas, stressadas e asfixiadas.**

Com a fórmula única da Biologique Recherche, o Booster Vip02 é a chave deste luxuoso facial oxigenante e anti-poluição. Este booster consiste numa espuma crepitante que, graças ao seu mecanismo, vai estimular a epiderme para reoxigenar os tecidos, deixando a pele revitalizada e luminosa.



### SOIN LISSANT ET RESTRUCTURANT

60 minutes  
EUR 135

**Advised for thin, dehydrated and lacking firmness skin.**

As with every treatment developed by Biologique Recherche, this facial begins with a preparatory phase of cleansing, chemical exfoliation with Lotion P50, and then the balanced skin is ready for the application of the booster Lissant et Restructurant, which is completed by a modulating massage. Your skin will be smoothed and toned, providing instant radiance and long-lasting hydration.

### SOIN LIFT C.V.S.

60 minutes  
EUR 135

**Advised for thick, aged, and lacking firmness skin.**

This repairing, lifting, and exfoliating treatment will tone the tissues through a deep cell renewal. The Lift Booster C.V.S. will also smooth the epidermis, adjusting the size of pores, attenuating blemishes, scars and deep wrinkles. The booster is applied in synergy with a modeling massage.

### SOIN SECONDE PEAU

60 minutes  
EUR 165

**Advised for damaged and aged skin.**

This advanced Biologique Recherche treatment is inspired by the medical procedures used by doctors for patients with burns. The Seconde Peau is a mask that consists of electrolyzed strips made up of 80% pharmaceutical grade hyaluronic acid. It will accelerate cell renewal and optimize regeneration, stimulate collagen synthesis, and reduce deeper expression lines.

### SOIN LISSANT ET RESTRUCTURANT

60 minutos  
EUR 135

**Aconselhado para peles finas, desidratadas e sem firmeza.**

Como em todos os tratamentos desenvolvidos pela Biologique Recherche, este facial inicia-se com uma fase preparatória de limpeza, esfoliação química com a Loção P50, e só depois de ter a pele equilibrada é que estará preparada para receber o booster Lissant et Restructurant, com uma massagem modeladora. A sua pele ficará suavizada e tonificada, proporcionando luminosidade instantânea e hidratação de longa duração.

### SOIN LIFT C.V.S.

60 minutos  
EUR 135

**Aconselhado para peles espessas envelhecidas e sem firmeza.**

Este tratamento reparador, lifting e esfoliante vai tonificar os tecidos através de uma profunda renovação celular. O booster Lift. C.V.S. vai também suavizar a epiderme, ajustando o tamanho dos poros, atenuando manchas, cicatrizes e rugas profundas. É aplicado o booster em sinergia com uma massagem modeladora.

### SOIN SECONDE PEAU

60 minutos  
EUR 165

**Recomendada para peles danificadas e envelhecidas.**

Este tratamento avançado da Biologique Recherche é inspirado nos procedimentos médicos usados em pacientes com queimaduras. O Seconde Peau é uma máscara com tiras eletrolisadas constituídas por 80% de ácido hialurónico de grau farmacêutico. Vai acelerar a renovação celular e otimizar a regeneração, estimular a síntese de colagénio e reduzir as linhas de expressão mais profundas.

### PEELING AUX ACIDES DE FRUITS

60 minutes  
EUR 135

**Advised for thick, aged, and uneven skin.**

This treatment is a deep exfoliation with natural acids from fruits and flowers. Rich in AHA, BHA and PHA that result in a chemical exfoliation, it removes dead cells from the skin's surface and leaves you with an even complexion.

### PERSONALIZED FACIAL

60 minutes/ 90 minutes  
EUR 135/ EUR 175

We can help you choose the treatment that best suits your skin type. The whole treatment is personalized according to your needs.

For the 90 minutes option you can pick a skin diagnosis with our Skin Instant Lab to choose the best facial for you and we apply extra mask during the treatment.

### SKIN INSTANT LAB

30 minutes  
EUR 50

The Skin Instant Lab is composed of 5 scientific measurement probes (hydration, insensible water loss, elasticity, pigmentation, and sebometry) connected to a computer that runs the diagnosis and analysis software, exclusively developed by Biologique Recherche. Based on the results, we are able to select the best treatments and products for you.

**Add an additional face mask to your facial.  
For further information, please contact the Anantara Spa reception.**

### PEELING AUX ACIDES DE FRUITS

60 minutos  
EUR 135

**Recomendado para peles espessas, envelhecidas e com a tez pouco uniforme.**

Este tratamento é um esfoliante intenso com ácidos de frutas e flores de origem natural. Rico em AHA, BHA e PHA, causa uma esfoliação química na epiderme, removendo as células mortas e da superfície da pele e conferindo uma tez mais homogênea.

### FACIAL PERSONALIZADO

60 minutos/90 minutos  
EUR 135/EUR 175

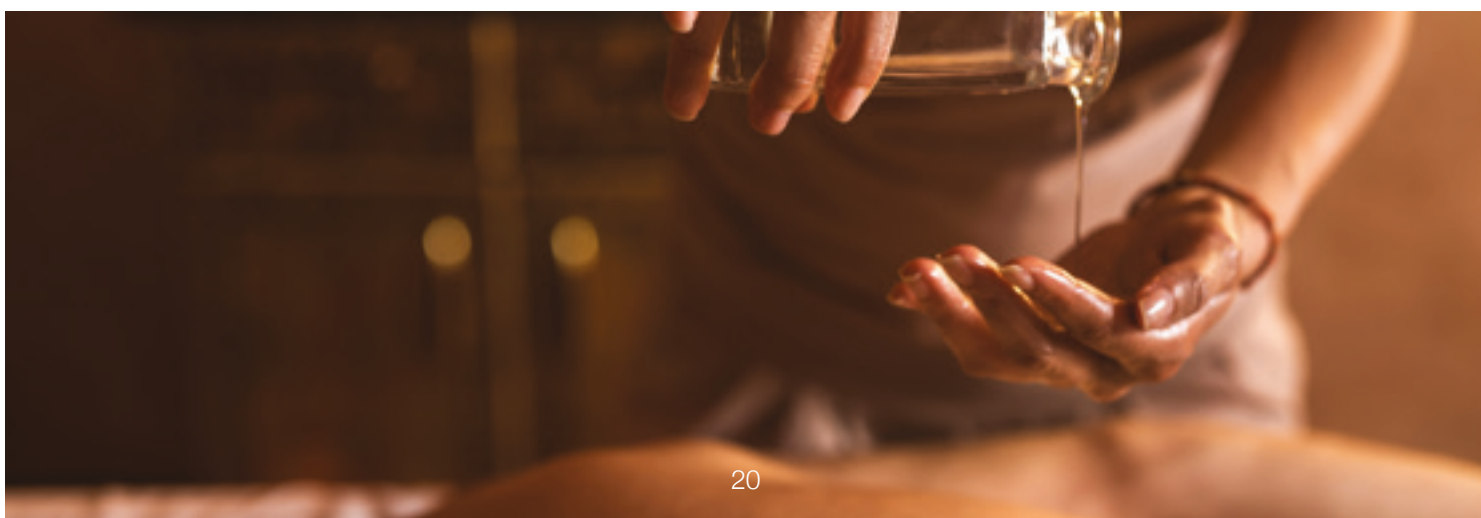
Ajudamos a escolher o tratamento que melhor se adequa ao seu tipo de pele. Todo o tratamento será personalizado de acordo com as suas necessidades. Na opção de 90 minutos pode optar por fazer um diagnóstico de pele com o Skin Instant Lab para escolher o melhor facial para si e ainda aplicamos máscara extra durante o tratamento.

### SKIN INSTANT LAB

30 minutos  
EUR 50

O Skin Instant Lab é composto por 5 sondas de medição científica (hidratação, perda de água insensível, elasticidade, pigmentação e sebometria) ligadas a um computador que executa o software de diagnóstico e análise, exclusivamente desenvolvido pela Biologique Recherche. Com base nos resultados, conseguimos selecionar os melhores tratamentos e produtos para si.

**Adicione uma máscara extra ao seu facial.  
Para mais informações, por favor consulte a recepção do Anantara Spa.**



## SPA ETIQUETTE

- **HOURS OF OPERATION**  
Anantara Spa is open daily from 10:30 to 19:00.
- **RESERVATIONS**  
To ensure you secure the time you prefer we recommend booking in advance. Please dial +351 213 198 771 or visit the spa, and one of our receptionists will be delighted to assist you.
- **SPA ARRIVAL**  
You are encouraged to arrive 10 minutes prior to your treatment time. This will allow for a smooth check-in and the opportunity to relax before your treatment. Late arrival will be subject to reduced treatment times. Mobile phones and smoking are not permitted in the spa at any time.
- **CANCELLATION POLICY**  
Should you need to cancel or rebook your Anantara Spa treatment, we do require a minimum of five hours notice to avoid being charged 100% for your treatment time.
- **SPA ATTIRE AND VALUABLES**  
When you arrive for your treatments you will be provided with a spa robe, slippers and a place to put your belongings. We recommend you to leave all valuables in your room because Anantara Spa does not assume responsibility for lost items.
- **HEALTH CONCERNS**  
If you have any health problems, please contact your doctor first to confirm if you are advised to have massages and other treatments.  
If you are pregnant, have any pre-existing conditions or allergies, please contact a doctor before booking any spa treatment or using the spa facilities. This will ensure your safety before having any treatment. You can only book a massage from 12 weeks of pregnancy on.
- **BEHAVIOR**  
We do not tolerate any sexual harassment or aggressive behavior towards our team members; any form of verbal, physical, or sexual harassment will result in legal action.

## ETIQUETA DO SPA

- **HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO**  
O Anantara Spa está aberto diariamente das 10:30 às 19:00.
- **RESERVAS**  
Para garantir disponibilidade recomendamos que reserve antecipadamente. Por favor, marque +351 213 198 771 ou visite o nosso spa para que um dos nossos rececionistas o possa ajudar.
- **CHEGADA AO SPA**  
Aconselhamos que chegue 10 minutos antes da hora do tratamento para que o seu check-in seja efetuado tranquilamente e para que possa relaxar antes do seu tratamento. Atrasos serão sujeitos a redução da duração dos tratamentos. Não é permitido fumar nem utilizar telemóveis dentro do spa.
- **POLÍTICA DE CANCELAMENTO**  
Se pretender cancelar ou remarcar o seu tratamento no Anantara Spa, recomendamos um aviso prévio mínimo de cinco horas para evitar a cobrança de 100% do valor do tratamento.
- **VESTUÁRIO E OBJETOS DE VALOR**  
Quando entrar para o seu tratamento, ser-lhe-á oferecido um robe do spa e chinelos, bem como um local para colocar os seus pertences. Recomendamos que deixe todos os objetos de valor no seu quarto, uma vez que o Anantara Spa não assumirá responsabilidade por objetos perdidos.
- **CUIDADOS MÉDICOS**  
Se tiver algum problema de saúde, contacte primeiro o seu médico para confirmar se é aconselhado a fazer massagens e outros tratamentos.  
Se estiver grávida, tiver alguma condição pré-existente ou alergia, entre em contacto com um médico antes de reservar qualquer tratamento ou usar as instalações do spa. Isso garantirá a sua segurança antes de qualquer tratamento. Só pode marcar uma massagem a partir das 12 semanas de gravidez.
- **COMPORTAMENTO**  
Não toleramos qualquer assédio sexual ou comportamento agressivo em relação aos membros da nossa equipa. Qualquer forma de assédio verbal, físico ou sexual resultará em ação legal.

## ADDITIONAL INFORMATION

- **SPA CARE PROFESSIONAL**

Anantara Spa employs only the finest professionally accredited spa care professionals. Continued education is assured through regular training programme.

- **THE PRODUCTS**

Anantara Spa offers a number of internationally respected brands. Your spa care professional will recommend the product range most suited to your specific requirements. Kindly note that products purchased are non-refundable.

- **GIFT VOUCHERS**

Select an existing treatment package or feel free to design your own. A Spa Gift Voucher is the ideal gift for not only the spa enthusiast but also for friends and loved ones in need of supreme pampering. Browse through our treatment menu to make your selection. Spa Gift Vouchers may be purchased at the Spa Reception and must be presented at the time of the booking. They are non-refundable and cannot be exchanged for cash value.

- **CHILDREN POLICY**

The minimum age for entrance at Anantara Spa is 16 years old, however it is possible to provide spa treatments to younger guests when accompanied by a parent or guardian.

## INFORMAÇÃO ADICIONAL

- **PROFESSIONAL SPA CARE**

O Anantara Spa emprega os melhores profissionais de cuidados de Spa devidamente credenciados. A educação é assegurada através de um programa de formação contínua.

- **OS PRODUTOS**

O Anantara Spa apresenta uma vasta oferta de marcas respeitadas internacionalmente. O seu terapeuta recomendará a gama de produtos mais adequada às suas necessidades. Informamos que os produtos, uma vez comprados, não são reembolsáveis.

- **VOUCHERS DE OFERTA**

Selecione um pacote existente ou sinta-se à vontade para personalizar um a seu gosto. Um voucher é o presente ideal, não só para os apaixonados do mundo do spa como também para amigos e/ou entes queridos que precisam de uma atenção especial. Viaje pelo nosso menu de tratamentos para efetuar a sua seleção e escolha o presente ideal. Os vouchers de oferta podem ser adquiridos na Receção do Spa e devem ser apresentados no momento da reserva. Não são reembolsáveis nem podem ser trocados por dinheiro.

- **POLÍTICA PARA MENORES**

A idade mínima para usufruir do Anantara Spa é de 16 anos, contudo é possível realizar tratamentos a crianças/jovens de idades inferiores quando acompanhados pelos pais ou algum responsável maior de idade.









Anantara SPA Liberdade  
Avenida da Liberdade, 185  
1269-050 Lisboa - Portugal

T. +351 21 319 87 71 E. [spa.avenidaliberdade@tivoli-hotels.com](mailto:spa.avenidaliberdade@tivoli-hotels.com)