



WELLNESS CENTRE
CENTRO DE BEM-ESTAR

TIVOLI
ALVOR
ALGARVE RESORT

Natura Bissē
Barcelona

INSPIRED BY ANCIENT TRADITIONS, DESIGNED BY SCIENCE, TOUCHED BY NATURE

At Tivoli Alvor Algarve Resort, we embrace a holistic approach to wellbeing, encompassing ancient knowledge, science, and nature.

Here, you will be able to explore century-old principles with our program of instructor-led yoga and pilates classes, combining mind and body, or find focused solitude in our gym, indoor swimming pool, steam room, sauna, and jacuzzi.

Our therapeutical massages, although rooted in ancient traditions, have been enriched by science, allowing us to refine our methods. And the result is an elevated, rejuvenating experience of absolute relaxation in each of our four treatment rooms. But to us, nature is the conductor. We draw from it its perpetual continuity and allow it to shape every aspect of our centre, from sustainable practices and products to partnerships with dedicated brands that share and are at the forefront of these values. Welcome to Tivoli Alvor's Wellness Centre.

Schedule: From 8:00 to 20:00

INSPIRADO EM TRADIÇÕES ANTIGAS, CONCEBIDO PELA CIÊNCIA, INFLUENCIADO PELA NATUREZA

No Tivoli Alvor Algarve Resort, acreditamos numa abordagem holística ao bem-estar, que engloba conhecimentos ancestrais, ciência e natureza.

Aqui, poderá explorar princípios milenares com o nosso programa de aulas de yoga e pilates, combinando mente e corpo, ou encontrar a solitude no nosso ginásio, piscina interior, banho turco, sauna e jacuzzi.

As nossas massagens terapêuticas, embora enraizadas em tradições antigas, foram enriquecidas pela ciência, permitindo-nos aperfeiçoar os nossos métodos. O resultado é uma experiência refinada, rejuvenescedora e de relaxamento absoluto em cada uma das nossas quatro salas de tratamento. Mas para nós, a natureza é o fio condutor. Dela retiramos a sua perpétua continuidade e permitimos que dê forma a todos os aspetos do nosso centro. Desde as práticas e produtos sustentáveis até aos nossos parceiros, marcas que se regem e partilham destes mesmos valores.

Bem-vindo ao Centro de Bem-Estar do Tivoli Alvor.

Horário: Das 8:00 às 20:00

FACIAL TREATMENTS

TRATAMENTOS DE ROSTO

Natura Bissé's facial treatments combine the most advanced skincare with the best professional techniques. Os tratamentos faciais da Natura Bissé combinam os mais avançados cuidados de pele, com as melhores técnicas profissionais.

3D COLLAGEN SHOCK FACIAL | 60/90 Min. € 138/€ 185

SCULPTS · FIRMS · TIGHTENS

This sculpting and firming treatment, with three types of collagen of different molecular weights, carves and defines the facial contours, improves skin density, and preserves moisture. This innovative facial provides an outstanding lifting and firming effect for incredibly supple and plump skin.

ESCULPE · FIRMA · TONIFICA

Tratamento modelador e reafirmante com três tipos de colagénio, de diferentes pesos moleculares, que esculpe e define os contornos faciais, melhora a densidade da pele e preserva a humidade. Este tratamento facial inovador proporciona um excelente efeito lifting e reafirmante para uma pele incrivelmente macia e preenchida.

VITAMIN C FACIAL | 60 Min. - € 125

REVITALIZES · STIMULATES · FIRMS

An antioxidant treatment that helps minimize signs of premature ageing and restores vitality to sun-damaged skin. Vitamin C stimulates collagen production and renews skin firmness while improving luminosity and hydration.

REVITALIZA · ESTIMULA · FIRMA

Um tratamento antioxidante que ajuda a minimizar os sinais de envelhecimento prematuro e restaura a vitalidade da pele danificada pelo sol. A vitamina C estimula a produção de colagénio e renova a firmeza da pele, melhorando a luminosidade e a hidratação.

OXYGEN FACIAL | 60 Min. - € 115

PURIFIES · BRIGHTENS · HYDRATES

This unique protocol releases pure oxygen molecules into your skin, eliminating toxins and restoring its tone and vitality. Perfect for any skin type and especially beneficial for anyone with dull or dehydrated skin.

PURIFICA · ILUMINA · HIDRATA

Este protocolo exclusivo liberta moléculas de oxigénio puro na sua pele, eliminando toxinas e restaurando o seu tom e vitalidade. Perfeito para qualquer tipo de pele e especialmente benéfico para pessoas com pele opaca ou desidratada.

CARBOXY-EXPRESS FACIAL | 30 Min. - € 75

EXFOLIATES · RENEWS · REGENERATES

Showing off pure, glowing skin is quick and easy with this express treatment for revitalisation. A skin treatment that incorporates a proven technique in aesthetic medicine: carboxytherapy. The system uses CO2 to fight the signs of ageing, producing an effervescent burst that results in visibly invigorated skin.

LIMPA · RENOVA · REGENERA

Conseguir uma pele pura e brilhante é rápido e fácil com este tratamento expresso revitalizante. Esta terapia de pele incorpora uma técnica comprovada na medicina estética: a carboxiterapia. O sistema usa CO2 para combater os sinais de envelhecimento da pele, produzindo uma explosão efervescente, revigorando-a visivelmente.

MASSAGE RITUALS

FOOT REFLEXOLOGY

25/40 Min. - € 50/€ 80

Reflex points on the feet correspond to every organ and gland in the body. Through the feet, the autonomic nervous, lymphatic, and circulation systems are stimulated to heal and balance the body.

INDIAN HEAD MASSAGE

25/50 Min. - € 50/€ 100

Relax and enjoy an Indian massage which consists of head, neck, and face massage. It improves blood circulation, helps joint mobility, relieves headaches and eye strain, and promotes healthy hair growth.

DETOX BACK MASSAGE

25/50 Min. - € 55/€ 105

The upper-body aches and pains that come from too many days of travel and hours at the computer are eased with penetrating heat, healing balms, and deep tissue techniques focused on your neck, shoulders, back, arms, and hands.

RELAX HEAD TO TOE MASSAGE

50/80 Min. - € 105/€ 120

Revitalize your mind, body, and spirit with a warm oil massage. Your therapist will apply medium to light pressure and long, fluid strokes to induce deep relaxation. Select one of our custom-blended massage oils designed for relaxation or revitalisation.

RITUAIS DE MASSAGEM

REFLEXOLOGIA PODAL

25/40 Min. - € 50/€ 80

Os pontos reflexos dos pés estão ligados a todos os órgãos e glândulas no corpo. Através dos pés, os sistemas nervoso, linfático e de circulação, são estimulados para tratar e equilibrar o corpo.

MASSAGEM INDIANA À CABEÇA

25/50 Min. - € 50/€ 100

Relaxe e desfrute com uma massagem na cabeça, pescoço e rosto. Este tratamento melhora a circulação sanguínea, ajuda na mobilidade das articulações, alivia dores de cabeça e fadiga ocular e promove o crescimento saudável do cabelo.

MASSAGEM DETOX NAS COSTAS

25/50 Min. - € 55/€ 105

As dores na parte superior do corpo, que vêm de muitos dias de viagem e muitas horas no computador, são aliviadas com calor penetrante, bálsamos curativos e técnicas de tecidos profundos focadas no pescoço, ombros, costas, braços e mãos.

MASSAGEM RELAXANTE

50/80 Min. - € 105/€ 120

Revitalize a sua mente, corpo e espírito com uma massagem de corpo inteiro, com pressão média a leve e movimentos longos e fluidos para induzir um relaxamento profundo. Selecione um dos nossos óleos de massagem quentes e personalizados para ajudá-lo a relaxar ou revitalizar.

HOT STONE MASSAGE

50 Min. - € 115

The heat from smooth, soothing, and warmed stones is used with light to medium pressure to relieve tense muscles and sore joints. This ancient art of thermo-therapy helps calm and heal both body and soul. This is a relaxing treatment with the added benefit of heat into the muscles, relieving tension.

CRYO-THERMAL RECOVERY

50/80 Min. - € 120/€ 140

This invigorating massage features highly rhythmic strokes and alternating applications of cold and heat, flushing metabolic waste from overworked muscles with a focus on the lower body. It is a therapeutic antidote to the soreness that comes from running, cycling, and other sports activities. For attention to the upper body, please schedule an 80-minute treatment.

DEEP TISSUE MASSAGE

50/80 Min. - € 115/€ 135

A slow, deliberate massage designed to address specific areas of tension or pain. The therapist will customise your treatment using firm pressure and neuromuscular techniques.

TRIGGER POINT TECH MASSAGE

50/80 Min. - € 120/€ 140

A massage designed to reach deep knots in the muscles. We combine deep tissue massage techniques with specific trigger point work using the Thera gun Massage tool to iron out the kinks.

The scientifically calibrated Theragun will target key trigger points to help decrease tension or soreness, increase flexibility, and improve range of motion, putting the body into a state of relaxation.

MASSAGEM COM PEDRAS QUENTES

50 Min. - € 115

O calor de pedras vulcânicas, oleadas e aquecidas, é usado com pressão leve a média para aliviar músculos tensos e articulações doloridas. Esta antiga arte de termoterapia ajuda a acalmar e curar o corpo e a alma. Este é um tratamento relaxante com o benefício adicional do calor nos músculos que alivia a tensão.

MASSAGEM CRIO-TERMAL

50/80 Min. - € 120/€ 140

Esta massagem revigorante apresenta movimentos altamente rítmicos e aplicações alternadas de frio e calor para libertar resíduos metabólicos dos músculos sobrecarregados, com foco na parte inferior do corpo. É um antídoto terapêutico para a dor causada pela corrida, ciclismo e outras atividades desportivas. Para uma maior concentração na parte superior do corpo, marque um tratamento de 80 minutos.

MASSAGEM PROFUNDA

50/80 Min. - € 115/€ 135

Uma massagem lenta e deliberada, concebida para tratar áreas específicas de tensão ou dor. O seu terapeuta personalizará o tratamento usando uma pressão firme e técnicas neuromusculares.

MASSAGEM TECH PONTOS-GATILHOS

50/80 Min. - € 120/€ 140

Uma massagem concebida para atingir nós profundos nos músculos. Combina técnicas de massagem de tecidos profundos com trabalho de ponto de gatilho específico, utilizando um aparelho de terapia percussiva. Este aparelho, cientificamente calibrado, terá como alvo os principais pontos de gatilho para ajudar a diminuir a tensão ou dor, aumentar a flexibilidade e melhorar a amplitude de movimento, colocando o corpo num estado de relaxamento absoluto.

BODY TREATMENT

NATURE SCRUBS

25 Min. – € 60

Sea Salt or Vitamin C Infused Scrub

Exfoliate your body and shed bad vibes. Sink into our indulging scrubs and re-emerge with amazingly soft, nourished skin. Choose between the exfoliating magic of sea salt crystals infused with ginger and citric essential oils or the Vitamin C scrub with micro-granulated sugar and tangerine aroma oils.

VITAMIN C BOOST

70 Min. – € 105

HYDRATES • FIRMS • DETOX

A powerful body treatment that helps reverse the signs of ageing. Unwind with refreshing citrus aromas as your body benefits from the power of Vitamin C. This treatment includes a full-body citric exfoliation and an intensive hydrating and firming body wrap that awakens your senses and leaves your skin glowing.

RESERVATIONS

We strongly recommend that you schedule your spa appointments prior to your arrival at the Wellness Centre. Reservations are subject to availability and must be guaranteed with a credit card.

CANCELLATIONS

Treatment times are reserved especially for you. We kindly request that any changes to appointments or cancellations are made at least 12 hours in advance. Failure to follow this policy will result in a 50% charge to your room account or credit card. No-show appointments will be charged at the full rate.

TRATAMENTOS DE CORPO

ESFOLIANTES NATURAIS

25 Min. – € 60

Esfoliante Marinho ou Cítrico

Livre-se das más vibrações e faça uma esfoliação corporal. Mergulhe nestes exuberantes esfoliantes e volte a emergir com uma pele incrivelmente macia e nutrida. Escolha entre a magia esfoliante dos cristais de sal marinho, ou deixe-se envolver pela versão cítrica com açúcar micro granulado e óleos aromáticos de tangerina.

VITAMINA C BOOST

70 Min. – € 105

HIDRATANTE • FIRMA • ANTIOXIDANTE

Um poderoso tratamento de corpo que ajuda a reverter os sinais de envelhecimento. Um ritual de serenidade, pautado por refrescantes aromas cítricos enquanto o seu corpo beneficia do poder da Vitamina C, uma fonte de bem-estar.

Este tratamento inclui uma esfoliação corporal cítrica e um envolvimento corporal hidratante e reafirmante, que irá despertar os seus sentidos e deixar a sua pele luminosa.

RESERVAS

Recomendamos que reserve os seus tratamentos de spa antes da sua chegada ao Centro de Bem-Estar. Todas as reservas estão sujeitas a disponibilidade e devem ser garantidas com um cartão de crédito.

CANCELAMENTOS

Os tratamentos são reservados especialmente para si. Pedimos, por favor, que qualquer cancelamento ou alteração de reserva seja efetuado com, pelo menos, 12 horas de antecedência. O não cumprimento desta política, resultará na cobrança de 50% do valor do tratamento na sua conta do quarto ou cartão de crédito. Em caso de não comparência, o valor total será cobrado.

ARRIVAL

We recommend that you arrive 30 minutes before your appointment to enjoy the Wellness Centre's facilities (sauna, jacuzzi, steam room, and indoor pool).

Please be advised that late arrivals may result in a reduction of treatment time. In any case, you can be certain that you will receive the best treatment possible with the remaining available time.

ACCESS

The Wellness Centre will provide towels and all the amenities required during your visit. We would like to invite our guests to arrive at the Wellness Centre wearing the robe provided in the bedroom.

Spa services and access to The Wellness Centre facilities are available for guests aged 16 and older (subject to limitations and parental supervision).

Moreover, a tailored **Family & Kids Wellness** menu is available upon request for guests of all ages (subject to limitations and parental supervision).

WELLNESS FACILITIES

Contraindications: in case of skin problems, cardiovascular disease, recent heart affections, or hypertension, please do not use the wet zone. If you are pregnant, please consult your doctor and always inform your therapist.

What to wear in the wet zone: it is mandatory to wear a bathing suit and flip-flops.

CHEGADA

Recomendamos que chegue sempre 30 minutos antes do horário reservado para que possa aproveitar as instalações do Centro de Bem-Estar (sauna, jacuzzi, banho turco e piscina interior).

Por favor, note que em caso de atraso para o seu tratamento, poderá ser necessário reduzir o tempo do mesmo. Garantimos, no entanto, que receberá o melhor tratamento possível mediante o tempo disponível.

ACESSO

O Centro de Bem-Estar providenciará toalhas e todos os amenities necessários para utilizar durante a sua visita. Recomendamos que os nossos hóspedes cheguem ao Centro de Bem-Estar usando o roupão fornecido no quarto.

Os serviços e acesso às instalações do Centro de Bem-Estar estão disponíveis para maiores de 16 anos (sujeito a limitações e supervisão dos pais).

Além disso, um menu personalizado de **Bem-Estar para Famílias e Crianças** está disponível, mediante solicitação, para hóspedes de todas as idades (sujeito a limitações e supervisão dos pais).

WELLNESS FACILITIES

Contraindicações: em caso de problemas de pele, doenças cardiovasculares, ou hipertensão, não utilize a zona húmida. Em caso de gravidez consulte o seu médico e informe sempre o terapeuta.

O que vestir na zona húmida: é obrigatório o uso de fato de banho e chinelos.



Ext: 717811 E: wellness.alvor@tivoli-hotels.com