



# Serenity

The Art of Well Being

MENU

Serenity 'The Art of Well Being' at Sheraton Cascais Resort is dedicated to providing memorable experiences, perfect environments and alternative options that will improve our guests health and well-being.

The Serenity Spa menu has been created for those seeking effective holistic and modern therapies that result in a healthier and improved quality of life.

Serenity 'The Art of Well Being' no Sheraton Cascais Resort dedica-se a proporcionar experiências memoráveis, ambientes perfeitos e soluções personalizadas que melhorem a saúde e o bem-estar dos nossos hóspedes.

O menu Serenity Spa foi criado para aqueles que procuram eficácia nas terapias holísticas e modernas, que resultam numa melhoria da saúde e da qualidade de vida.

**THALGO**  
LA BEAUTE MARINE

THALGO offers natural algae products with rare qualities. The active ingredients of the algae are in a free state and the fine quality of the powder enhances skin penetration during a hot bath or application.

A THALGO oferece produtos de algas naturais com qualidades raras. Os ingredientes activos das algas e a excelente qualidade do pó aumentam a penetração na pele durante um banho quente ou uma aplicação.

•  
**CHARME**  
**D·ORIENT**  
PARIS

Charme d'Orient is a pioneer and a reference in oriental cosmetics and beauty rituals. Made in France, their mission is to share their vision of oriental cosmetics, based on authenticity and efficiency.

A Charme d'Orient é pioneira e uma referência nos cosméticos e rituais de beleza orientais. Baseada em França, tem como missão partilhar a sua visão de estética oriental, com base na autenticidade e eficácia.

  
**GENTLEMEN'S TONIC**  
MAYFAIR

Gentlemen's Tonic products are sold and used in treatments in over 60 countries, in some of the world's most luxurious locations. Using only the best organic, plant-derived ingredients, the result is a series of award-winning products.

Os produtos da Gentlemen's Tonic são usados em tratamentos e vendidos em mais de 60 países, em alguns dos locais mais luxuosos do mundo. Usando apenas os melhores ingredientes naturais de origem vegetal, o resultado é uma série de produtos premiados.

# 1. FACIALS ROSTO

## THALGO FACIAL TREATMENTS TRATAMENTOS FACIAIS THALGO

Essential Facial Facial Essencial

🕒 25 min € 50 €

Deep Cleansing Facial Facial Limpeza Profunda

🕒 80 min € 120 €

Hydrating Facial Facial Hidratação

🕒 50 min € 85 €

Purifying Facial Facial Purificante

🕒 50 min € 85 €

Luminosity Facial Facial Luminosidade

🕒 50 min € 85 €

Lift & Firm Collagen Facial  
Facial Colagénio Lifting & Firmeza

🕒 80 min € 135 €

Regenerating Hyaluronic Facial  
Facial Hialurónico Regenerativo

🕒 80 min € 135 €

Facial Exception  
Facial de Excelência

🕒 80 min € 199 €

Regenerating & Firming Eye Treatment  
Tratamento de Olhos Regenerativo & Firmeza

€ 25 €

# 2. BODY TREATMENTS TRATAMENTOS DE CORPO

## THALGO BODY TREATMENTS TRATAMENTOS DE CORPO THALGO

Marine Detox Body Wrap  
Envolvimento Marinho Desintoxicante

🕒 50 min € 98 €

Sculpt & Firm Body Wrap  
Envolvimento Modelante & Reafirmante

🕒 50 min € 98 €

Chocolate Body Wrap Envolvimento de Chocolate

🕒 50 min € 98 €

## THALGO SCRUBS ESFOLIAÇÕES THALGO

Marine Scrub Esfoliação Marinha

🕒 25 min € 65 €

Sugar & Salt Scrub Esfoliação Doce & Salgado

🕒 25 min € 65 €

Intensive Scrub Esfoliação Intensiva

🕒 25 min € 65 €

## CHARME D'ORIENT SCRUBS ESFOLIAÇÕES CHARME D'ORIENT

The Alum Stone, Honey & Royal Jelly Scrub  
Pedra Alúmen, Mel & Geleia Real

🕒 25 min € 65 €

Pink Crystals & Argan Shell Cristais Rosa & Cascas de Argão

🕒 25 min € 65 €

The Cereals, Honey & Royal Jelly Scrub  
Cereais, Mel & Geleia Real

🕒 25 min € 65 €

### 3. SERENITY MASSAGE MASSAGEM SERENITY

#### SERENITY MASSAGE MASSAGEM SERENITY

Relaxing Massage Massagem Relaxante

🕒 50 min € 85 € 🕒 80 min € 110 €

Detox Massage Massagem Desintoxicante

🕒 50 min € 85 € 🕒 80 min € 110 €

Slimming Massage Massagem Adelgaçante

🕒 50 min € 85 € 🕒 80 min € 110 €

Aromatic Candle Massage Massagem de Vela Aromática

🕒 50 min € 85 € 🕒 80 min € 110 €

Deep Tissue Massage Massagem Profunda

🕒 50 min € 90 € 🕒 80 min € 120 €

Sports Massage Massagem Desportiva

🕒 50 min € 90 € 🕒 80 min € 120 €

Back Tension Relief Massage Massagem de Costas

🕒 25 min € 45 € 🕒 40 min € 65 €

Lighter Legs Massage Massagem de Pernas

🕒 25 min € 45 € 🕒 40 min € 65 €

Lymphatic Drainage Massage Massagem Drenagem Linfática

🕒 25 min € 75 € 🕒 40 min € 90 €

#### SERENITY ORIENTAL MASSAGE MASSAGEM ORIENTAL SERENITY

Indian Head Massage Massagem Indiana à Cabeça

🕒 25 min € 45 € 🕒 40 min € 65 €

Ayurveda Massage Massagem Ayurvédica

🕒 50 min € 110 € 🕒 80 min € 150 €

Thai Massage Massagem Tailandesa

🕒 50 min € 110 € 🕒 80 min € 150 €

Shiatsu Massage Massagem Shiatsu

🕒 50 min € 110 € 🕒 80 min € 150 €

Reflexology Reflexologia

🕒 25 min € 70 € 🕒 40 min € 85 €

Hot Stones Massage Massagem de Pedras Quentes

🕒 50 min € 90 € 🕒 80 min € 120 €

Balinese 4 Hand Massage Massagem Balinesa a 4 Mãos

🕒 50 min € 180 €

### 4. MALE GROOMING MUNDO HOMEM

#### GENTLEMEN'S TONIC FACIAL TREATMENTS TRATAMENTOS FACIAIS GENTLEMEN'S TONIC

The Express Facial Facial Express

🕒 25 min € 50 €

Gentlemen's Tonic Anti-Aging Facial Facial Anti-Idade

🕒 50 min € 95 €

Gentlemen's Tonic Detox Facial Facial Desintoxicante

🕒 50 min € 85 €

Gentlemen's Tonic Multi-Vitamin Facial Facial Multi-Vitâmico

🕒 50 min € 85 €

Revitalize & Refresh Eye Treatment

Tratamento de Olhos Revitalizante

🕒 25 min € 35 €

#### GENTLEMEN'S TONIC PACKAGES PACOTES GENTLEMEN'S TONIC

The Duett O Dueto

🕒 50 min € 95 €

The Grand Escape O Retiro

🕒 80 min € 110 €

The Serenity Cascais Ritual

O Ritual Serenity Cascais

🕒 140 min € 165 €

#### OTHER SERVICES OUTROS SERVIÇOS

Gentlemen's Manicure

Manicure para Homem

€ 30 €

Gentlemen's Pedicure

Pedicure para Homem

€ 45 €

## 5. JUNIOR & MOTHER TO BE JÚNIOR & FUTURAS MAMÃS

Nutritive Facial Facial Nutritivo

🕒 50 min € 85 €

Mother to be Massage Massagem para Futura Mamã

🕒 50 min € 85 €

Junior Relaxing Massage Massagem Relaxante Júnior

🕒 40 min € 55 €

Junior Facial Therapy Facial Júnior

🕒 25 min € 45 €

Acne Solution Facial Facial Solução Acne

🕒 50 min € 85 €

Princess Nails Unhas de Princesa

€ 20 €

## 6. SIGNATURE TREATMENTS TRATAMENTOS DE ASSINATURA

Serenity Five Senses Ritual Ritual Serenity 5 Sentidos

🕒 80 min € 150 €

Serenity Journey Viagem Serenity

🕒 110 min € 195 €

## 7. PACKAGES PACOTES

CHARME D'ORIENT HAMMAM RITUALS  
RITUAIS DE HAMMAM CHARME D'ORIENT

Hammam Ritual Ritual de Hammam

🕒 80 min € 120 €

Turkish Bath Ceremony Ritual do Banho Turco

🕒 80 min € 120 €

THALGO RITUALS RITUAIS THALGO

Polynesia Ritual Ritual Polinésia

🕒 80 min € 120 €

Indoceane Ritual Ritual Indoceane

🕒 80 min € 120 €

## 8. COUPLES CASAIS

Couples Experience Experiência a Dois

🕒 50 min € 175 €

Dreamtime Journey Viagem de Sonho

🕒 80 min € 215 €





## 9. HAIR REMOVAL DEPILAÇÃO

Half Leg Meia Perna	40 €
Full Leg Perna Inteira	60 €
Half Arm Meio Braço	20 €
Total Brazilian Brasileira	40 €
Bikini Line Linha Bikini	30 €
Under Arms Axilas	20 €
Upper Lip Buço	15 €
Chin Queixo	15 €
Eyebrow Shape Sobrancelha	15 €
Back Costas	40 €
Chest Peito	40 €



## 10. HANDS AND FEET MÃOS E PÉS

Spa Manicure	45 €
Spa Pedicure	70 €
Gel Polish Manicure Manicure Verniz de Gel	75 €
Gel Polish Pedicure Pedicure Verniz de Gel	90 €
Gel Polish Removal Remoção Verniz de Gel	20 €
Nail Coloring Coloração Unha Normal	20 €



## 11. THERMAL OASIS OÁSIS TERMAL

The Serenity Spa facilities are the perfect place to start your Spa journey, allowing you to further relax and immerse yourself in the mindset before your treatment.

Sauna  
Steam Room  
Hydrotherapy with hot and cold water pools  
Relaxation Area  
Zen Garden

Daily Fee € 10 €

As instalações do Serenity Spa são o local perfeito para iniciar a viagem no Spa, para relaxar e entrar no estado de espírito para o tratamento.

Sauna  
Banho Turco  
Hidroterapia com piscinas de água quente e fria  
Área de Relaxamento  
Jardim Zen

Diária € 10 €

## 12. GYM GINÁSIO

Exercise in the private and calm atmosphere of our Gym and experience our personalized service. This spacious gym has two exercise rooms fully equipped with cardiovascular and weight machines from Technogym. Complete this experience and enjoy a Fitness Class with our highly qualified Personal Trainers, also available to help explore the world of exercise.

Treine no ambiente privado e tranquilo do nosso Ginásio e experiencie o nosso serviço personalizado. Este espaçoso Ginásio dispõe de duas salas de exercício, totalmente equipadas com máquinas cardiovasculares e de musculação da Technogym. Para completar esta experiência, usufrua de uma Aula de Fitness com os nossos Personal Trainers altamente qualificados que o podem ajudar a explorar o mundo do exercício físico.

🕒 60 min € 60 €



## 13. SPA ETIQUETTE & ROOM SERVICE ETIQUETA DE SPA & SERVIÇO DE QUARTO

### SPA ETIQUETTE ETIQUETA SPA

Reservations can be made directly with the Spa by telephone or e-mail. Please reserve your treatment as early as possible to ensure availability, particularly when booking multiple treatments and packages.

We recommend that you arrive at least 30 minutes before your treatment begins. This allows you to relax and enjoy the Serenity Spa facilities.

Should you require any service change or cancellation, please notify us up to 6 hours before the scheduled time. In case of non-attendance or cancellation less than 6 hours before the treatment, the full value of the reservation will be charged.

Serenity Spa cannot be held responsible for lost or stolen items. Please avoid bringing valuables with you.

The minimum age requirement for access to the Serenity Spa facilities is 18.

As reservas deverão ser efetuadas diretamente com o Spa via telefone ou pedido de email. Sugerimos que as reservas sejam efetuadas com o máximo de antecedência possível, de forma a garantir disponibilidade horária, especialmente quando forem efetuados programas especiais.

Recomendamos aos nossos clientes que cheguem 30 minutos antes do início do tratamento, por forma a poder usufruir das facilidades.

Em caso de não-comparência ou cancelamento a menos de 6 horas da hora marcada, o valor total da reserva será cobrado.

O Serenity Spa não se responsabiliza por objetos de valor desaparecidos ou roubados. Aconselhamos os nossos clientes a não trazerem objetos de valor.

A idade mínima permitida para a utilização das instalações é de 18 anos.

### ROOM SERVICE SERVIÇO DE QUARTO

Our services can be performed in the comfort of your room, if it provides the required conditions, by adding 20€ surcharge per displacement. For further information please contact Serenity Spa.

Os nossos serviços poderão ser realizados na comodidade do seu quarto, quando reunidas as condições necessárias, acrescendo ao seu valor de tabela, uma taxa de 20€ por deslocação. Para mais informações contacte o Serenity Spa.





