



SPA SATSANGA

SATSANGA SPA

VILA GALÉ SINTRA
RESORT, CONFERENCE & REVIVAL SPA

ÍNDICE | INDEX

03	RITUAIS DE ROSTO	FACE RITUALS
05	RITUAIS DE CORPO	BODY RITUALS
06	RITUAIS DO MUNDO	WORLD RITUALS
07	RITUAIS LOCAIS	LOCAL RITUALS
09	RITUAIS AQUA	AQUA RITUALS
10	RITUAIS A DOIS	RITUALS FOR TWO
11	ESPECIALIDADES CLÍNICAS	CLINICAL SPECIALTIES
12	SPA ETIQUETA	SPA CONDITIONS
14	TABELA DE PREÇOS	PRICE TABLE



RITUAIS DE ROSTO | FACE RITUALS

Mini facial | Express facial 40'

Tratamento sublime de rosto que limpa, purifica e hidrata em função do seu tipo de pele. Hidrata e reequilibra a sua pele cansada das agressões do dia-a-dia. Tratamento indicado para hidratação da sua pele.

Sublime face treatment that cleanses, purifies and moisturizes according to your skin type. It moisturizes and rebalances your tired skin of the day-to-day aggressions. Treatment indicated for hydrating your skin.

Pureza de Goji | Goji purity 90'

Tratamento deluxe adaptado a todos os tipos de pele, com extratos de goji e sementes de quinoa que difundem sobre a pele os benefícios antioxidantes e estimulantes. Pode desfrutar de uma hidratação em profundidade, dando brilho ao seu rosto e com um aspeto saudável. Tratamento indicado para quem deseja fazer uma hidratação profunda.

Deluxe treatment adapted to all skin types, with goji extracts and quinoa seeds that diffuse on the skin their antioxidant and stimulant benefits. You can enjoy a deep hydration, giving your face a glowy and healthy look. Treatment indicated for those who seek a deep hydration.

Oily Skin | Oily skin 90'

Tratamento específico para controlar a oleosidade da pele e manter o efeito mate ao longo do dia. Deixa a pele com um toque de limpeza e hidratação e minimiza a oleosidade do rosto. Tratamento indicado para peles oleosas ou com acne.

Specific treatment to control skin oiliness and maintain the matte effect throughout the day. Leaves the skin with a cleanse and hydrated touch and, minimizes the oiliness of the face. Treatment indicated for oily or acne-prone skin.

Sensitive Face | Sensitive face 90'

Um tratamento para acalmar e relaxar a sua pele dando frescura e brilho através das propriedades hidratantes das algas marinhas e das propriedades calmantes das violetas e da aveia. Tratamento indicado para peles sensíveis ou com rosácea.

Is a treatment to calm down and relax your skin by giving it freshness and glow with the moisturizing properties of seaweed and the soothing properties of violets and oat. Treatment indicated for sensitive skin or with rosacea.



RITUAIS DE ROSTO | FACE RITUALS

Skin Clair | Skin clair 90'

Tratamento premium para unificar o tom da sua pele, vai ficar com uma pele mais luminosa. Com a ajuda da vitamina C que vai purificar e estimular a síntese de colagénio. Tratamento indicado para peles com manchas.

Premium treatment to unify your skin tone. Your skin will be more radiant with the help of vitamin C, which will purify and stimulate the collagen synthesis. Treatment indicated for skin with dark spots.

Reetense Face (Refirmante) | Reetense Face (Firming) 90'

Um tratamento à base de Pó de Ouro e Óleo de Aragão, é um verdadeiro dinamizador celular que nutre, reafirma e revitaliza a pele cedores. Tratamento indicado para peles com flacidez e rugas.

A treatment based on gold powder and Aragon Oil, it is a true cellular invigorator that nurtures, firms and revitalizes the skin. Treatment indicated for skin with sagging and wrinkles.

Hydra men | Hydra men 90'

Tratamento revitalizante com hidratação, desenhado a pensar nas necessidades especiais da pele masculina. Tratamento personalizado consoante o tipo de pele.

Revitalizing treatment with hydration, designed to the special needs of men's skin. Treatment personalized according to the skin type.



RITUAIS DE CORPO | BODY RITUALS

Os Rituais de Corpo são realizados com a gama de produtos da Natura Siberica e pode escolher entre três tipos revitalizante, redutor e reparador. Estes tratamentos são personalizados em função de cada pessoa e enriquecidos com ativos polisensoriais que potenciam o resultado final. Escolha o seu tratamento, Revitalizante, Redutor ou Reparador, todos eles com 3 passos: Esfoliação; Máscara corporal ou tratamento; e Massagem.

The Body Rituals are performed with Natura Siberica product range and you can select between three types: Revitalizing, Reducing and Repairing. These treatments are tailored to each person and enriched with multi-sensory actives that enhance the final result. Choose your Revitalizing, Reducing or Repairing treatment all of them with 3 steps - Exfoliation - Involvement - Massage.

Ritual Peninha (Revitalizante) | Peninha's Ritual (Revitalizing) 90'

Um tratamento com uma esfoliação de mirtilo com um aroma que revitaliza o corpo e a alma, levará o cliente numa viagem aromática muito agradável, com um máscara corporal ou tratamento específico e que finaliza com uma essência de mirtilo, a sua pele vai ficar divinamente revitalizada, macia e fortalecida.

A treatment with a blueberry exfoliation with an aroma that revitalizes the body and the soul, which will take you on a very pleasant aromatic trip, with a specific wrapping and ending with a blueberry essence. Your skin will be divinely revitalized, smooth and strengthened.

Ritual Monserrat (Redutor) | Monserrat's Ritual (Reducing) 90'

Desfrute de uma esfoliação deliciosa com aroma de frutos vermelhos, seguido de um máscara corporal ou tratamento específico adelgaçante, finalizando com uma massagem com manobras modelantes e redutoras com as propriedades antioxidantes dos frutos vermelhos. O resultado é um corpo remodelado, mais firme e esbelto.

Enjoy a delicious exfoliation with red fruit aroma, followed by a specific slimming wrapping, ending with a massage with modeling and reducing maneuvers with red fruits antioxidant properties. The result is a reshaped, firmer and slimmer body.

Ritual Seteais (Reparador) | Seteais's Ritual (Repairing) 90'

Uma massagem esfoliante reparadora com os efeitos do zimbro selvagem para purificar a pele, seguido de um máscara corporal ou tratamento reparador e massagem com óleos essenciais para a sua pele ficar resplandecente.

A repairing exfoliating massage with the effects of wild juniper to purify your skin, followed by a healing wrap and a massage with essential oils for your skin to look resplendent.



RITUAIS DO MUNDO | WORLD RITUALS

Ritual pedras vulcânicas | Volcanic stones ritual 60' / 90'

Massagem corporal de relaxamento com pedras vulcânicas criando a conexão da energia da Terra com a energia pessoal, promovendo um bem-estar geral. A massagem com as pedras quentes ajuda a relaxar os músculos e eliminar o stress.

Relaxing body massage with volcanic stones, creating the connection of the Earth's energy with personal energy, promoting a general well-being. This hot stone massage helps to relax muscles and eliminate stress.

Ritual bambu | Bamboo 's ritual 60' / 90'

Massagem corporal com origem no Japão, a bambuterapia promove uma modelagem eficaz e um relaxamento profundo, pois liberta as tensões musculares acumuladas. São usados bambus de vários tamanhos consoante a zona do corpo a massajar, para proporcionar um relaxamento pleno.

Body massage from Japan. Bamboo therapy promotes an effective modeling and a deep relaxation, as it releases the accumulated muscular tension. Bamboos of numerous sizes are used depending on the area of the body to be massaged, to provide a full relaxation.



RITUAIS LOCAIS | LOCAL RITUALS

Massagem terapêutica | Therapeutic massage 30' | 60'

Uma massagem completamente personalizada que vai ao encontro das necessidades do seu corpo, pode escolher entre massagem de relaxamento, desportiva, slim ou drenagem linfática.

A completely customized massage that meets the needs of your body. You can select from a relaxation massage, sport, slimming or lymphatic drainage massage.

Pernas perfeitas | Perfect legs 30' | 60' | 100'

Esta é a massagem perfeita para aliviar a tensão de uma viagem faz uma estimulação da circulação sanguínea e dos músculos, liberta as toxinas acumuladas, promovendo uma sensação de leveza e revitalização.

Tem a opção de ser massagem de drenagem linfática, desportiva, slim ou de relaxamento, a opção de 100 min é com pressoterapia no final. This is the perfect massage to relieve tension after a trip. It stimulates blood circulation and the muscles, and releases the accumulated toxins, promoting a feeling of lightness and revitalization.

You have the option of it being a lymphatic drainage massage, sport massage, slim massage or relaxation massage, and the 100-minute massage option. ends with pressotherapy

Pés de seda | Silky feet 30'

Um toque especial com uma esfoliação seguida de uma massagem revitalizante para atenuar o peso dos dias, mime os seus pés e fique com uma pele mais suave.

A special touch with an exfoliation followed by a revitalizing massage to relieve the day's weight, pamper your feet and get smoother skin.

Pressoterapia | Pressotherapy 40'

Tratamento desintoxicante de drenagem linfática mecânica. Ajuda a eliminar as toxinas e excesso de líquidos do organismo. A revitalização e a oxigenação do tecido vai ajudar a adelgaçar e redefinir as pernas e a barriga enquanto melhora o tônus da pele.

Detoxifying treatment of mechanical lymphatic drainage. It helps eliminate toxins and excess of fluids from the organism. Revitalizing and oxygenating the tissue will help slim down and redefine the legs and the abdomen, while improving the skin tone.



RITUAIS LOCAIS | LOCAL RITUALS

Massagem pré-mamã | Prenatal massage 30' | 60' | 90'

Esta é uma massagem segura após o 3º mês de gestação, que ajuda as futuras mamãs a ficarem mais tranquilas e minimiza o impacto das alterações no seu corpo, reduz o inchaço periférico, as caibras musculares, evita as insónias, alivia as dores nas costas e acalma o sistema nervoso, são alguns dos benefícios desta massagem relaxante.

This is a safe massage after the 3rd month of pregnancy, which helps future mums be more peaceful. It minimizes the impact of changes in their bodies, reduces peripheral swelling, muscle cramps, prevents insomnia, relieves back pain and calms down the nervous system. These are some of the benefits of this relaxing massage.

Massagem Pós-parto | New mum massage 30' | 60' | 90'

Uma massagem personalizada com uma sinergia única de produtos de massagem para restaurar a tonicidade e firmeza dos tecidos. A personalized massage with a unique synergy of massage products to restore tissue tonicity and firmness.

Massagem para crianças | Kids massage 30' | 60'

Uma massagem de relaxamento criada a pensar nos mais pequenos, que visa reduzir especialmente a ansiedade, realizada com produtos próprios para pele sensível. Todas as crianças até aos 12 anos têm de ser acompanhadas por um adulto.

A relaxing massage designed for the little ones, which particularly aims to reduce anxiety. It is performed with products that are suitable for sensitive skin.

All children up to 12 years old must be accompanied by an adult.



RITUAIS AQUA | AQUA RITUALS

Ritual Aqua | Aqua ritual 60'

Deleite-se com os benefícios da água na piscina interior, sauna, banho turco e jacuzzi e aproveite para relaxar com vista para a romântica Serra de Sintra.

Indulge in the benefits of water in the indoor pool, sauna, Turkish bath and jacuzzi. Take the opportunity to relax with a stunning view over the romantic Sintra Mountains.

Ritual Praia da Adraga | Praia da Adraga's ritual 30' | 60'

Desfrute de uma massagem de relaxamento ou revigorante em combinação com o poder terapêutico da água no Duche Vichy.

Enjoy a relaxing or invigorating massage in combination with the therapeutic power of water in the Vichy Shower.

Ritual Praia das Azenhas do Mar | Praia das Azenhas do Mar's ritual 90'

Esfoliação Corporal com frutos vermelhos, mirtilos ou zimbro selvagem, seguida de massagem Relaxante no Duche Vichy, uma experiencia de sabores deliciosa.

Body exfoliation with red fruits, blueberries or wild juniper, followed by a relaxing massage in the Vichy Shower. A delightful experience of flavors.



RITUAIS A DOIS | RITUALS FOR TWO

Ritual Quinta da Regaleira | Quinta da Regaleira's ritual 60'

Entregue os seus sentidos ao relaxamento de uma massagem realizada lado a lado, com óleos essenciais. Para o relaxamento de toda a musculatura do corpo são utilizadas técnicas de relaxamento tradicionais com movimentos lentos e envolventes. Relaxe com esta massagem reequilibrante e hidratante, para renovação de energias. Um momento único para ser partilhado a dois.

Entrust your senses to the relaxation of a massage with essential oils performed side by side. Traditional relaxation techniques are used for relaxing all body muscles, with slow and enfolding movements. Relax with this re-balancing and moisturizing massage, to renew your energies. A unique moment to be shared by two.

Ritual Palácio da Pena | Palácio da Pena's ritual 120'

Desfrute de explosão de sentidos com este momento pensado para dois. Uma esfoliação corporal de frutos selvagens, seguida de uma massagem sublime com óleos essenciais que finaliza deliciosamente com um banho a dois.

Enjoy a sensorial burst with this moment designed for two. A body scrub of wild fruits, followed by a sublime massage with essential oils that ends deliciously with a bath for two.

Ritual Vila Sasseti | Vila Sasseti's ritual 120'

Renda-se a uma massagem mágica com o poder das Pedras Vulcânicas para dois, um verdadeira sintonia com a Natureza, finalizando com um relaxante banho a dois.

Surrender to a magic massage for two with the power of the Volcanic Stones, a true harmony with nature, ending with a relaxing bath for two.



ESPECIALIDADES CLÍNICAS | CLINICAL SPECIALTIES

No Spa Satsanga acreditamos que a saúde, o bem-estar e a beleza estão intrinsecamente ligados, por esse motivo disponibilizamos também algumas especialidades clínicas, para melhor tratarmos de si.

At the Satsanga Spa we believe that health, well-being and beauty are intrinsically connected, so we also offer some clinical specialties to better treat you.

Fisioterapia | Physiotherapy

Temos disponível no Spa Satsanga uma equipa de Fisioterapeutas especializada, com a qual pode fazer marcação.

Tem a possibilidade de ser uma sessão de hidroterapia (sessão de fisioterapia na piscina).

We have available at the Satsanga Spa a team of specialized physiotherapists with whom you can make an appointment.

It can be a session of Hydrotherapy (a Physiotherapy session in the swimming pool).

Osteopatia | Osteopathy

Por marcação temos também disponível o serviço de Osteopatia com um profissional credenciado.

a medicina osteopática é uma ciência, uma arte e uma filosofia dos cuidados de saúde, com um conceito muito próprio e holístico, que trata o indivíduo como um todo, mas igualmente suportada pelo conhecimento científico em evolução.

By appointment we have also available Osteopathy service with an accredited professional.

osteopathic medicine is a science, an art and a philosophy of health care, with its unique and very holistic concept, as it treats the individual as a whole but also supported by evolving scientific knowledge.

SPA ETIQUETA | SPA CONDITIONS

Horário de funcionamento | Operating hours

O Spa Satsanga tem o prazer de o receber de segunda a domingo das 9h às 21h.

Satsanga Spa is pleased to welcome you from Monday to Sunday from 9am to 9pm.

Seleção e marcação de experiências SPA | Spa experiences selection and scheduling

Se necessitar de ajuda para escolher um tratamento Spa, recomendamos que contate diretamente com a receção do Spa Satsanga, pode ainda fazê-lo através do telefone (+351) 210 520 040 ou email sintra.spa@vilagale.com. Os nossos terapeutas podem ainda formular programas de tratamento especialmente adaptados às suas necessidades.

If you need help choosing a type of Spa treatment, we recommend that you contact the Satsanga Spa reception directly. You can also do it through the telephone number (+351 210 520 040) or email (sintra.spa@vilagale.com). Our therapists can also formulate treatment programs specially tailored to your needs.

Cancelamento ou remarcação de experiências | Cancelling or rescheduling Spa experiences

Como cortesia, irá receber a confirmação da sua reserva sempre antes da chegada. Caso surja a necessidade de cancelar ou reagendar uma reserva, o aviso de 24 horas é obrigatório. O não comparecimento ou falta de aviso implica a cobrança e validação da sessão de Spa na sua totalidade.

As a courtesy, you will receive a confirmation of your reservation always before arrival. Should the need arise to cancel or reschedule a reservation, a 24-hour notice is required. Non-attendance or lack of notice implies the validation and charging of the Spa session in full.

Condicionantes físicas | Physical limitations

Se sofrer de alguma doença, estiver a tomar medicação ou estiver grávida comunique-o à equipa do Spa. Alguns tratamentos poderão não ser adequados à sua condição física.

If you suffer from any illness, are under medication or are pregnant, please tell your Satsanga Spa staff. Some treatments might not be suitable for your physical condition.

Admissão | Access

O acesso à Zona Aqua é livre e gratuito para os hóspedes do Hotel, bem como a utilização da Sala de Fitness. Pede-se, no entanto, a manutenção de tranquilidade para não perturbar o ambiente relaxante do espaço.

Crianças ou jovens com idades inferiores a 12 anos só poderão realizar tratamentos de Spa quando acompanhados por um adulto.

O acompanhamento por parte de amigos, familiares ou outras pessoas, só é permitido caso o cliente seja portador de deficiência física ou mental, devidamente comprovada através do registo médico.

The access to the Aqua Zone is free for the Hotel guests, as well as using the Fitness Room. It is requested, however, that you keep a quite ambience in order not to disturb the relaxing environment of this space.

Children under 12 years old can only do spa treatments when accompanied by an adult.

The accompaniment by friends, other relatives or other people are only allowed if the customer is physically or mentally disabled, duly proven through medical certificate.

Registo de imagens | Recording of images

O Spa Satsanga é um espaço de tranquilidade onde protegemos a sua imagem e a dos outros, sendo expressamente proibido o registo de imagens, fotografias ou vídeos, sem o consentimento prévio dos presentes e da administração.

The Satsanga Spa is a space of peacefulness where we protect your image and the image of others. It is therefore strictly forbidden to record images, take pictures or videos without the prior consent of those present and of the administration.

Na sua primeira visita | Your first visit

Recomendamos que faça o check-in 30 minutos antes da hora marcada para o início do seu tratamento. Deste modo terá tempo para melhor apreciar e desfrutar de todo o espaço e em especial da utilização da Zona Aqua.

We recommend that you check in 30 minutes before the scheduled time of your treatment. You will thus have time to better appreciate and enjoy all the space and particularly the use of the Aqua Zone.

Pontualidade | Punctuality

O check-in deve ser efectuado 10 minutos antes da hora marcada para o início do seu tratamento, caso não pretenda usufruir da Zona Aqua. O atraso na chegada irá limitar a sua experiência de bem-estar.

Check-in should be made 10 minutes before the scheduled start of your treatment in case you don't want to use the Aqua Zone. The delay in arrival will limit your wellness experience.

O que vestir | Dress code

O Spa Satsanga providencia roupões e chinelos para que mais confortavelmente possa desfrutar do seu momento de bem-estar. Para sua conveniência ser-lhe-á também disponibilizado um cacifo.

The Satsanga Spa provides robes and slippers so you can comfortably enjoy your wellness moment. For your convenience, you will also be given a locker.

TABELA DE PREÇOS | PRICE TABLE

Rituais de Rosto	Face Rituals	Duração (min.)	Preço
Mini facial	Express facial	40	45 €
Pureza de Goji	Goji purity	90	80 €
Oily Skin	Oily Skin	90	80 €
Sensitive Face	Sensitive Face	90	80 €
Skin Clair	Skin Clair	90	80 €
Reentense Face	Reentense Face	90	80 €
Hydra Men	Hydra Men	90	80 €
Rituais de Corpo	Body Rituals		
Ritual Peninha	Peninha's Ritual	90	110 €
Ritual Monserrat	Monserrat's Ritual	90	110 €
Ritual Seteais	Seteais' Ritual	90	110 €
Rituais do Mundo	Rituals of the World		
Ritual pedras vulcanicas	Volcanic stones ritual	60 / 90	90 € / 110 €
Ritual de Bambu	Bamboo Ritual	60 / 90	90 € / 110 €
Rituais Locais	Local Rituals		
Massagem terapêutica	Therapeutic massage	30 / 60	45€ / 75€
Pernas Perfeitas	Perfect Legs	30 / 60 / 90	45€ / 75€ / 90€
Pés de Seda	Silky feet	30	30 €
Pressoterapia Barriga	Abdomen Pressotherapy	30	40 €
Pressoterapia Pernas	Legs Pressotherapy	40	40 €
Pressoterapia Pernas + Barriga	Legs + Abdomen Pressotherapy	40	50 €
Massagem Pré-mamã	Prenatal Massage	30/ 60 / 90	45€ / 75€ / 90€
Massagem pós-parto	New Mum Massage	30/ 60 / 90	45€ / 75€ / 90€
Massagem para crianças	Kids Massage	30 / 60	35€ / 65€

Rituais Aqua		Aqua Rituals	
Ritual Aqua	Aqua Ritual	60	15€
Ritual Praia da Adraga	Praia da Adraga's Ritual	30 / 60	55€ / 85€
Ritual Praia das Azenhas do Mar	Praia das Azenhas do Mar's Ritual	90	110 €
Rituais a Dois		Rituals for two	
Ritual Quinta da Regaleira	Quinta da Regaleira's Ritual	60	150 €
Ritual Palácio da Pena	Palácio da Pena's Ritual	120	210 €
Ritual Vila Sasseti	Vila Sasseti's Ritual	120	210 €
Experiência Satsanga		Satsanga Experiences	
(Um Dia ou Meio Dia)		(Full or Half Day)	
Personalizados de SPA	Taylor made SPA	Preço Sub Consulta	Upon Request
Especialidades Clínicas		Clinical Specialities	
Fisioterapia	Physiotherapy	30 / 60	30 € / 60 €
Osteopatia	Osteopathy	60	80 €
Touca	Swimming cap		5 €