



EUROSTARS

OASIS PLAZA

★★★★



Carta de tratamientos
Treatment menu

CARTA DE TRATAMENTOS

Inspirada na Ayurveda, medicina milenar com origem na Índia, também conhecida como a ciência da vida ou a ciência da longevidade. Nesta carta aplicam-se todos os conhecimentos de como alcançar a saúde e longevidade através do equilíbrio físico, emocional e mental. Utilizam-se óleos base de amêndoas doces, coco e sésamo medicados para obter o relaxamento profundo e revigorar os tecidos do corpo.

TREATMENT CHART

Inspired by Ayurveda, an ancient medicine originating in India, also known as the science of life or the science of longevity. This chart applies all the knowledge of how to achieve health and longevity through physical, emotional and mental balance.

It uses medicated sweet almond, coconut and sesame base oils to achieve deep relaxation and invigorate the tissues of the body.



Oasis
wellness center
BY SURYA



MASSAGEM AYURVÉDICA

PT Massagem profunda, vigorosa e revitalizante; utiliza alongamentos e estiramentos de yoga. Atua a nível físico mas também a nível energético. Auxilia na eliminação de toxinas ao purificar o organismo, fortalece os músculos, relaxa profundamente e rejuvenesce o corpo.

AYURVEDIC MASSAGE

EN *Deep, vigorous and revitalizing massage; uses yoga stretches and postures. Acts on a physical level but also on an energetic level. Helps eliminate toxins by purifying the body, strengthens muscles, deeply relaxes and rejuvenates the body.*



70 min **80 €**

MASSAGEM ABHYANGA

PT Massagem Tradicional ayurvédica, sincronizada a 4 mãos, que utiliza óleos herbais medicados com plantas para equilibrar os doshas. À medida que o óleo é massajado na pele, penetra profundamente nos tecidos libertando toxinas a nível celular. A Abhyanga melhora a imunidade, estimula a circulação, promove o relaxamento profundo e o rejuvenescimento do organismo.

ABHYANGA MASSAGE

EN *Traditional Ayurvedic massage, synchronized 4-handed, that uses herbal medicated oils to balance the dosha. As the oil is massaged into the skin, it penetrates deep into the tissues releasing toxins at a cellular level. Abhyanga improves immunity, stimulates circulation, promotes deep relaxation and rejuvenation of the body.*



45 min **75 €**

MASSAGEM INDIANA CABEÇA

PT Parte da massagem ayurvédica mas independente por si mesma, é uma massagem à parte superior do corpo (ombros, pescoço, cabeça e rosto), passada de geração em geração na Índia. São estimulados pontos vitais (marmas) nestas áreas, que atuam sobre o sistema nervoso central, promovendo o relaxamento, baixando a pressão arterial e é eficaz no alívio da dor e inflamação dos tecidos.

AYURVEDIC MASSAGE

EN *Part of Ayurvedic massage but independent by itself, is an upper body (shoulders, neck, head and face) massage, passed down from generation to generation in India. Vital points (marmas) are stimulated in these areas, which act on the central nervous system, promoting relaxation, lowering blood pressure and is effective in relieving pain and tissue inflammation.*



35 min **30 €** 30 min **40 €** C/ÓLEO

MASSAGEM PADABHYANGA

PT “A doença não passa perto de alguém que massage os seus pés antes de dormir, assim como as serpentes não se aproximam das águias” (antigo ditado indiano). A massagem aos pés é um ritual diário na Índia, especialmente antes de dormir. São massajados marmas ou pontos vitais do corpo que equilibram o organismo, estimulando todos os órgãos do corpo. Aumenta a vitalidade, promove a circulação, acalma a mente e promove o sono.

PADABHYANGA MASSAGE

EN *“Disease does not pass near someone who massages his feet before going to sleep, just as snakes do not approach eagles” (old Indian saying). Foot massage is a daily ritual in India, especially before bedtime. Marmas or vital points of the body are massaged, which balance the body by stimulating all the organs of the body. It increases vitality, promotes circulation, calms the mind and promotes sleep.*



25 min **30 €**

MASSAGEM COM PINDAS

PT A massagem com pindas é uma massagem que utiliza unsaquinhos de ervas aromáticas, especiarias e cereaisselecionados de acordo com o dosha (constituição) do cliente. O preparado é aquecido e embrulhado num pano de linho, usado para efetuar a massagem. Podem ser utilizadas comouma forma de aumento de temperatura corporal, se aquecidas, para exercer um efeito de sudação (promover o calor).

MASSAGE WITH PINDAS

EN *Pindas massage use small bags of aromatic herbs, spices andcereals selected according to the dosha (constitution) of theclient. The preparation is heated and wrapped in a linen cloth, used to perform the massage. They can be used as a way toincrease body temperature, if heated, to exert a sweating effect(promote heat).*



60 min 75 €

SHIRODHARA

PT Terapia de Excelência para o sistema nervoso, que significa literalmente “fluxo contínuo na cabeça”. Consisteno derramar um fluxo contínuo de decoções medicadas(óleo, leiteho, ou água), sobre a testa. O líquido utilizado varia conforme o objetivo do tratamento. A sessão é precedida de uma abhyanga (oleação corporal).

SHIRODHARA

EN *Excellence therapy for the nervous system, which literally means “continuous flow on the head”. It consists ofpouring a continuous stream of medicated decoctions (oil, buttermilk, or water), over the forehead. The liquid used varies according to the objective of the treatment. Thesesession is preceded by an abhyanga (body oiling).*



60 min 85 €

BASTIS EXTERNOS

PT Terapias de retenção de óleo medicado quente em zonas específicas do corpo para alívio de dor, libertação energética ou para nutrir. Podem ser um complemento numa terapia com massagem manual. Consoante a zona em que é aplicado, tem diferentes designações e diferentes aplicações e objetivos.

EXTERNAL BASTIS

EN *Excellence therapy for the nervous system, which literally means "continuous flow on the head". It consists of pouring a continuous stream of medicated decoctions (oil, buttermilk, or water), over the forehead. The liquid used varies according to the objective of the treatment. This session is preceded by an abhyanga (body oiling).*



35 min **40 €**

MASSAGENS DE BEM-ESTAR

WELLNESS MASSAGE



Oasis
wellness center
BY SURYA



MASSAGEM AROMATERAPIA

PT Massagem de relaxamento com o uso de óleos essenciais extraídos de plantas. O propósito da aromaterapia é usar as propriedades restauradoras dos óleos essenciais para relaxar o corpo e a mente. Antes de cada sessão, o cliente pode escolher um aroma com o qual se identifica mais. Cada aroma possui propriedades específicas.

AROMATHERAPY MASSAGE

EN *Relaxation massage using essential oils extracted from plants. The purpose of aromatherapy is to use the restorative properties of essential oils to relax the body and mind. Before each session, the client can choose an aroma with which they most identify. Each aroma has specific properties.*



60 min **65 €** 30 min **40 €**

MASSAGEM TAILANDESA

PT A massagem tailandesa é baseada nas terapias praticadas na Medicina Tradicional Indiana (ayurveda). A sua base é o yoga, pelo que a terapia consiste em manobras de tração, alongamento, torção e pressão, em que o terapeuta usa as mãos, os pés, joelhos e cotovelos no corpo do paciente. Seguindo linhas energéticas subtis, a massagem é vigorosa, dinâmica, que aumenta consideravelmente a flexibilidade muscular e articular, a mobilidade, melhora a postura corporal e previne doenças e processos degenerativos.

THAI MASSAGE

EN *Thai massage is based on the therapies practiced in Traditional Indian Medicine (ayurveda). Its basis is yoga, so the therapy consists of traction, stretching, twisting and pressure manoeuvres, in which the therapist uses his hands, feet, knees and elbows on the patient's body. Following subtle energetic lines, the massage is vigorous, dynamic, which considerably increases muscle and joint flexibility, mobility, improves body posture and prevents diseases and degenerative processes.*



80 min **75 €**

MASSAGEM GEOTERMAL

PT A terapia de massagem geotermal utiliza pedras de basalto, ricas em sais minerais resultando do arrefecimento da lava vulcânica, trazendo uma herança de milhões de anos. O calor emanado alcança as terminações nervosas, descontraindo os músculos. A terapia inicia com uma massagem suave, preparando o corpo para receber as pedras. De seguida, é realizada a massagem com as pedras quentes, estimulando as zonas de maior tensão, e posteriormente são dispostas ao longo da coluna vertebral.

GEOTHERMAL MASSAGE

EN *The geothermal massage therapy uses basalt stones, rich in mineral salts, resulting from the cooling of volcanic lava, bringing a heritage of millions of years. The heat emanated reaches the nerve endings, relaxing the muscles. The therapy begins with a gentle massage, preparing the body to receive the stones. Next, the hot stones are massaged in, stimulating the areas of greatest tension, and then placed along the spinal column.*



30 min **45 €** 60 min **70 €**

MASSAGEM BAMBUTERAPIA

PT Massagem que utiliza canas de bambu de diferentes tamanhos, adequados a diferentes zonas do corpo, que beneficia o bem-estar corporal. Cada bambu funciona como uma extensão dos dedos do terapeuta, que são pressionados, rolados e deslizados em todo o corpo. Para além de relaxar, tem grande efeito drenante.

BAMBOO MASSAGE

EN *Massage using bamboo canes of different sizes, suitable for different areas of the body, which benefits the body's well-being. Each bamboo works as an extension of the therapist's fingers, which are pressed, rolled and slid all over the body. As well as relaxing, it has a great draining effect.*



60 min **55 €**

MASSAGEM TERAPÊUTICA

PT Massagem de manipulação dos tecidos com fins terapêuticos, destinada a tratar problemas de reabilitação motor ou muscular.

THERAPEUTIC MASSAGE

EN *Tissue manipulation massage with therapeutic purposes, intended to treat motor or muscular rehabilitation problems.*



45 min **50 €** 30 min **40 €** *(Clientes empresa, Business Customer)*

MASSAGEM DESPORTIVA

PT A Massagem Desportiva é muito utilizada para aquecer e preparar os músculos antes do treino e após o treino, porque alivia todas as tensões e ajuda a retirar o ácido láctico dos músculos. Assim, o sangue e o oxigénio conseguem voltar aos músculos a um ritmo normal e fazer uma reparação eficaz dos tecidos musculares, tornando-os mais fortes e resistentes. Garante também a redução de edemas e o alongamento de tendões e ligamentos contraídos.

SPORTS MASSAGE

EN *Sports Massage is widely used to warm up and prepare the muscles before and after training, because it relieves all tensions and helps to remove lactic acid from the muscles. This allows blood and oxygen to return to the muscles at a normal rate and effectively repairs muscle tissue, making it stronger and more resilient. It also ensures the reduction of oedemas and the stretching of contracted tendons and ligaments.*



45 min **50 €** 30 min **40 €** *(Clientes empresa, Business Customer)*

PACOTES DE TRATAMENTOS

TREATMENT PACKAGES

Se precisar de ajuda na seleção do seu tratamento, recomendamos que contacte diretamente a receção do spa. Todos os tratamentos devem ser reservados com antecedência na receção do spa ou do hotel.

If you need help selecting your treatment, we recommend that you contact the spa reception directly. All treatments must be booked in advance at the spa or hotel reception.

KERALA EXPERIENCE

PT Sinta-se na Índia, mais propriamente no sul, no estado de Kerala, berço da ayurveda e mergulhe nos melhores rituais do Oasis Spa by Surya. Relaxe e rejuvenesça com este programa completo.

O Dia inclui:

- Uso Total das comodidades do Spa (Spa, Piscina e Banho Turco)
- Bebida de Boas-Vindas
- Massagem Abhyanga
- Ritual Shirodhara 45 min (Assinatura Oasis Spa by Surya)
- Ritual Indiano (Massagem Costas, Cabeça e Pescoço)
- Kerala Tea de despedida

EN *Feel yourself in India, more properly in the south, in the state of Kerala, cradle of the ayurveda and immerse yourself in the best rituals of the Oasis Spa by Surya. Relax and rejuvenate with this complete program.*

The Day includes:

- Full use of Spa facilities (Spa, Pool and Turkish Bath)
- Welcome Drink
- Abhyanga Massage
- Shirodhara Ritual 45 min (Signature Oasis Spa by Surya)
- Indian Ritual (Back, Head and Neck Massage)
- Kerala Farewell Tea



240 min 285 €

DETOX PROGRAM

PT Experiência desintoxicante para a mente e corpo. Este programa foi desenhado para estimular o processo de limpeza do organismo, enquanto purifica a pele.

O Dia inclui:

- Uso Total das comodidades do Spa (Spa, Piscina e Banho Turco)
- Bebida de Boas-Vindas Detox
- Esfoliação com sal dos Himalaias e especiarias
- Massagem com Pindas Swedanas
- Massagem Pés
- Drenagem Linfática parcial
- Detox Tea Surya

EN *Detoxifying experience for mind and body. This program is designed to stimulate the cleansing process of the body, while purifying the skin.*

The Day includes:

- *Full use of Spa facilities (Spa, Pool and Turkish Bath)*
- *Detox Welcome Drink*
- *Exfoliation with Himalayan salt and spices*
- *Massage with Pindas Swedanas*
- *Foot Massage*
- *Partial lymphatic drainage*
- *Detox Tea Surya*



150 min **195 €**

SURYA HEALING EXPERIENCE

PT Um dia para mimar-se e equilibrar a mente e tratar do corpo com o merecido descanso.

O Dia inclui:

- Uso Total das comodidades do Spa (Spa, Piscina e Banho Turco)
- Bebida de Boas-Vindas Saudação ao Sol
- Massagem Ayurvédica
- Massagem Indiana cabeça
- Basti Externo (zona coração)
- Surya Tea

EN *Day to pamper yourself and balance your mind and treat your body to some well-deserved rest.*

The Day includes:

- *Full use of Spa amenities (Spa, Pool and Turkish Bath).*
- *Welcome drink Sun Salutation*
- *Ayurvedic massage*
- *Indian Head Massage*
- *External Basti (heart area)*
- *Surya Tea*



145 min **220€**

AS SUAS PREFERÊNCIAS

O nível da luz, temperatura da sala e pressão da massagem podem ser personalizáveis. A terapeuta assegurará o máximo conforto, tapando todas as áreas não sujeitas a tratamento.

PACOTES DE TRATAMENTOS

Oasis wellness center by Surya Tem Um Sistema de descontos para pacotes de tratamento. Existem pacotes de 6 sessões (com 10% de desconto) ou 10 sessões (com 15% de desconto).

YOUR PREFERENCES

The level of light, room temperature and massage pressure can be customised. The therapist will ensure maximum comfort by covering all areas not subject to treatment.

TREATMENT PACKAGES

Oasis wellness center by Surya Has Sistem of discount for treatment packages. There are packages of 6 sessions (with 10% discount) or 10 sessions (with 15% discount).

GIFT VOUCHER

O presente ideal para alguém especial, sem sair do seu lugar. Por favor, contacte a recepção para mais informações.

GIFT VOUCHER

The ideal gift for someone special, without leaving your seat. Please contact reception for more information.

GRATIFICAÇÕES

Oasis wellness center by Surya Tem Um Sistema de descontos para pacotes de tratamento. Existem pacotes de 6 sessões (com 10% de desconto) ou 10 sessões (com 15% de desconto).

CORPORATE/ MEMBERSHIP

O spa possui um conjunto de benefícios para colaboradores de empresas como protocolo estabelecido ou para eventos especiais. Para mais informações, por favor, contacte-nos.

GRATIFICATIONS

If you enjoyed the ritual and your therapist exceeded your expectations, you can leave a gratuity at the spa reception.

CORPORATE/MEMBERSHIP

The spa has a set of benefits for employees of companies with an established protocol or for special events. For more information, please contact us.

RETIROS WELLNESS & SPA

Desintoxicação do corpo e da mente...O Oasis Wellness Center by Surya oferece-lhe programas chave na mão ou 100% personalizados, enraizados nos saberes ancestrais da medicina Ayurvédica. Compostos por tratamentos de spa, nutrição, ioga, meditação e sessões de desenvolvimento pessoal, estes são os programas ideais para reequacionar a sua vida e adotar estilos de vida mais saudáveis ou simplesmente para fazer um merecido reset.

SAIBA MAIS EM: [OASIS WELLNESS CENTER BY SURYA](#)

WELLNESS RETREATS & SPA

Detoxification of body and mind...The Oasis Wellness Center by Surya offers you turnkey or 100% personalized programs, rooted in the ancestral knowledge of Ayurvedic medicine. Comprised of spa treatments, nutrition, yoga, meditation and personal development sessions, these are the ideal programs to rethink your life and adopt healthier lifestyles or simply to do a well-deserved reset.

LEARN MORE AT: [OASIS WELLNESS CENTER BY SURYA](#)



Oasis
wellness center
BY SURYA



EUROSTARS
HOTELS



HORÁRIO FUNCIONAMENTO

JUNHO A SETEMBRO

10h às 19.30h (segunda a quinta)

9.30h às 20h (sexta a domingo)

OUTUBRE A MAIO

10h às 19.00
h (Terça a domingo)

NOTA DE RESERVAS SPA

(Por marcação prévia do serviço)
Todas as reservas carecem de
confirmação por parte do SPA

OPENING HOURS

JUNE TO SEPTEMBER

10am to 7.30pm (Monday to Thursday)

9.30am to 8pm (Friday to Sunday)

OCTOBER TO MAY

10am to 7.00pm (Tuesday to Sunday)

NOTE FOR SPA BOOKING

(by appointment)
All reservations require confirmation
from the spa

**Todos os serviços à taxa em vigor
All services include tax at the current rate*

Avenida do Brasil Figueira Da Foz 3080-323 Portugal
recepcao@eurostarsoasisplaza.com
Contact: 00 351 233 200 010
oasiswellnescenterbysurya@gmail.com