

The image shows the cover of a spiral-bound notebook. The cover is dark green with a subtle texture. On the left side, there is a silver metal spiral binding. The cover is decorated with white line-art illustrations of bamboo stalks and leaves, positioned at the top and bottom corners. The text is centered and presented in three languages: Portuguese, English, and French. Each language section is separated by a horizontal line that is styled to look like a bamboo stalk.

Saúde e Bem-Estar

Massagens Terapêuticas

Health & Wellness

Therapeutic Massage

Santé et bien-être

Massage Thérapeutique

A sua Saúde e Bem-estar é o seu bem mais precioso!
Uma massagem irá revigorar e renovar suas energias!
Você merece!
Ligue hoje e marque a sua massagem!

Your Health and Wellness is your greatest asset!
A massage will leave you refreshed and renewed!
You deserve it!
Call today and book your massage!

Votre Santé et votre Bien-être sont votre bien le plus précieux !
Un massage revigorera et renouvellera votre énergie!
Tu mérites!
Appelez dès aujourd'hui et planifiez votre massage!

 +351 910 771 229

Lavoura da Bouça

+351 962 352 931

BENJAMIM PEREIRA GASPAR

→ MASSOTERAPEUTA

Sou um massoterapeuta com mais de 10 anos de experiência tanto em atendimentos em Spa quanto em domicílio, utilizando uma gama de tratamentos e massagens terapêuticas e relaxantes tais como drenagem linfática, toalhas quentes, massagem Ayurvédica, Thai Yoga, Reflexologia Podal, Zen shiatsu e dentre outras.

→ MASSAGE THERAPIST

I am a qualified massage therapist, with over 10 years of experience both in Spa and home service, using a variety of therapeutic and relaxing massage such as lymphatic drainage, hot towel massage, Ayurvedic massage, Thai Yoga massage, Foot Reflexology, Zen shiatsu, among others.

→ MASSOTHÉRAPEUTE

Je suis massothérapeute avec plus de 10 ans d'expérience dans les soins de spa et à domicile, utilisant une gamme de traitements et de massages thérapeutiques et relaxants tels que le drainage lymphatique, les serviettes chaudes, le massage ayurvédique, le yoga thaïlandais, la réflexologie plantaire, le shiatsu zen, entre autres.

Marque hoje a sua massagem aqui!

Telemóvel: +351 910771229

Call today to book your massage here!

Mobile: +351 910771229

Appelez dès aujourd'hui pour réserver votre massage ici!

Mobile: +351 910771229

- **MASSAGEM AYURVÉDICA** - Prática de massagem indiana feita com óleo, ajuda o sistema linfático a eliminar toxinas, promove o rejuvenescimento celular; diminui os níveis de estresse, dentre outros benefícios.
- **THAI YOGA MASSAGEM** - É feita num tapete próprio, no chão, usa-se técnicas de torção e alongamento, bem como de pressão em pontos energéticos específicos; estimula a energia física e mental; combate a insónia e outros benefícios. Não é aconselhada para mulheres grávidas, hipertensos e pessoas com cancro.
- **DRENAGEM LINFÁTICA** - Atua diretamente no sistema linfático, o qual é responsável pela eliminação das impurezas produzidas pelas células durante o seu metabolismo, melhorando o seu fluxo. O principal benefício é a desintoxicação geral do organismo.
- **REFLEXOLOGIA PODAL** - É feita nos pés do cliente, através de pressão em pontos reflexos. Nos nossos pés estão localizados pontos que refletem um mapa do nosso corpo. É benéfica para todo o organismo; induz ao relaxamento profundo; revitaliza a energia e favorece a homeostase - o equilíbrio dinâmico das funções vitais.
- **ZEN SHIATSU** - É feita num tapete no chão, com técnica de pressão moderada nos meridianos com os polegares e as palmas das mãos e cotovelos, para tonificar ou sedar. Alivia as dores musculares, melhora a postura, ativa as funções intestinais, combate à depressão e diminui o estresse.
- **SHIRO ABHYANGA** - Massagem na cabeça, pescoço e ombros, feita com óleo essencial; benéfica para a redução de dor e stress nessas áreas.

- **AYURVEDIC MASSAGE** - Indian massage with herbal oil. It helps lymphatic drainage, stimulates cell rejuvenation; brings down stress levels, among other benefits.
- **THAI YOGA MASSAGE** - It is made on a padded mat, on the floor, using twisting and stretching techniques, as well as pressure on specific energy points; it fights insomnia; stimulates physical and mental energy; and other benefits. It is not recommended for pregnant women, hypertensive patients and people with cancer.
- **LYMPHATIC DRAINAGE** - It acts directly on the lymphatic system which is responsible for the elimination of impurities produced by cells during their metabolism, improving their flow. Its main benefit is the general detoxification of the body.
- **FOOT REFLEXOLOGY** - It is made on the client's feet, through pressure on reflex points. At our feet are located points that reflect a map of our body. It is beneficial for the whole organism; induces deep relaxation; revitalizes energy and favours homeostasis - the dynamic balance of vital functions.
- **ZEN SHIATSU** - It is done on a padded mat on the floor, using a moderate pressure technique on the meridians with the thumbs and palms and elbows, to tone or sedate. It relieves muscle pain, improves posture, activates intestinal functions, fights depression and reduces stress.
- **SHIRO ABHYANGA** - Massage on the head, neck and shoulders using herbal oils. It is beneficial in reducing pain and stress in these regions

- **MASSAGE AYURVÉDIQUE** - C'est une massage indienne faite avec huile qui a beaucoup des benefits pour la santé comme aider le système lymphatique à éliminer les toxins; aider le rajeunissement cellulaire et diminution des niveaux de stress entre autres.
- **THAI YOGA MASSAGE** - Cette massage est faite dans un tapis approprié, dans le sol, on utilise des techniques de torsion et étirement ainsi comme pression en certains points spécifiques; afin de entre autres stimuler l'énergie physique et mental et combattre l'insomnie. Déconseillé aux femmes enceintes, aux hypertendus et des personnes avec cancer.
- **DRAINAGE LYMPHATIQUE** - Action direct sur le système lymphatique qui est responsable pour l'élimination des impuretés produites par les cellules pendant son métabolisme afin d'améliorer son flux. Son principal benefit est la désintoxication générale du corps.
- **RÉFLEXOLOGIE DES PIEDS** - Cette technique se fait sur les pieds du client à l'aide de pression sur les points réflexes. Dans nos pieds sont situés les points qui reflètent une carte de notre corps. Elle bénéficie tout l'organisme; provoque un relax profonde, revitalise l'énergie et favorise l'homéostasie- l'équilibre dynamique des fonctions vitales.
- **ZEN SHIATSU** - Cette technique est faite avec une pression modérée dans les méridiennes avec les pouces, les paumes et les coudes sur un tapis sur le sol afin de tonifier ou calmer. Soulage les douleurs musculaires, améliore la posture, active les fonctions intestinales, combattre la dépression et soulager le stress.
- **MASSAGE AUX SERVIETTES CHAUDES** - Des serviettes chauffées et humides sont appliquées avec des mouvements rythmiques et de pression sur tout le corps. Débouche les pores; détoxifie la peau, améliore et augmente le métabolisme et la circulation sanguine; traite les graisses localisées, les rides d'expression, l'anxiété et améliore l'estime de soi.

A decorative border made of white bamboo stalks and leaves frames the entire page. The background is a dark, textured purple-brown color.

MASSAGEM DURAÇÃO PREÇO

THAI YOGA 1 hr 40€

AYURVÉDICA 1 hr 40€

SHIRO ABHYANGA 45 min 35€

ZEN SHIATSU 1 hr 40€

DRENAGEM 1 hr 40€

REFLEXOLOGIA 45 min 35€