

---

# WELLNESS EXPERIENCE

---

*Singular*  
PROPERTIES

# MASSAGENS, RITUAIS E TERAPIAS

# MASSAGES, RITUALS AND THERAPIES

---

## Seja bem Vindo(a)!

---

Com o propósito de criar novas memórias sensoriais, inspirámo-nos na majestosidade da natureza e na sabedoria ancestral. Fiéis à nossa promessa "Live a Singular Life" convidamos à redescoberta e equilíbrio esquecido do conhecimento sobre si mesmo, num dos mais valiosos Santuários de Biodiversidade da Europa - Os Açores.

O Convite é "permitir-se desligar", para se conectar com todos os elementos da Natureza numa infinita descoberta de celebrar o que de melhor a vida tem na sua valiosa essência.

Partilhamos consigo os nossos serviços para todas as preferências: Rituais de assinatura, tratamentos clássicos, tratamentos alternativos, terapias aquáticas, yoga e personal trainer.

Fazemos questão de despertar os sentidos com toda a seleção de ervas aromáticas, ceras, óleos e sais que são provenientes da nossa quinta ou de pequenos produtores locais feitos com tempo e cuidado.

---

## Welcome!

---

*Aiming to create new sensory memories for each of our guest's journey that chooses us to spend their most valuable time of the year, their holidays, we are inspired by the majesty of nature and ancestral wisdom. Faithful to our promise "Live a Singular Life", we invite you to rediscover forgotten knowledge about yourself, in one of the most valuable Sanctuaries of Biodiversity in Europe - The Azores.*

*The Invitation is to "allow yourself to disconnect", to unite yourself with all the elements of Nature in an infinite discovery of celebrating the best that life has in its most valuable essence.*

*We would like to share with you our range of wellness services for all preferences: Signature rituals, classic treatments, alternative treatments, hydrotherapies, yoga and personal training.*

*With our selection of aromatic herbs, waxes, oils and salts that come from our farm or from small local producers, made with time and care, we are sure to awaken the your senses.*



Horário de Funcionamento:  
08h00 – 20h00



Timetable:  
8 AM – 8 PM

---

# RITUAIS DE ASSINATURA

## SIGNATURE RITUALS

---

### SALT DETOX

#### Massagem de relaxamento com esfoliação.

Propicia uma desintoxicação corporal, com capacidade de reestabelecer o equilíbrio necessário para o nosso quotidiano promovendo um bem-estar generalizado. A massagem é complementada com flor de sal produzida em salinas portuguesas, matéria prima de excelência que apresenta um elevado grau de pureza, capaz de recompor os níveis de sais minerais necessários para uma vida ativa saudável.

#### *Relaxation massage with exfoliation.*

*This ritual provides a body detox, with the ability to re-establish the necessary balance for our daily lives promoting a general well-being feeling. We complement the massage with salt flower from Portuguese salt flats, a raw material of excellence that presents a high degree of purity, capable of restoring the levels of mineral salts necessary for a healthy active life.*



90min



160€

### GEO BLISS

**Massagem de relaxamento com esfoliação a corpo inteiro, 2 planos com recurso a pedras geotermias, cristais e areia** Através da utilização de diversos materiais geológicos, como rochas, areias, lamas e cristais, a geoterapia garante um tratamento regulador e equilibrante.

*Back & front relaxation massage with body exfoliation using thermal stones, crystals and sand* Using various geological materials such as rocks, sands, muds and crystals, geo-therapy provides the positive energy you need, ensuring a regulating and balancing treatment.



90min



140€

### VULCANIC INDULGENCE

**Massagem de relaxamento a corpo inteiro, 1 plano com pedras geotermias quentes** A atividade geotermal da ilha confere às nossas rochas propriedades únicas para a revitalização do corpo e da mente. O terapeuta utiliza estas pedras como a extensão das suas mãos para proporcionar um relaxamento muscular total.

*Full body (front or back) relaxation massage with hot geothermal stones.* The geothermal activity of the island enriches our rocks with unique body and mind revitalization properties. The therapist uses these stones as an extension of his hands for a total muscle relaxation.



90min



170€

### COUPLE BALANCE

**Massagem de relaxamento para casal a corpo inteiro, em 2 planos com vela de massagem (Pode ser individual).**

Massagem para casal realizada em simultâneo por dois técnicos experientes com o objetivo de proporcionar um momento de cumplicidade inesquecível.

*Full body (front and back) relaxation massage with candle (may also be individual).*

*Couple massage performed by two experienced therapists in order to provide an unforgettable moment of complicity.*



75min



310€

# TRATAMENTOS CLÁSSICOS

## CLASSIC TREATMENTS

---

### SINGULAR RELAXING

**Massagem de relaxamento corpo inteiro a 2 planos** As técnicas de relaxamento são combinadas com a utilização de óleos e essências naturais. Perfeito para começar um novo dia ou apenas fazer uma pausa, esta massagem irá proporcionar um relaxamento profundo, reestabelecendo o equilíbrio entre o corpo e mente.

**Full body (front and back) relaxation massage** The relaxation techniques are combined with natural oils and essences. Ideal to start a new day or simply to take a break, this massage will provide deep relaxation restoring the balance between body and mind.



60min  
90min



105€  
140€

---

### DEEP TISSUE

**Massagem revitalizante em corpo inteiro a 2 planos** Para os apreciadores de massagens mais intensas e energéticas. O terapeuta aplicará movimentos de maior profundidade e intensidade com recurso a óleos e essências naturais adequadas para revitalizar o corpo e a mente em perfeito equilíbrio.

**Full body (front and back) revitalizing massage** Specific for deep tissue massage fans. The therapist will apply movements of greater intensity and use appropriate natural oils and essences to achieve the goal - revitalizing body and mind in perfect balance.



60min  
90min



115€  
140€

---

# TRATAMENTOS ALTERNATIVOS

## ALTERNATIVE TREATMENTS

---

### BAMBOO THERAPY

**Massagem de relaxamento a corpo inteiro em 2 planos com bambu.**

A utilização de matéria vegetal estabelece um contato energético natural, a massagem com bambus permite-nos obter ótimos resultados terapêuticos. Esta terapia possibilita a criação de uma atmosfera extremamente positiva, sempre direcionada para os objetivos de uma terapia drenante, tonificante e relaxante.

**Full body (front and back) relaxation massage with bamboo.**

The use of vegetal elements establishes a natural energy contact, optimizing therapeutic results. This therapy enables the creation of an extremely positive atmosphere, always directed towards the goals of a draining, toning and relaxing therapy.



75min



115€  
130€

---

### BREATH OF FIRE

**Massagem terapêutica de relaxamento profundo com aplicação indireta de calor.**

Inspirada na origem vulcânica dos Açores, esta terapia utiliza cones metálicos aquecidos para recriar a energia dos vulcões. O calor, gerado por carvão em brasa, é transferido indiretamente para o corpo através de toalhas, promovendo vasodilatação, alívio muscular e equilíbrio energético. Tratamento exclusivo do Santa Bárbara Eco-Beach Resort, disponível sazonalmente de janeiro a abril.

**Deep relaxation therapeutic massage with indirect heat application.**

Inspired by the volcanic origins of the Azores, this therapy uses heated metallic cones to recreate volcanic energy. The heat, generated by glowing charcoal, is transferred indirectly through towels, promoting vasodilation, muscle relief, and energetic balance. Exclusive to Santa Bárbara Eco-Beach Resort, this seasonal treatment is available from January to April.



90min



180€

# TERAPIAS AQUÁTICAS

## WATER THERAPIES

---

### AQUA BALANCE

**Terapia na piscina interior de água aquecida que ajuda a controlar o stress e ansiedade.**

Praticada em água aquecida à temperatura do corpo humano, 35°C – 39°C, indicada para o alívio de tensões e dores, ajudando a controlar o stress e ansiedade. Proporciona relaxamento muscular e apresenta benefícios também no desenvolvimento físico e psicológico, além de ser um tratamento eficaz em diversas doenças neurológicas e musculares.

**Water therapy, provided in a heated pool, which helps controlling stress and anxiety.**

Therapy in the water which is heated around 35°C – 39°C (human body temperature), ideal to relieve tension and pain. It provides muscle relaxation and contributes to physical and psychological development. It is recommended as treatment to various neurological and muscle diseases.



60min



160€

# YOGA

## YOGA

---

### YOGA

**Consiste exclusivamente na prática de exercícios físicos, técnicas respiratórias, técnicas de relaxamento e meditação.**

Praticada em O Yoga é executado através de várias posturas de relaxamento, fortalecimento e abertura, conectando-se com um senso mais profundo de si mesmo, treinando mente e corpo para uma vida mais saudável e melhor.

**Consists exclusively of physical exercise, breathing techniques, relaxation techniques and meditation.**

Yoga is performed through various exercises of relaxation, strengthening and stretching, connecting with a deeper sense of yourself, training mind and body for a healthier and better life.



60min



1-10 pax 90€

### SUP YOGA

**O Stand Up Paddle Yoga (SUP Yoga) é uma modalidade em que os movimentos do Yoga são adaptados e executados em cima da prancha de paddle.**

A prática de SUP Yoga aumenta a concentração, equilíbrio, coordenação, força e resistência do corpo. Todas as pessoas poderão praticar a modalidade, mesmo sem conhecimentos da prática de yoga e stand up paddle.

**Yoga movements are adapted and performed on top of the paddle board.**

The practice of SUP Yoga increases concentration, balance, coordination, strength and endurance of the body. Everyone can practice the sport, even without knowledge of yoga and stand up paddle practice.



60min



1 pax 135€

# FITNESS FITNESS

---

## FITNESS

**Serviço Personal Trainer (60min.)** Prepare-se para ficar em excelente forma física. Os nossos especialistas de fitness irão ajudá-lo a conseguir os resultados que pretende, proporcionando uma experiência motivante com a postura correta.

***Personal Trainer Service (60min.)** Prepare yourself to be in top physical shape. Our fitness experts will help you get the results you want, providing a motivating experience with the right posture.*

---

### Individual PT / Individual Pilates

Treino realizado num ambiente one-on-one, proporcionando assim um melhor entendimento entre treinador e aluno.

*Performed in a one-on-one environment, thus providing a better understanding between coach and student.*



60min



70€

---

### Duo PT

Para um treino mais divertido e motivante, traga o seu acompanhante de viagem e venha experimentar algo diferente.

*For a more fun and motivating workout, bring your travel companion and try something different.*



60min



2 pax 100€\*

---

### Small Group Training (3 a 8 pax)

Esta sessão é perfeita para quem viaja em família. Venha treinar num ambiente familiar, criando ou mantendo assim a rotina de atividade física.

*This session is perfect for family travellers. Workout in a family environment, creating or maintaining the routine of physical activity.*



60min



3-8 pax 40€\*  
pessoa/person

---

\*As tarifas aplicam-se a CIRCUITOS e AULAS DE GRUPO:

\* Rates valid for CIRCUITS and GROUP CLASSES:

# CIRCUITOS E AULAS DE GRUPO

# CIRCUITS AND GROUP CLASSES

---

*Mantenha os seus hábitos desportivos com treinos indoor e outdoor, beneficiando em ambos os casos de um enquadramento natural único.*

*Keep your workout habits with indoor and outdoor training, benefiting in both cases from a unique natural environment.*

---

## **A** CIRCUITOS

## **CIRCUITS**

### **Maintenance**

A opção ideal para quem dispõe de um nível médio de atividade física, apenas para se manter ativo, este é o circuito que vai querer fazer.

*The ideal option for those who have an average level of physical activity just to keep moving, this is the circuit you will want to do.*

### **HIIT (high-intensity interval training)**

Um treino de excelência para ganho de massa muscular e perda de massa gorda.

*An excellent workout for muscle mass gain and fat loss.*

### **Strength and Skill**

Um circuito onde o objetivo é melhorar as suas capacidades com desafios de força e agilidade.

*A circuit where the goal is to improve your skills with challenges of strength and agility.*

---

## **B** AULAS DE GRUPO 3-8 PESSOAS

## **GROUP CLASSES 3-8 PEOPLE**

### **Core**

Treino é direcionado para a tonificação dos abdominais com exercícios de estabilização de todo o CORE.

*Objective of toning the abs with stabilization exercises throughout your CORE.*

### **Pilates**

Treino de condicionamento físico que integra corpo e mente, ampliando a capacidade de movimentos, aumentando o controlo, força, equilíbrio muscular e consciência corporal.

*Fitness training that integrates body and mind, increasing movement capacity, increasing control, strength, muscle balance and body awareness.*

---

---

## CONDIÇÕES GERAIS

---

**Reserva de Espaço:** Porque queremos que retire o máximo de benefício da sua experiência, o Wellness Retreat ou a Cabana podem ser reservados para o tratamento. Durante este período, garantimos a exclusividade do espaço até ao final da experiência. Por favor contacte a receção para verificar disponibilidade e faça a sua marcação com antecedência.

Idade mínima para os tratamentos e para a utilização dos equipamentos: **16 anos**

**Política de Cancelamento:** Cancelamentos efetuados com menos de 18h de antecedência, terão uma penalidade de 75% do valor total do serviço. Em caso de cancelamento com antecedência inferior 12 horas ou em caso de não comparência à hora agendada para o tratamento, será cobrado o montante total. As referidas penalizações serão cobradas no cartão de crédito informado para garantir a sua reserva. Para reservas e consultas, entre em contato diretamente com a receção.

---

## GENERAL CONDITIONS

---

**Reservations:** *As we want you to get the most out of your experience, Wellness Retreat or Wellness Hut can be booked for services. During this period, we guarantee the exclusivity of the space until the end of the experience. Please contact the reception to check availability and make your appointment in done in advance.*

Minimum age for treatments and equipment use: **16 years old**

**Cancellation Policy:** *Cancellations made less than 18 hours in advance will incur a penalty of 75% of the total service charge. In case of cancellation less than 12 hours in advance or in case of no-show, the full amount will be charged. These penalties will be charged to the credit card provided to guarantee your reservation. For reservations please contact the reception directly.*

---