



ENERGIZE YOUR LIFE



The PR1ME Energize

Hotel  
Monte Gordo

1—e

# ENERGIZE SPA & AQUA

---





Deixamos-lhe o convite para entrar numa experiência sensorial única, combinando os aromas e ingredientes naturais do Algarve em momentos exclusivos, e que irão ao encontro das suas necessidades através das mãos experientes das nossas terapeutas.

Aqui a “boa energia” impera, por isso aproveite ao máximo o seu tempo e recarregue baterias.

A sua mente, corpo e espírito encontrarão o total equilíbrio com estas experiências de bem-estar que lhe propomos. No entanto, deixamos o aviso: Serão altamente viciantes!

Em Monte Gordo, no hotel The Prime Energize, poderá viver experiências únicas, que assentam nos quatro pilares da marca: Be Active, Eat Good, Sleep Well and Experience More.

*Please accept our invitation and indulge yourself in a unique sensorial journey, through the Algarve's most celebrated natural ingredients and fragrances, creating memorable and exclusive moments to meet your specific needs through the experienced hands of our therapists.*

*"Good Energy" is a must here so please make the most of your time and recharge your batteries.*

*Your mind, body and soul will find total balance after the wellbeing rituals we offer. However be forewarned: It will be highly addictive!*

*Located in Monte Gordo, The Prime Energize Hotel has authentique experiences waiting for you based on the core 4 values: Be Active, Eat Good, Sleep Well and Experience More.*



# SPA ENERGIZE

---

## ETIQUETA | ETIQUETTE

### Energize SPA

Massagens e Tratamentos disponíveis todos os dias do ano entre as 09:30 e as 19:30. A reserva é obrigatória e poderá ser feita na recepção do Spa e do hotel, ou através dos nossos contactos. Sugerimos que sejam feitas com o máximo de antecedência possível, de forma a garantir disponibilidade horária, especialmente quando forem marcados programas especiais e celebração de dias comemorativos.

*Massages and Treatments available every day between 9:30 am and 7:30 pm. Reservation is mandatory and can be done at the Spa and hotel receptions, or through our contacts. We suggest you book as early as possible, in order to guarantee our appointment slot, especially if you want to indulge in a special program or to celebrate a special date.*



## Energize AQUA

Aberto todos os dias do ano entre as 09:00 e as 22:00.

O acesso a crianças menores de 14 anos é permitido no horário entre as 09:00 e as 14:00.

O Aqua convida os seus clientes a usufruir da Piscina Interior aquecida e Jacuzzi, zona de relaxamento nas espreguiçadeiras, Sauna e Banhos de Contraste (quente e frio).

A touca é obrigatória dentro de água e pode ser adquirida à chegada, e os chinelos aconselhados.

Caso esteja hospedado no The Prime Energize ou tenha uma marcação no Energize Spa terá sempre acesso ao Energize Aqua, por períodos de 60 minutos (poderá permanecer mais tempo caso a ocupação no momento assim o permita, sujeito a disponibilidade).

*Open every day of the year between 9:00 am and 10:00 pm.*

*Access to children under 14 is only allowed between 9:00 am and 2:00 pm.*

*Aqua invites its guests to enjoy the heated Indoor Swimming Pool and Jacuzzi, relaxation area on sun loungers, Sauna and Contrast Baths (hot and cold). A cap is mandatory in the water and can be purchased upon arrival, and flip-flops/ water socks are recommended.*

*If you are staying at The Prime Energize or have an appointment at Energize Spa you will always have access to Energize Aqua, for periods of 60 minutes (you can stay longer if occupancy at the time allows, subject to availability).*





## | ENERGIZE & ENDULGE | Massagens de Assinatura

<u>Designação</u>	<u>Área</u>	<u>Duração / Valor</u>		
		<u>30 min</u>	<u>55 min</u>	<u>85 min</u>
Energize	Full Body	55,00 €	80,00 €	105,00 €
Bye Bye Stress	Full Body	55,00 €	80,00 €	105,00 €
Vital Energy	Full Body	55,00 €	80,00 €	105,00 €
Hot & Cold Stones	Full Body	55,00 €	80,00 €	105,00 €

## | RELAX & REFRESH | Massagens de Assinatura

<u>Designação</u>	<u>Área</u>	<u>Duração / Valor</u>	
		<u>25 min</u>	<u>45 min</u>
Terra Pura Esfoliação	Full Body		65,00 €
Bamboo Terapia	Full Body		65,00 €
Bike Express	Legs / Back	40,00 €	55,00 €
Reflexologia Podal	Feet		60,00 €

## | LOVE & PAMPER | Tempo de Qualidade Juntos

<u>Designação</u>	<u>Área</u>	<u>Duração / Valor</u>		
		<u>30 min</u>	<u>55 min</u>	<u>85 min</u>
Prime Mom	Full Body		75,00 €	
Energize Me & Mini me	Full Body	85,00 €	130,00 €	
Just the 2 of us	Full Body		145,00 €	195,00 €
Energize for Kids	Full Body	35,00 €	55,00 €	

## | TREATMENTS by [ comfort zone ]

<u>Designação</u>	<u>Área</u>	<u>Duração / Valor</u>	
		<u>30 min</u>	<u>55 min</u>
by [ comfort zone ]			
<b>Tranquility</b>	<b>Full Body + Face</b>		<b>85,00 €</b>
<b>Essential</b>	<b>Face</b>	<b>40,00 €</b>	
<b>Sun Soul</b>	<b>Full Body + Face</b>	<b>60,00 €</b>	
<b>Bendaggio Express</b>	<b>Legs</b>	<b>60,00 €</b>	
<b>Detox &amp; Drain</b>	<b>Body</b>	<b>85,00 €</b>	<b><u>45 min</u></b>
<b>Express Hydramemory</b>	<b>Face</b>	<b>50,00 €</b>	
<b>Complete Hydramemory</b>	<b>Face</b>		<b>70,00 €</b>
<b>Recover Touch</b>	<b>Face</b>		<b>80,00 €</b>
<b>Nutritional Firming Mask</b>	<b>Body</b>		<b>95,00 €</b>

## | SPA DAYS | Programas especiais para celebrar

<u>Designação</u>	<u>Área</u>	<u>Duração / Valor</u>	
			<u>55 min</u>
<b>Spa Party</b> (of 4) massagem 30' + exclusividade Aqua + jantar	<b>Full Body</b>		<b>80,00 € / pessoa</b>
<b>First Energize, Then Fuel</b> inclui 2 tratamentos + 1 massagem + almoço	<b>Full Body + Face</b>		<b>240,00 €</b>
<b>Easy like Sunday Morning</b> inclui aula yoga + massagem + almoço	<b>Full Body</b>		<b>75,00 €</b>

ENERGIZE & INDULGE

---





HOT AND COLD STONES

## Massagens de Assinatura | *Signature Massages*

### **ENERGIZE** (ENERGIZE-SE)

**30 min 55€ | 55min 80€ | 85min 105€**

Recupere a sua energia com uma revigorante massagem de assinatura, uma massagem terapêutica profunda, com óleo essencial de alecrim, cânfora e eucalipto, ideal para preparar o corpo para todas as batalhas! Esta combinação reduz a inflamação e dor muscular, ajuda o corpo a libertar toxinas e será a massagem ideal para mudar para um estado de espírito mais descontraído.

Caso sinta uma especial tensão nos ombros/pescoço sugerimos que complemente esta massagem com o nosso upgrade de pedras quentes (+15 min) para um relaxamento mais profundo através do calor aplicado nos músculos, promovendo um relaxamento profundo e noites de sono reparadoras, para viver dias mais felizes!

*Recover your energy with an invigorating signature massage, a deep therapeutic massage, with rosemary, camphor and eucalyptus essential oil, perfect to prepare your body for all battles! These special blend will decrease inflammation and muscle pain, assist the body in ridding itself of toxins and its the perfect choice to cultivate a more restful, relaxed state of mind!*

*If you feel that you have muscle tensions around your neck and shoulders please consider the upgrade of hot stones massage (+15 min) and feel the warmth penetrating your skin, promoting a deeper relaxation and making it easier to fall asleep and have a deeper, more restorative sleep and happier days ahead!*

**Upgrades:** Por favor consulte a página de UPGRADES para consultar todas as nossas ofertas atuais.

*/ Please refer to our UPGRADES list to choose from all options that we currently offer.*

## BYE BYE STRESS (ADEUS STRESS)

**30 min 55€ | 55min 80€ | 85min 105€**

Renda-se aos efeitos verdadeiramente tranquilizantes de uma massagem de corpo inteiro, com pindas - pequenas almofadas aquecidas com sal e alfazema. Estes ingredientes foram especialmente selecionados para relaxar o sistema nervoso, aliviar tensões musculares e reduzir níveis de stress e ansiedade. Diga adeus ao stress dos pés à cabeça!

Eleve ainda mais a sua experiência ao acrescentar um upgrade de Reflexologia Podal (+15 min) que estimula o nosso sistema nervoso central a encontrar novas respostas para processar os estímulos sensoriais, com um impacto muito positivo no nosso corpo!

*Surrender yourself to the deepest calming effects of a full body massage with pindas - heated lavender and salt little pillows . These ingredients were carefully selected because they are known for their ability to help relieve muscle soreness and relax our nervous system as well as calming properties that can help sooth the mind and reduce feelings of anxiety. Say bye bye stress from head to toe!*

*Enhance your experience by adding a foot reflexology massage (+ 15min) that causes your nervous system to create new pathways to process different touch stimuli in a positive way.*

**Upgrades:** Por favor consulte a página de UPGRADES para consultar todas as nossas ofertas atuais.

*/ Please refer to our UPGRADES list to choose from all options that we currently offer.*

## VITAL ENERGY (ENERGIA VITAL)

**30 min 55€ | 55min 80€ | 85min 105€**

Equilibrar corpo, mente e emoções! Esta massagem será uma viagem muito mais profunda e restauradora, utilizando o toque para libertar pontos de pressão e tensão emocional, encontrar a paz interior e a sua Energia Vital! Através das relaxantes pedras quentes de basalto vulcânico, desencadeamos uma ação de alívio, calmante e tonificante, conduzindo a um profundo bem-estar e serenidade.

Para potenciar os benefícios desta massagem, inclua uma Massagem Indiana à cabeça ou uma Massagem facial by [comfort zone], durante 25 minutos adicionais que irá deixar qualquer um a levitar!

*Balance your body, mind and emotions! This massage is a serious invitation for a much deeper and restorative journey, using our touch in order to reach pressure and tension points for emotional release, find your inner peace and your Vital Energy! Using our hot volcanic basalt stones it is possible to trigger a chain of relaxation, calming and toning action, leading to deep well-being and serenity.*

*To further enhance the effect of the treatment, add on an Indian Head Massage or a Facial Massage by [ comfort zone ] and for another 25 minutes you will know what floating around feels-like!*

**Upgrades:** Por favor consulte a página de UPGRADES para consultar todas as nossas ofertas atuais.

*/ Please refer to our UPGRADES list to choose from all options that we currently offer.*



## HOT & COLD STONES (PEDRAS QUENTES & FRIAS)

30min 55€ | 55min 80€ | 80 min 105€

Mergulhe numa experiência verdadeiramente refrescante, com as sensações únicas de uma massagem com pedras quentes (de basalto) e pedras frias (de mármore). A terapia de contraste aumenta o fluxo sanguíneo para a área da dor ou tensão, diminuindo o risco de lesões, promovendo o relaxamento e acelerando a cura.

As melhores escolhas para complementar a terapia de contraste são uma esfoliação e/ou uma massagem de bambu.

*Dive into a truly refreshing experience with the unique sensations of hot (basalt) stones and cold (marble) stones massage. Contrast therapy increases blood flow to tissues, promoting tissue health and reducing the risk of injury., promoting relaxation and faster healing.*

*To get the most out of your contrast therapy a good skin exfoliation and/or a bamboo massage are a perfect match.*

**Upgrades:** Por favor consulte a página de UPGRADES para consultar todas as nossas ofertas atuais.

*/ Please refer to our UPGRADES list to choose from all options that we currently offer.*

RELAX & REFRESH

---

TERRA PURA

## Massagens de Assinatura | *Signature Massages*

### **TERRA PURA** (PURE EARTH)

**45 min 65€**

Uma esfoliação corporal que utiliza uma mistura única de ingredientes: Óleo de grão-de-uva, flor de sal e ervas secas de Alfavaca, especialmente preparados para si no momento. Remove as células mortas e impurezas da pele, oferecendo uma total regeneração celular.

Quer igualmente livrar-se daquelas tensões musculares que tem sentido ultimamente, e mimar-se com uma Massagem Bye Bye Stress. Esperamos que esteja disponível para se sentir verdadeiramente relaxado e revigorado a seguir.

*A body scrub that uses a unique blend of natural ingredients: grape seed oil, fleur de salt and dried lavender leaves, specially prepared for you at the moment. Removes dead cells and impurities from the skin, promoting total cell regeneration.*

*Do you also want to get rid of those muscular tensions you might be experiencing for sometime now, and indulge yourself with a Bye Bye Stress massage. We hope you are ready to feel relaxed and invigorated afterwards.*

**Upgrades:** Por favor consulte a página de UPGRADES para consultar todas as nossas ofertas atuais.

*/ Please refer to our UPGRADES list to choose from all options that we currently offer.*

## BAMBOO TERAPIA (THERAPY)

45 min 65€

Uma terapia alternativa natural que recorre a várias técnicas de massagem como relaxamento, modelação e drenagem. Uma extensão das mãos que atua com maior profundidade nos tecidos, pele, músculos, e sistema nervoso, proporcionando alívio físico e emocional.

Para estimular o seu sistema imunitário, aumentar a circulação sanguínea e modelar o corpo, recomendamos frequentemente complementar esta terapia com o Protocolo Detox & Drain by Comfort Zone.

*A natural alternative therapy that mixes several massage techniques, such as relaxation, modeling and drainage. An extension of the hands that goes deeper on tissues, skin, muscles, and the nervous system, bringing relief in both physical and emotional.*

*To boost your immune system, increase blood circulation and sculpt the body, combining it with our Detox & Drain by ComfortZone protocol is usually recommended.*

**Upgrades:** Por favor consulte a página de UPGRADES para consultar todas as nossas ofertas atuais.

*/ Please refer to our UPGRADES list to choose from all options that we currently offer.*

## REFLEXOLOGIA PODAL (REFLEXOLOGY FOOT MASSAGE)

**45 min 60€**

Uma técnica que consiste em aplicar manualmente pressão em pontos vitais na planta do pé, os quais correspondem, como um mapa, a regiões e órgãos específicos do corpo humano, com o objetivo de estimular a cura do próprio corpo.

Quer igualmente livrar-se daquelas tensões musculares que tem sentido ultimamente, e mimar-se com uma Massagem Bye Bye Stress. Esperamos que esteja disponível para se sentir verdadeiramente relaxado e revigorado a seguir.

*A technique that consists of applying pressure to vital points on your foot based on where you're having pain and discomfort and that foot charts show the area that correlates with different organs and central nervous system with the aim of stimulating the body's self healing.*

*Do you also want to get rid of those muscular tensions you might be experiencing for sometime now, and indulge yourself with a Bye Bye Stress massage. We hope you are ready to feel relaxed and invigorated afterwards.*

A close-up photograph of a person's forearm being massaged. The person is wearing a light-colored, traditional Chinese-style garment with decorative buttons. The hands of the masseuse are visible, with light-colored nail polish, applying pressure to the forearm. The background is softly blurred, showing a white towel and a small amber bottle on a table.

STAY ACTIVE, STAY COOL

BIKE EXPRESS

## BIKE EXPRESS - RECOVERY

25 min 40€ | 45 min 55 €

Uma massagem profunda às pernas, que promove uma eficaz reparação dos tecidos musculares, tornando-os mais fortes e resistentes para longas viagens.

Considere também uma massagem um pouco mais completa através da opção dos 45 minutos, adicionando um dos UPGRADES disponíveis, e relaxe mais ainda!

*A deep massage, which promotes effective repair of muscle tissues, making them stronger and more resistant for long journeys.*

*Please consider our UPGRADES to make it more complete (45 minutes) and relax even more!*

**Upgrades:** Por favor consulte a página de UPGRADES para consultar todas as nossas ofertas atuais.

*/ Please refer to our UPGRADES list to choose from all options that we currently offer.*

# LOVE & PAMPER

---



BYE BYE STRESS



Tempo de qualidade juntos | *Quality time together*

## THE PRIME MOM (MÃE THE PRIME)

30 min 50€ | 55 min 75€

Um cuidado especial para um período especial, uma massagem será sempre um verdadeiro luxo para quem está grávida.

Esta massagem pressupõe uma abordagem mais suave e adopta os necessários ajustes às técnicas originais que têm em consideração as alterações que ocorrem no corpo feminino durante esta fase, assim como as posições mais correctas e confortáveis para que desfrute do seu momento, que incluirá uma relaxante massagem às costas, uma drenagem linfática manual e, para terminar, uma massagem ao rosto express. A retenção de líquidos pode ser uma das causas do recorrente desconforto nesta fase, que causa inchaço nos tornozelos e pernas, para além de reduzir a sua mobilidade e conforto.

Resultado final? Mamã e bebé mais saudáveis e felizes.

Durante a gravidez algumas mulheres irradiam um brilho especial, no entanto, a sua pele sofre muitas alterações devido às flutuações hormonais e pode tornar-se mais oleosa, seca ou propensa a imperfeições. Caso queira dar um mimo especial ao seu rosto, consulte os nossos upgrades e escolha um dos protocolos faciais by Comfort Zone.

*Special care for a special time, a massage will always be a real luxury for pregnant women.*

*This gentle form of massage is designed to adapt regular techniques to address the changes a woman's body goes through and by adopting the correct and most comfortable positions it will include a relaxing back massage, manual lymphatic massage drainage and a facial express to finish. Fluid retention can be very temporary uncomfortable causing swollen ankles and legs, thus reducing mobility and comfort.*

*Final Result? Healthier and happier Mom and baby.*

*Some lucky women find they have a lovely glow in pregnancy, while others find their skin is oily, dry or prone to spots due to hormonal alterations. For an extra skincare moment upgrade your facial express to one of our Hydramemory Facial add ons by Comfort Zone.*

## **ENERGIZE FOR KIDS** (ENERGIZE-SE PARA CRIANÇAS)

**25 min 35€ | 45 min 55€**

A nossa massagem preferida para os mais pequenos!

Usando óleos essenciais adequados e uma pressão confortável para os seus corpos mais sensíveis, as nossas terapeutas terão uma abordagem muito séria e delicada para com estes clientes tão especiais. Esta massagem pode melhorar os seus níveis de concentração, ajuda na redução da ansiedade e na melhoria do sono. A sua criança irá sentir-se verdadeiramente especial e revitalizada.

*Our favorite massage for the little ones!*

*Using kids-friendly essential oils and proper pressure for their very sensitive bodies, our therapists will adopt a very serious and delicate approach towards such special clients! This massage may boost their attention spans, help to reduce stress levels and enhance their sleep. Children will feel truly special and revitalized.*

## **ENERGIZE ME AND MINI ME** (ENERGIZAR-ME A MIM E AO MINI EU)

**30 min 85€ | 55 min 130€**

A nossa massagem a dois com a companhia mais especial! Adulto e criança irão criar memórias juntos e quem sabe, iniciar uma tradição familiar única?

Por favor consulte a descrição detalhada nas nossas massagens de assinatura Energize e Energize with Kids.

*Our special massage for two with the most special companion! Adult and kid will create long lasting memories together and maybe start a new family tradition?*

*Please consult our signature massages descriptions for Energize and Energize with Kids complete details.*



ENERGIZE ME AND MINI ME

A romantic couple is shown in a spa setting. The man is lying on a massage table, receiving a back massage from a therapist. The woman is lying on her side in the foreground, resting her head on her hands, looking relaxed and content. The scene is lit with soft, warm light, creating a peaceful and intimate atmosphere.

ROMANTIC VIBES

---

JUST THE TWO OF US

## JUST THE TWO OF US (SÓ NÓS DOIS)

55 min 145€ | 85 min 195€

Deixe-se levar por este momento romântico a dois, uma viagem mágica pela aromaterapia com óleos essenciais de alfazema, Canela, laranja e rosas, que promovem a entrega e o relaxamento. Juntos, numa experiência dos pés à cabeça que inicia com a esfoliação e reflexologia nos pés, segue-se a massagem completa de relaxamento profundo com pindas, almofadas aquecidas de alfazema e sal e, por fim, a massagem indiana à cabeça, perfeita para terminar com boa disposição. Uma surpresa final, vai aguçar as suas papilas gustativas despertando sensações de prazer únicas.

**Mix de Óleos essenciais** especialmente selecionados para este momento:

**Alfazema** - acalma, relaxa, tonifica e purifica.

**Laranja** - sensação de paz, frescura e tranquilidade. Evoca memórias positivas de saúde e felicidade e é um dos cartões de visita do nosso Algarve.

**Rosas** - cheirar uma rosa traz boas lembranças do amor e jardins floridos, equilíbrio hormonal, alivia o stress e aumenta a libido.

**Canela** - aroma quente e estimulante que combate o mau humor.

*Let yourself be carried away by this romantic moment for two, a magical journey through aromatherapy with essential oils of lavender, cinnamon, orange and roses, to make you both surrender and relax. Together, in a head-to-toe experience that begins with foot exfoliation and reflexology, followed by a complete deep relaxation massage with pindas, heated lavender and salt pillows and, finally, the Indian head massage, perfect to finish in a good mood. A final surprise, it will sharpen your taste buds, awakening unique sensations of pleasure.*

**Mix of essential oils** specially selected for this moment:

**Lavender** - soothes, relaxes, tones and purifies.

**Orange** - feeling of peace, freshness and tranquility. It evokes positive memories of health and happiness and is one of our Algarve's calling cards.

**Roses** - to smell a rose brings fond memories of love and flower gardens, hormonal balance, relieves stress and increases libido.

**Cinnamon** - warm and stimulating aroma that combats bad mood.

# RITUALS AND TREATMENTS

---

BY **[comfort zone]**


conscious skin science



**[comfort zone]**  
**TRANQUILLITY™**  
**OIL**

aromatic body oil  
huile corps aromatique  
olio aromatico corpo

PVP: 91€

A photograph of a white tube of body lotion. The tube is positioned vertically on a light-colored, circular plate. To the left of the tube, a gold-colored hexagonal object with a wood-grain texture is partially visible. The background is a dark, textured wooden surface. The tube has a white label with black text. The top of the tube has a silver-colored, ribbed cap.

**[comfort zone]**  
**TRANQUILLITY™**  
**BODY LOTION**

aromatic moisturizing lotion  
lait aromatique hydratant  
latte aromatico idratante

PVP: 50€

## | BODY

### TRANQUILITY RITUAL by [ comfort zone ]

**55 min 85€**

Ritual sensorial com tratamento de aromaterapia que ativa o sistema nervoso, influenciando as funções físicas, o humor e as emoções de uma forma positiva. Massagem de corpo e rosto, neutraliza contraturas musculares e alivia a tensão, promovendo uma excepcional experiência de bem-estar e leveza. Recomendado para quem precisa de relaxar profundamente corpo, mente e alma.

*An unique sensorial ritual with aromatherapy that activates the nervous system, positively influencing physical functions, humour and emotions.*

*A body and face massage, neutralizes muscle contractures and reliefs tension, promoting an exceptional wellbeing experience. Recommended for those who need to deeply relax body, mind and soul.*

#### **Produto complementar | Product pairing :**

Tranquility body cream by Comfot Zone



## **BODY STRATEGIST** by [ comfort zone ]

**55 min 95€**

Máscara Nutritiva Reafirmante – peeling duplo.

Regeneração completa e profunda para uma pele perfeitamente compacta e suave. Ideal para mudanças sazonais, antes do Verão de forma a preparar a pele para a exposição solar e depois das férias para renovar e manter a pele suave. Elimina células queratinizadas e ajuda na revitalização dos tecidos, promove a elasticidade e repara danos causados pela oxidação relacionados à exposição solar, envelhecimento e estilo de vida. Adequado para todos os tipos de pele, especialmente secas e ásperas.

*Nutritional Firming Mask – double peeling.*

*Complete and deep regeneration for perfectly silky and smooth skin. Ideal for seasonal changes, before summer to prepare the skin for sun exposure and after the holidays to renew and keep the skin smooth. Eliminates keratinized cells and helps revitalize tissues, promotes elasticity and repairs damage caused by oxidation related to sun exposure, aging and lifestyle. Suitable for all skin types, especially dry and rough.*

### **Produto complementar | Product pairing :**

D-age cream by Comfort Zone

## **DETOX & DRAIN** by [ comfort zone ]

**45 min 85€**

Tratamento intensivo de desintoxicação, drenagem e anti-celulite. Excelente como tratamento complementar a uma limpeza profunda do organismo, melhora a microcirculação linfática, desintoxica e oferece uma leveza às pernas, após um dia de cansaço.

*An intensive detox, drainage and anti-cellulite treatment. An excellent complement for a body cleanse, it enhances lymphatic microcirculation and offers a sense of lightness to your legs.*

### **Produto complementar | Product pairing :**

D-age cream by Comfort Zone

## **BENDAGGIO EXPRESS** by [ comfort zone ]

**30 min 60€**

Envolvimento drenante ideal para pernas sobrecarregadas por celulite edematosa e edema.

*Draining body wrap, ideal to treat edematous cellulite and edema.*

### **Produto complementar | Product pairing :**

D-age cream by Comfort Zone



## SUN SOUL CORPO/ROSTO | BODY/FACE

MILK SPRAY CRIANÇAS, SPF50+ PVP: 42€

CREAM SPF30 PVP: 38€

FACE CREAM SPF30+ PVP: 33€

## **SUN SOUL** by [ comfort zone ]

**30 min 60€**

Uma massagem leve, fresca e suave no corpo e rosto ideal para acalmar e hidratar a pele após a exposição solar.

O resultado será uma pele sedosa e com a sua barreira reposta, devido ao peptídeo DNA-Defense antienvelhecimento, extrato calmante *Physalis angulata* e óleos hidratantes de Abissínio e Argão.

*A light, fresh and gentle face and body massage ideal for calming and hydrating the skin after sun exposure.*

*The result will be a silky smooth skin with its barrier restored, due to the anti-aging DNA-Defense peptide, calming *Physalis angulata* extract and moisturizing Abyssinian and Argan oils.*

### **Produto complementar | Product pairing :**

Hydramemory by Comfort Zone

## | FACE

### **ESSENTIAL** by [ comfort zone ]

**30 min 40€**

Frescura e luminosidade todos os dias!

Uma boa limpeza é a regra de ouro para a beleza da pele. A remoção de maquilhagem, poluição e excesso de sebo são passos fundamentais para uma pele oxigenada, saudável e radiante.

*Freshness and luminous skin everyday!*

*A deep cleaning is the golden rule for the skin's beauty. The removal of makeup, pollution and excess oil are fundamentals for a healthy, radiant, oxygenated skin.*

**Produto complementar | Product pairing :**

Hydramemory by Comfort Zone

### **RECOVER TOUCH** by [ comfort zone ]

**55 min 80€**

Tratamento antioxidante multivitamínico e nutritivo para uma ação reparadora e protetora. Defende a pele contra os danos dos radicais livres. Recomendado especialmente para peles desidratadas, cansadas, e com sinais de desnutrição e stress.

*A nutritious, multivitamin and antioxidant treatment for a protective and restorative action. Defends the skin from the action of free radicals. Highly recommended for dehydrated, tired or stressed skin.*

**Produto complementar | Product pairing :**

D-age cream by Comfort Zone

## EXPRESS HYDRAMEMORY by [ comfort zone ]

30 min 50€

Tratamento de rosto express para uma pele desidratada. Prepara o rosto para o ano inteiro, mas especialmente para climas quentes e para a exposição solar. Ideal para peles jovens ou com os primeiros sinais de envelhecimento.

*Express treatment for dehydrated skin. Prepares the face for the entire year, but specially for warm climates and sun exposure. Ideal for first signs of aging.*

### **Produto complementar | Product pairing :**

Hydramemory cream and mask by Comfort Zone

## HYDRAMEMORY COMPLETE by [ comfort zone ]

55 min 70€

Tratamento de rosto antioxidante profundamente hidratante. Ajuda a restaurar e conferir nutrição e luminosidade à pele, combate a desidratação e envelhecimento prematuro. Oferece uma experiência única graças à aplicação da máscara com uma massagem de pincéis, exclusiva da Comfort Zone.

*Highly hydrating antioxidant treatment. Helps restore, nurture and lighten the skin, stops dehydration and premature aging. An unique experience, as the facial mask is applied and massaged with special brushes.*

### **Produto complementar | Product pairing :**

Essential milk, peeling; Hydramemory cream and mask by Comfort Zone



[comfort zone]  
**HYDRAMEMORY**  
RICH SORBET CREAM  
hydrating glow cream  
crème hydratante éclat  
crema idratante illuminante

[comfort zone]  
**RENIGHT**  
CREAM  
nourishing vitamin cream  
crème nourrissante vitaminée  
crema nutriente vitaminica

## HYDRAMEMORY ROSTO | FACE

HYDRAMEMORY LIGHT SORBET CREAM PVP: 60€

HYDRAMEMORY RICH SORBET CREAM PVP: 66€

HYDRAMEMORY PLUMP MASK PVP: 46€

HYDRAMEMORY WATER SOURCE SERUM PVP: 68€

RENIGHT CREAM PVP: 73€



# SPA DAYS







## **Programas especiais para celebrar | *Special programs to celebrate***

### **SPA PARTY**

**80€ (min 4) por pessoa | *per person***

Os melhores momentos são para ser vividos e partilhados com quem gostamos. O programa Spa Party garante o acesso exclusivo ao circuito Energize Aqua (oferta no valor de €200), e uma garrafa de espumante como cortesia, para que o seu grupo possa brindar aos bons momentos da vida.

Inclui de igual modo uma massagem de 30 minutos por participante (Energize ou Bye Bye Stress), e um delicioso jantar no Restaurante Fuel by Chakall (exclui bebidas), para um grupo mínimo de 4 pessoas.

*The best moments are to be lived and shared with those we love.*

*The Spa Party program guarantees exclusive access to the Energize Aqua circuit (offer worth €200), and the complimentary bottle of sparkling wine so that your group can toast to life's best moments.*

*It also includes a 30-minute massage per participant (Energize or Bye Bye Stress), and a delicious dinner at the Fuel by Chakall Restaurant (excludes drinks), for a minimum group of 4 people.*

## FIRST ENERGIZE, THEN FUEL

240€

O programa completo para se sentir renascer!  
Meio dia de Spa, seguido de almoço no Restaurante Fuel By Chakall.

*The complete program to reborn!  
Half day spa, followed by lunch at Fuel By Chakall Restaurant.*

### **Inclui:**

**Energize Aqua** | 60 min  
**Esfoliação Corporal** | 45 min  
**Massagem Bye Bye Stress** | 85 min  
**Tratamento de Rosto HydraMemory  
by Comfort Zone** | 60min  
**Energize Aqua** | 60min  
**Almoço no Fuel By Chakall**  
(bebidas excluídas)

### **Includes:**

**Energize Aqua** | 60 min  
**Body Scrub** | 45 min  
**Bye Bye Stress Massage** | 85 min  
**HydraMemory Facial Treatment  
by Comfort Zone** | 60min  
**Energize Aqua** | 60min  
**Lunch at Fuel By Chakall**  
(drinks excluded)

## **EASY LIKE SUNDAY MORNING** (COMO UM DIA DE DOMINGO)

**75€ Exclusivo aos Domingos / Sundays exclusive**

Desperte a sua energia interior, com uma revigorante aula de ioga matinal em grupo (cerca de 60 min), seguida de uma sessão de hidroterapia no Energize Aqua (até 60 min) e, por fim, entregue-se às mãos experientes das nossas Terapeutas (massagem Energize de 30 min)! Termine com uma refeição equilibrada no Restaurante Fuel (exclui bebidas).

*Awaken your inner energy with an invigorating group morning yoga class (around 60 min), followed by a hydrotherapy session at Energize Aqua (up to 60 min) and, finally, surrender to the experienced hands of our Therapists (30 min Energize massage)! Finish with a balanced meal at the Fuel Restaurant (excludes drinks).*



# ENERGIZE GYM

---

Sabe qual é a sua maior competição? Venha descobrir a resposta no nosso espaço de Fitness.

A utilização do nosso ginásio é gratuita para os hóspedes do hotel e encontra-se disponível diariamente 24h, no entanto recomendamos a sua reserva prévia (na recepção do hotel).

Menores de 14 anos apenas poderão frequentar este espaço e utilizar os nossos equipamentos quando acompanhados pelos pais ou adulto responsável.

**Com equipamentos de excelência da TecnoGym**, pode planear o seu treino com recurso a passadeira; bola de pilates; passadeira técnica; remo; caixas pliométricas em esponja; máquina de treino funcional kinesis one; stand para arke kit com vara de treino; meia bola para treino de equilíbrio e kettlebells; bicicleta e confortáveis tapetes de yoga/alongamentos. Disponibilizamos também água para que não se esqueça de manter os seus níveis de hidratação e um cenário que o irá certamente motivar a alcançar novos patamares físicos e mentais!

Se preferir um treino acompanhado e à sua medida, o **The Prime Energize disponibiliza um *personal trainer*** (custo adicional), que irá avaliar o seu estado físico numa sessão inicial, assim como apresentar-lhe um plano de exercícios ajustado às suas necessidades e preferências!

Caso necessite de utilizar cacifos, duche/wc ou deseje usufruir de outros tratamentos que complementam o seu treino, irá encontrar tudo isto no Energize Spa & Aqua.

*Do you know who your biggest competition is? Pay us a visit and discover the answer in our Fitness Center. The use of our gym is free of charge for hotel guests and is available 24 hours a day, however we recommend you make a reservation in advance (at the hotel reception).*

*Children under 14 may only enter the gym and use our equipment when accompanied by a parent or responsible adult.*

***Equipped by world leader in gym equipment TechnoGym***, you can plan your training sessions using the Workout treadmill; Pilates ball; Technical workout treadmill; Rowing machines; Sponge plyometric boxes; Kinesis One workout machines; Stand for Arke Kit with: half ball for balance training, training stick and Kettlebells; Gym bicycle and comfortable yoga/stretching mats. We also provide water so you don't forget to maintain your hydration levels and a scenario that will certainly motivate you to reach higher physical and mental levels!

Should you wish a tailored training programme, **The Prime Energize have a personal trainer** (additional cost) who will assess your fitness level and present you a workout plan to really suit your needs.

*If you need to use lockers, shower/toilet or you want to add other treatments that complement your training, you will find it all at Energize Spa & Aqua.*

# CONDIÇÕES

---

## À chegada | *Check-in*

Pedimos aos nossos clientes que cheguem, no mínimo, 10 minutos antes da hora da sua marcação para preenchimento da sua ficha e para que se possa acomodar, no entanto, sugerimos que venha com bastante antecedência para que usufrua da sua experiência no Energize Aqua (60 minutos) antes da massagem/tratamento e assim potenciar os seus efeitos.

Informamos que, no caso de chegar atrasado, não será possível prolongar o tempo previsto de tratamento, de forma a não prejudicar as marcações seguintes.

*We ask our customers to arrive at least 10 minutes before their appointment time to fill out their form and be accommodated, however, we suggest that you arrive well in advance to enjoy your experience at Energize Aqua (60 minutes) before the massage/treatment and thus enhance its effects. Please be advised that, if you arrive late, it will not be possible to extend the scheduled treatment time, so as not to affect subsequent appointments.*

## O que vestir | *What to wear*

Para os nossos hóspedes do hotel poderá ser mais cómodo trazer roupa de banho e o robe, bem como chinelos/meias e touca (obrigatória - pode ser adquirida à chegada).

Para os clientes que não estão hospedados, aconselhamos roupa confortável e livre de acessórios. Antes e depois da massagem/tratamento poderão mudar de roupa quer nas salas de tratamento como na zona de duche (à disposição dos clientes).

A nudez (parcial ou integral) apenas é permitida na zona Energize Aqua em casos de utilização exclusiva (consulte a nossa tabela de upgrades para mais informações, por favor).

*For our hotel guests, it may be more convenient to bring swimwear and a robe, as well as flip-flops/water socks and a cap (mandatory - can be purchased upon arrival).*

*For customers who are not staying, we recommend comfortable clothing free of accessories. Before and after the massage/treatment, you can change your clothes both in the treatment rooms and in the shower area (available to clients).*

*Nudity (partial or full) is only permitted in the Energize Aqua zone in cases of exclusive use (see our upgrades table for more information, please).*



## **Pertences | *Belongings***

O Energize Spa & Aqua não se responsabiliza por objetos de valor danificados, desaparecidos ou roubados.

Aconselhamos os nossos clientes a não trazerem consigo objetos de valor, no entanto, podem utilizar os cacifos à entrada para guardar os seus pertences.

*Energize Spa & Aqua is not responsible for damaged, missing or stolen valuables.*

*We advise our guests not to bring valuables with them, but they can use the lockers at the entrance to store their belongings.*

## **Questões médicas | *Medical Issues***

Aquando da sua marcação, ser-lhe-á entregue uma ficha com várias questões pessoais, incluindo de questões de saúde. Caso tenha alguma contra-indicação, por favor, informe a nossa equipa.

Grávidas não poderão frequentar a Sauna e pedimos que não permaneçam no jacuzzi por períodos superiores a 10 minutos. Em relação às massagens, basta informar a terapeuta que saberá apresentar as nossas massagens e opções para grávidas.

*When making your appointment, you will be given a form with several personal questions, including health issues. If you have any contraindications, please inform our team.*

*Pregnant women will not be able to use the Sauna and we ask that you do not stay in the jacuzzi for periods longer than 10 minutes. Regarding massages, just inform the therapist who will be able to present our massages and options for pregnant women.*

## **Terapeutas | *Therapists***

As nossas terapeutas são autênticas *Energizers* e aliam a formação à dedicação, sustentadas numa vasta experiência, garantindo que terá uma experiência de excelência.

*Our therapists are authentic Energizers and combine training with dedication, supported by vast experience, ensuring that you will have an excellent experience.*

The PR1ME  
Energize  
Monte  
Gordo

***Shhh!***

Por favor não incomodar  
Please do not disturb



## **Pagamentos e Política de Cancelamento | *Payments and Cancellation Policy***

Para garantir a sua reserva deverá ser feito um pagamento no valor de 50%.

Aceitamos cartão de crédito (pré-autorização), débito ou dinheiro.

As alterações à reserva (horário) poderão ser feitas sem qualquer custo adicional, mediante disponibilidade, se forem solicitados com mais de 2h de antecedência.

Os cancelamentos poderão ser efetuados até 24 horas de antecedência sem qualquer penalização. Se o cancelamento for feito com menos de 24h de antecedência será cobrado 50% do valor do tratamento. Em caso de não comparência, este valor não será devolvido.

Para além do pagamento do serviço, se experienciou um serviço de excelência por parte da terapeuta e quiser deixar uma gratificação, agradecemos desde já que o faça.

*To guarantee your reservation, a payment of 50% must be made.*

*We accept credit card (pre-authorization), debit card or cash.*

*Changes to the reservation (schedule) can be made at no additional cost, subject to availability, if requested more than 2 hours in advance.*

*Cancellations can be made up to 24 hours in advance without any penalty. If cancellation is made less than 24 hours in advance, 50% of the treatment cost will be charged. In case of no-show, this amount will not be refunded.*

*In addition to paying for the service, if you experienced excellent service from the therapist and would like to leave a tip, we would like to thank you in advance for doing so.*

## **Antes de sair, deixe o seu feedback | *Before you leaving, leave your feedback***

Para as nossas terapeutas é muito importante ter algumas informações da sua experiência hoje.

Gostaríamos de recolher o seu feedback pois é a principal fonte de informação para sustentar decisões futuras, alterações no menu do spa ou procedimento e ainda da motivação da nossa equipa, que tudo faz para que a sua experiência no SPA Energize seja extraordinária.

*For our therapists it is very important to have some information about your experience today.*

*We would like to collect your feedback as it is the main source of information to support future decisions, changes to the spa menu or procedure and also the motivation of our team, who do everything to make your experience at SPA Energize extraordinary.*

**O Energize Spa & Aqua tem disponíveis diferentes vouchers para oferta de massagens / tratamentos personalizáveis, momentos a dois, em grupo ou programas combinados entre Energize Spa e Restaurante Fuel (The Prime Energize Hotel).**

*Energize Spa & Aqua has different vouchers available to offer customizable massages/treatments, moments for two, groups or combined programs between Energize Spa and Fuel Restaurant (The Prime Energize Hotel).*

## Upgrades\*

### ENERGIZE AQUA

**Premium Hydrotherapy**  
@ Energize Aqua - exclusividade do espaço  
*/ Premium Hydrotherapy*  
@ Energize Aqua - exclusive use

Duração

Valor

60'

200,00 €

Sujeito a disponibilidade.  
Mínimo de 72h de antecedência.

### FACIAL & HEAD

**Limpeza Facial by [ comfort zone ]**  
*/ Clean Face by [ comfort zone ]*

15'

30,00 €

**Hidratação Rosto by [ comfort zone ]**  
*/ Hydrating Facial Massage by [ comfort zone ]*

15'

35,00 €

**Massagem Rosto by [ comfort zone ]**  
*/ Facial Massage by [ comfort zone ]*

25'

40,00 €

**Massagem couro cabeludo**  
*/ Scalp Express*

15'

20,00 €

**Massagem Indiana à cabeça**  
*/ Indian Head Massage*

25'

30,00 €

**Sound Healing (taças tibetanas)**  
*/ Sound Healing (tibetan bowls)*

15'

20,00 €

\*Sujeito a avaliação prévia da Terapeuta consoante a massagem / tratamento com o qual deseja conjugar

## CORPO

	<u>Duração</u>	<u>Valor</u>
<b>Bamboo Terapia</b> <i>/ Bamboo Therapy</i>	15'	20,00 €
<b>Exfoliação a seco express (luva)</b> <i>/ Dry Exfoliation</i>	15'	35,00 €
<b>Exfoliação com Sal</b> <i>/ Salt Exfoliation</i>	25'	40,00 €
<b>Pedras Quentes ou Frias</b> <i>/ Hot or Cold Stones</i>	15'	30,00 €
<b>Hidratação e Massagem Mãos</b> <i>/ Hydrating Hands Massage</i>	15'	20,00 €
<b>Hidratação e Massagem Pés</b> <i>/ Hydrating Feet Massage</i>	15'	20,00 €
<b>Massagem Abdómen</b> <i>/ Abdominal Massage</i>	15'	20,00 €
<b>Pindas</b> <i>/ Pindas</i>	15'	25,00 €
<b>Velas</b> <i>/ Candle wax</i>	15'	25,00 €
<b>Reflexologia Podal</b> <i>/ Foot Reflexology</i>	15'	20,00 €
<b>Escalda Pés</b> <i>/ Hot Foot Bath</i>	15'	25,00 €
<b>Bike Express</b> <i>/ Bike Express</i>	15'	20,00 €
<b>Bendaggio Express</b> <i>/ Bendaggio Express</i>	30'	45,00 €

**Estamos à sua espera, fale conosco!**  
*We are waiting for you, please get in touch!*

**Energize Spa** - 9:00 às 20:00

**T:** +351 918267091 (call or text using whatsapp)

**E:** energizespa.mg@theprimehotels.com

**The Prime Energize Hotel** - 24H

**T:** +351 281 001 300 | +351 918 267 705

**E:** info.mg@theprimehotels.com

