

MENU DE MASSAGENS

MASSAGES
MENU

M

H N

HERDADE
MALHADINHA
NOVA



**MALHADINHA NOVA INAUGURA O NOVO ESPAÇO
"M WELLNESS SPA" DESENHADO POR AIRES
MATEUS, COM TRATAMENTOS DA IGNAE**

Minimalista, intemporal e imersivo. Estes são alguns dos adjetivos que definem o novo espaço wellness da Herdade da Malhadinha Nova, desenhado pelo ateliê Aires Mateus e com tratamentos faciais exclusivos no Alentejo, da marca açoriana IGNAE. Os tratamentos no novo M Wellness Spa dividem-se entre as experiências IGNAE, focadas em produtos específicos para rosto; e tratamentos corporais com recurso ao vinho, mel e alecrim, três ingredientes base da Herdade da Malhadinha Nova. Os tratamentos faciais IGNAE variam entre combinações de cremes e sérums, pensados especificamente para cada necessidade da pele do rosto. Dos mais hidratantes, aos desintoxicantes, passando pela estimulação do colagénio ou relaxamento, com recurso a princípio ativos como o ácido hialurónico, o bakuchiol; instrumentos como o Gua Sha e o Ridoki Roller; e óleos essenciais como: girassol, chia, rosa canina, camélia japónica ou grainha de uva.

**MALHADINHA NOVA UNVEILS NEW M WELLNESS
SPA PROJECTED BY AIRES MATEUS WITH
TREATMENTS BY IGNAE.**

Minimal, timeless and immersive. These are just a few adjectives that define the new wellness space at Herdade da Malhadinha Nova, projected by Aires Mateus studio and carrying exclusive facial treatments in Alentejo by the Azores-born brand IGNAE. The treatments at the new M Wellness Spa are divided into IGNAE experiences, focused on specific facial products; and body treatments using wine, honey and rosemary, three primary ingredients of Herdade da Malhadinha Nova. IGNAE facial treatments vary between combinations of creams and serums, specifically designed for each skin need. From moisturisers to detoxifiers, collagen stimulation or relaxation, using active ingredients such as hyaluronic acid and bakuchiol; tools such as the Gua Sha and the Ridoki Roller; and essential oils such as sunflower, chia, Rosa canina, Camellia japonica or grapeseed.

As massagens corporais, individuais ou em casal, misturam banhos de vinoterapia, óleos de semente de uva e degustações de vinho ou rituais de chá; assim como experiências com pedras quentes; massagem lomi lomi, inspirada na medicina tradicional havaiana; massagem indiana; drenagem linfática; entre outras. O M Wellness Spa dispõe ainda de experiências que combinam aulas de ioga, com duche sensorial, sauna, almoço nutricional com ingredientes biológicos produzidos na herdade a combinar com os vinhos, azeite e mel e terapias de relaxamento ou alinhamento de chakras.

The body massages, individual or as a couple, mix vinotherapy baths, grapeseed oils and wine tasting or tea rituals; as well as experiences with hot stones; Lomi Lomi massage, inspired by traditional Hawaiian medicine; Indian massage; lymphatic drainage; among others.

The M Wellness Spa also offers experiences combining yoga classes, sensory showers, a sauna, nutritional lunches with organic ingredients produced on the estate paired with wine, olive oil and honey and relaxation therapies or chakra alignment.





MASSAGENS A CASAL

COUPLE MESSAGE

**MOMENTOS A DOIS
POR BACO NA MALHADINHA
A MOMENT FOR TWO
BY BACO IN MALHADINHA
315,00€ | 90 MIN.**

Massagem com óleo de semente de uva + Banho de vinoterapia + Degustação de vinho O casal irá receber uma massagem de relaxamento, a decorrer na mesma sala, após a massagem os clientes serão convidados a mergulharem num banho romântico de vinho ao sabor de uma degustação do mesmo. As massagens serão realizadas com óleo de semente de uva, o banho tem como objetivo intensificar o relaxamento e proporcionar benefícios de produtos locais. Este tratamento romântico, une a vinoterapia à enogastronomia. A união do vinho branco, do mel, do alecrim ativam muitos benefícios ao organismo e pele, ambos com propriedades antibacterianas, antioxidantes, calmantes e ajudam a fortalecer o sistema imunitário. O vinho branco, apresenta muitos benefícios para a saúde com destaque o hidroxitirosol que contribui para prevenção de vários tipos de cancro, favorecendo cabelos, olhos e pele. O ácido gálico trabalha a favor do metabolismo, o resveratrol que atua como anti-inflamatório, a quercetina também outro polifenol que combate estados virais, são inúmeras as contribuições para o organismo.

Massage with grape seed oil + Vinotherapy bath + Wine tasting The couple will receive a relaxation massage, taking place in the same room, after the massage the clients will be invited to immerse themselves in a romantic wine bath enjoying a wine tasting. The massages will be performed with grapeseed oil, the bath aims to intensify the relaxation and provide the benefits of local products. This romantic treatment combines vinotherapy and wine gastronomy. The combination of white wine, honey and rosemary activates many benefits to the organism and skin, both with anti-bacterial, antioxidant and calming properties and help to strengthen the immune system. White wine has many health benefits, especially hydroxytyrosol, which contributes to the prevention of various types of cancer, favouring hair, eyes and skin. Gallic acid works in favour of the metabolism, resveratrol acts as an anti-inflammatory, quercetin is also another polyphenol that fights viral diseases, immense contributions for the body.

**MOMENTOS A DOIS COM ÓLEOS
ESSENCIAIS 100% PUROS
MOMENT FOR TWO WITH
100% PURE ESSENTIAL OILS
250,00€ | 70 MIN.**

Este é mais um grande momento dos vossos momentos especiais a dois! Para iniciar será induzido o desbloqueio de chakras através do toque de taças tibetanas seguidamente será apresentada a massagem de relaxamento a casal com aroma, terapia de acordo com as necessidades expressas dos clientes, para intensificar o momento será servida água energizada com óleos essenciais.

This is another great moment of your special moments as a couple! To begin, we will induce the unblocking of chakras through the touch of Tibetan bowls, then we will present a relaxation massage for couples with aroma therapy according to the expressed needs of the clients, to intensify the moment we will serve energized water with essential oils.



MASSAGENS INDIVIDUAIS

INDIVIDUAL
MASSAGES

**MOMENTOS ÚNICOS
COM VINOTERAPIA**

**UNIQUE MOMENTS
WITH VINO THERAPY**

**ESFOLIAÇÃO COM CASCAS DE UVAS + DUCHE +
MASSAGEM COM ÓLEO DE GRAMINHA DE UVA + CHÁ
EXFOLIATION WITH GRAPE SKINS + SHOWER +
MASSAGE WITH GRAPE SEED OIL + TEA
225,00€ | 100 MIN.**

Para que o novo ganhe lugar, é preciso retirar o velho. A esfoliação irá ajudar a retirar as células mortas da camada mais superficial da cutis, o que ajuda a uniformizar a pele. A vinoterapia é utilizada para contrastar o envelhecimento da pele, graças às ações antibacterianas, emolientes, anti-rugas, ajuda a reduzir o stress e coadjuvante do emagrecimento. Todos estes benefícios serão intensificados através da estimulação da massagem.

For the new to take place, the old must be removed. Exfoliation will help remove dead skin cells from the surface layer of the skin, which helps to even out the complexion. Vinotherapy is used to counteract skin ageing, thanks to its anti-bacterial, emollient and anti-wrinkle actions, it helps to reduce stress and is an aid to weight loss. All these benefits will be intensified through the stimulation of massage.

MALHADINHA POR BACO INDIVIDUAL
MALHADINHA BY BACO INDIVIDUAL
170,00€ | 90 MIN.

Massagem de relaxamento e banho de banheira. A massagem com óleo de grainha de uva só por si já favorece resultados de relaxamento profundos, para dar continuidade e intensificar o tratamento, um banho será preparado com produtos da herdade que irão contribuir para realçar as propriedades do vinho, do mel e do alecrim.

Relaxation massage and immersion bath. The massage with grapeseed oil in itself already favours deep relaxation results, to continue and intensify the treatment, a bath will be prepared with products from the estate that will contribute to enhance the properties of wine, honey and rosemary.

MALHADINHA COM VINOTERAPIA
MALHADINHA WITH VINOTHERAPY
125,00€ | 70 MIN.

Massagem de relaxamento sueca com óleo de grainha de uva relaxamento e introdução das propriedades da grainha de uva para que o seu sistema imunitário aumente, para que o seu corpo ative ação antibacteriana, combata os radicais livres, entre em harmonia levemente.

Swedish relaxation massage with grapeseed oil. Relaxation and introduction of the properties of grapeseed to increase your immune system, to activate your body's antibacterial action, to fight free radicals, to get into harmony gently.



MASSAGENS INDIVIDUAIS HOLÍSTICAS

INDIVIDUAL HOLISTIC
MASSAGES



PARA DIVERSAS NECESSIDADES
E FORMAS DE SENTIR
FOR THE BODY, MIND, AND SOUL

MASSAGEM NO DORSO, CABEÇA E
LIFTING MANUAL NO ROSTO
BACK, HEAD AND FACE
LIFTING MANUAL MASSAGE
90,00€ | 70 MIN.

Esta massagem cria um equilíbrio entre o corpo e a mente, relaxando totalmente as tensões e diminuindo as dores de cabeça. Já no rosto, ajuda a melhorar a oxigenação, a estimular a produção de colágeno, com movimentos que visam esculpir o contorno do rosto.

This massage creates a balance between the body and the mind, completely relaxing the muscles and reducing headaches. On the face, it helps to improve oxygenation, stimulate collagen production, with movements that aim to sculpt the contour of the face.

PEDRAS QUENTES
HOT STONES
160,00€ | 80 MIN.

Utilizada há anos por religiões budistas, hinduístas e pelos chineses, em prol da cura de doenças a terapia atualmente foi adaptada, mas sem abandonar as suas origens. Irá usufruir de duas técnicas distintas, a da massoterapia e termoterapia por meio do calor. Entre muitos benefícios destacam-se o relaxamento muscular, ação anti-inflamatória, liberação da serotonina, substância que proporciona felicidade e bem-estar, auxílio na vasodilatação, melhorando o fluxo sanguíneo pelo corpo, alívio de dores musculares, aumenta o metabolismo celular e cerebral.

Used for years by Buddhist, Hindu and Chinese religions to cure illnesses, the therapy has been adapted nowadays, but without abandoning its origins. You will enjoy two distinct techniques, that of massage therapy and thermotherapy through heat. Among the many benefits are muscle relaxation, anti-inflammatory action, release of serotonin, a substance that provides happiness and well-being, aid in vasodilation, improving blood flow through the body, relief of muscle pain, increases cellular and cerebral metabolism.

LOMI LOMI
140,00€ | 70 MIN.

Esta massagem faz parte da medicina tradicional havaiana, diz-se que a sua origem conta com mais de 4 000 anos de antiguidade e é proveniente da Polinésia (mais precisamente do Havai). Lomi-lomi, significa "massagem", no idioma havaiano. É a palavra usada atualmente para descrever a massagem havaiana, tradicionalmente chamada "lomi" "para esfregar, pressionar, espremer, massagem, para trabalhar dentro e fora. Além de um relaxamento profundo dos músculos, através da manipulação dos tecidos e do sistema músculo-esquelético, a massagem havaiana liberta os bloqueios e gera energia. Finalização com ritual de chá.

This massage is part of traditional Hawaiian medicine, said to have originated in Polynesia (Hawaii to be precise) more than 4,000 years ago. Lomi-lomi, means "massage" in the Hawaiian language. It is the word used today to describe Hawaiian massage, traditionally called "lomi" "to rub, press, squeeze, massage, to work in and out. Besides a deep relaxation of the muscles, through the manipulation of the tissues and the musculoskeletal system, Hawaiian massage releases blockages and generates energy. Ending with a tea ritual.

INDIAN HEAD MASSAGE
90,00€ | 60 MIN.

Shiroabhyanga: Para que o resultado pretendido tenha mais sucesso, esta massagem é aplicada com a cliente sentada confortavelmente na cadeira. Tem como nobre missão remover a tensão mental e emocional de quem tem dificuldade em desligar-se da rotina quotidiana. O alívio é sentido no físico, emocional e espiritual. Para além do seu poder relaxante o que abraça o sistema parassimpático, diminuindo o stress, invoca inúmeros benefícios:

- Melhoria no fluxo energético por todo o corpo;
 - Redução da tensão muscular;
- Melhoria na capacidade de concentração e memória;
- Ajuda no retardamento das rugas de expressão e melhoria na elasticidade da pele;
 - Ajuda na regeneração celular;
- Hidrata o cabelo, ajuda no crescimento do mesmo, evitando a sua queda.

Shiroabhyanga: For the desired result to be more successful, this massage is applied with the client sitting comfortably on a chair. Its noble mission is to remove mental and emotional tension from those who have difficulty disconnecting from their daily routine. The relief is felt in the physical, emotional and spiritual. In addition to its relaxing power, which embraces the parasympathetic system, reducing stress, it invokes numerous benefits:

- Improved energy flow throughout the body
 - Reduction of muscle tension
- Improvement in concentration and memory capacity
- Helps delay expression wrinkles and improve skin elasticity
 - Helps in cellular regeneration
- Moisturises the hair, helps it to grow and prevents hair loss

DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL
LYMPHATIC DRAINAGE
140,00€ | 70 MIN.

Assenta em bases científicas, os movimentos mantem um ritmo constante de pressão e descompressão suave, ajuda a estimular a purificação natural do organismo. É realizada de acordo com o percurso do sistema linfático, auxilia, otimiza e facilita a circulação da linfa e a expulsão desta, junto com micro-organismos e substâncias não necessárias ao corpo, o que a torna uma massagem desintoxicante.

Based on science, the movements maintain a constant rhythm of pressure and gentle decompression, helping to stimulate the body's natural purification. It is performed according to the path of the lymphatic system, assists, optimizes and facilitates the circulation of lymph and its expulsion, along with microorganisms and substances not needed by the body, which makes it a detoxifying massage.



TRATAMENTOS FACIAIS IGNAE

IGNAE FACE
TREATMENTS

**TRATAMENTO QUE DESAFIA A IDADE.
TCM FACIAL, GUA SHA E RIDOKI ROLER
AGE DEFYING TCM FACIAL & GUA.
SHA & RIDOKI ROLER TREATMENT
175€,00 | 75 MIN.**

Tratamento facial avançado que combina produtos superativos de alta performance que melhoram a tonificação e firmeza da pele e potencia a regeneração celular para fortalecer a sua pele. Este tratamento facial exclusivo usa altas concentrações de ingredientes ativos alimentados por lipossomas à base de plantas EPC Factor ® que fazem com que os produtos atuem nas profundezas da derme para um poderoso efeito antienvhecimento. Combinamos esses produtos transformadores com uma técnica especializada de massagem facial de efeito lifting. A massagem com a Gua Sha também liberta stress acumulado nos seus músculos devido às expressões faciais, para uma abordagem holística desse tratamento facial com efeito de lifting e antienvhecimento. O tratamento oferece resultados intensivos que podem ser vistos imediatamente.

An advanced facial using high performance and super active products which improves the skin firmness and tonicity, and enhances the regeneration to lift, firm and boost your skin. This signature facial uses high concentrations of active ingredients powered by EPC Factor ® plant-based liposomes to deliver the products into the deeper depths of the dermis for a more powerful anti-aging effect. These regenerative products are combined with a specialized facial- lifting massage technique. For a holistic approach to this lifting and anti- aging facial, the Gua Sha massage also releases build-up stress in your muscles due to our everyday facial expressions. The treatment delivers intensive results which are immediately visible.

ROSTO E CORPO IGNAE

IGNAE FACE
AND BODY

**MENTE, ROSTO E CORPO.
DETOX TOTAL
MIND, FACE AND BODY.
TOTAL DIGITAL DETOX
185,00€ | 80 MIN.**

Fuja do mundo digital. Este tratamento foi criado para aliviar o corpo e a mente das tensões causadas por um estilo de vida digital. Abordamos tanto o stress muscular causado por longas horas passadas em frente a ecrãs, como o impacto prejudicial da luz azul na pele. Alimentado pelo nosso EPC Factor®, o Blue Light Serum de Ignae será aplicado para curar o impacto da luz azul no seu rosto. Estes contêm ativos à base de plantas que são capazes de atingir as profundezas da derme da sua pele e promover a regeneração celular para curar e proteger de poluentes digitais e danos azuis causados pela emissão dos ecrãs, como contração celular, e aceleração do processo de envelhecimento. Até exposições tão curtas quanto 60 minutos podem desencadear mudanças prejudiciais. A exposição em demasia à luz azul também pode levar a alterações na pigmentação.

Escape the digital world. This signature treatment was created to relieve the body and mind from the tensions caused by a digital lifestyle. We address both muscular stress caused by long hours spent on digital devices, as well as the damaging impact of blue light on the skin. Powered by our EPC Factor®, Ignae's Blue Light Serum will be applied to heal the impact of blue light to your face. They contain plant-based actives that are able to reach the depths of your skin's dermis for cellular regeneration to heal and protect from digital pollutants and blue damage caused by emission from screens. as cell shrinkage, skin damage from an acceleration of the aging process. Even exposures as short as 60 minutes can trigger harmful changes. Too much blue light could also lead to pigmentation changes.



EXPERIÊNCIA DO SONO NA
HERDADE DA MALHADINHA NOVA
SLEEP EXPERIENCE AT
HERDADE DA MALHADINHA NOVA
185,00€ | 60 MIN*

A experiência do sono tem como objetivo analisar e melhorar a qualidade do seu sono. Para tal, esta experiência combina estratégias da medicina convencional e técnicas alternativas como a massagem especialmente criada com o propósito de ajudá-lo a dormir melhor. Assim, no início do tratamento preencherá dois questionários, que serão analisados e realizado um relatório pela Dra. Dulce Neutel (Neurologista, Competência em Medicina do Sono pela Ordem dos Médicos, Somnologista certificada pela European Sleep Research Society, MSc in Sleep Medicine by Oxford University):

(1) Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh;

(2) Questionário de Preferência Matutina/Noctívaga.

Após o preenchimento dos questionários, é realizada uma massagem relaxante. Esta massagem recorre a técnicas de Shiatsu e dígito pressão, tem como objetivo aliviar o stress e equilibrar a energia para melhorar o seu sono, proporcionando um descanso mais profundo e restaurador.

The sleep experience aims to analyse and improve the quality of your sleep. To do this, this experience combines strategies from conventional medicine and alternative techniques such as massage specially designed to help you sleep better. At the beginning of the treatment, you will fill in two questionnaires, which will be analysed and a report made by Dr Dulce Neutel (Neurologist, Competence in Sleep Medicine by the Portuguese Medical Association, Somnologist certified by the European Sleep Research Society, MSc in Sleep Medicine by Oxford University):

(1) Pittsburgh Sleep Quality Index;

(2) Morningness-Eveningness Questionary.

After the evaluation, we offer a relaxing massage using Shiatsu and acupressure techniques to relieve stress, balance energy, and improve sleep, providing deeper and more restorative rest.

* Duração: Massagem 60 MIN + questionários (15/20min)
Duration: 60 MIN + quizzes (15/20min)





CONDIÇÕES SPA SPA CONDITIONS

Horário Spa: 09H00–21H00
Acesso livre às áreas sociais: Sauna e Banho Sensorial.

Spa opening hours: 09H00 AM–09H00 PM
Free access to social areas: Sauna and Multi-sensory Bath.

MARCAÇÕES APPOINTMENTS

Devido ao número limitado de salas de tratamento, aconselhamos a reserva de tratamento com antecedência. Todas as alterações de tratamentos previamente reservados estão sujeitas à disponibilidade do Spa.

Due to the limited number of available treatment rooms, we suggest you should make an appointment for your treatment in advance. Any change on a pre-scheduled treatment are subject to the Spa availability.

CANCELAMENTO E ATRASOS CANCELATION AND DELAY POLICY

O atraso à chegada do tratamento não é recuperável, ficando naturalmente reduzido o pleno benefício do mesmo.

Cancelamento efetuado até 12 horas antes da hora de marcação, sem encargos.

Nos cancelamentos efetuados dentro das 12 horas anteriores à marcação, será aplicada uma penalização de 25€ por tratamento.

"No Show", custo de 100% no valor do tratamento.

The late arrival to the treatment is not recoverable, and naturally the full benefit of the treatment will be reduced.

Cancellation made up to 12 hours before the time of appointment, without charges.

For cancellations made within 12 hours prior to the appointment, a penalty of 25€ per treatment will be applied.

"No Show", 100% of the total cost will be charged.

ETIQUETA DO SPA
SPA ETIQUETTE

O M Wellness Spa é um lugar de relaxamento e tranquilidade. Por favor, respeite o direito à privacidade, serenidade e conforto de todos os hóspedes. O Spa é uma zona livre de fumo e não é permitida a utilização de telemóveis ou outros dispositivos eletrónicos pessoais. O Spa fornece toalhas, chinelos e todas as comodidades necessárias para uso durante a sua visita. A idade mínima para usufruir dos tratamentos no M Wellness Spa é de 16 anos.

The M Wellness Spa is a place of relaxation and tranquility. Please respect all Spa guests' right to privacy, serenity and comfort. The Spa is a smoke-free zone, and the use of mobile phones, personal digital assistants and other personal electronic devices is not permitted. The Spa provides towels, slippers, and all amenities required for use during your visit. The minimum age is 16 for access to treatments at The M Wellness.

TRATAMENTOS EM CASA
HOMECARE

Para que possa continuar o seu tratamento e experiência de Spa em casa, todos os produtos utilizados nos tratamentos estão disponíveis para compra na receção.

To continue your Spa regimen and experience at home, all products used in the treatments are available for purchase from the Reception.

PREÇÁRIO
PRICES

Os valores apresentados são em Euros (€), com IVA incluído à taxa legal em vigor e estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.

All prices are quoted in Euros, including VAT and are subject to change at any time.

As terapias e massagens holísticas relacionadas com programas terapêuticos específicos requerem reservas antecipadas com o mínimo 36 horas, estando sujeitas à disponibilidade dos terapeutas.

Holistic Therapies and Holistic Massages due to specific therapeutic programs "require advance bookings of minimum 36 h and as per therapists' availability.

