

7 SEVEN SPA  
vilamoura







## THE 7 SEVEN SPA PHILOSOPHY AND CONCEPT

The 7 Seven Spa chain, was created in Portugal in 2005 and has an international vocation, taking its inspiration from universal sources. We combine the knowledge of ancient therapies with current therapies and techniques, derived from a diversity of cultural contexts.

7 Seven Spa embraces many Spa concepts, including: Resort Spa, Destination Spa and Day Spa, with some units providing medical supervision.

Seven is a very powerful number with great symbolic, mythical and mystical significance: seven days of creation, seven cosmic rays of creation, seven sacraments, seven virtues, seven deadly sins, seven angels of Christianity, seven wonders of the ancient world, each of the four lunar phases lasts seven days, seven days of the week, seven colours of the rainbow, seven levels of human reality and of nature, seven groups of atomic weight of elements, seven principal 'chakras', seven represents the totality of the created universe, it is the synthesis of three, which symbolises the spirit, and four, which represents the material.

The 7 Seven Spa chain promotes a holistic viewpoint, looking to the well-being of its clients. Holistic therapies have the objective of balancing and harmonising the human bio-physiological, energy and psychological aspects: body, mind, spirit.

The designation, 7 Seven Spa, is inspired in the ancient Hindu and Buddhist science of the seven principal energy centres of the body - the seven 'chakras' - responsible for the distribution of vital energy in the human body.

## FILOSOFIA E CONCEITO 7 SEVEN SPA

A cadeia 7 Seven Spa, criada em Portugal em 2005, tem uma vocação internacional e uma inspiração universal na exploração e gestão de Spas. Congrega conhecimentos e terapêuticas milenares, com técnicas e terapias actuais, oriundas de vários continentes e diversos contextos culturais.

A 7 Seven Spa abrange diversos conceitos Spa entre os quais: Resort Spa, Destination Spa e Day Spa com existência em algumas unidades de supervisão médica.

O Sete é um número com um grande poder de evocação simbólica, mítica e mística: Sete dias da criação, Sete raios cósmicos da criação, Sete sacramentos, Sete virtudes, Sete pecados mortais, Sete anjos, do cristianismo; Sete maravilhas do mundo antigo; cada uma das quatro fases da lua dura Sete dias; Sete dias da semana; Sete cores do arco-íris; Sete níveis da realidade humana e da natureza; Sete grupos de peso atómico dos elementos; Sete chakras principais. O Sete representa a totalidade do universo criado. É a síntese de três que simboliza o espírito e de quatro que representa a matéria.

A cadeia 7 Seven Spa desenvolve uma perspectiva holística, visando o bem-estar total dos seus clientes. As terapias holísticas têm como objectivo o equilíbrio e a harmonia bio-fisiológica, energética e psicológica do ser humano: corpo, mente e espírito.

A designação 7 Seven Spa está inspirada na antiga ciência oriental hinduísta e budista dos sete principais centros de energia do corpo - sete chakras principais -, os quais são responsáveis pela distribuição da energia vital no corpo humano.

7 Seven Spa provides for healthcare problems, both preventative and curative, rehabilitation and fitness and beauty. The therapies administered are the antidote to a lifestyle which leads to the weakening of the effectiveness of, and to the atrophying of the senses, as a result of the effects of nature and its rhythms and further enhanced by aspects of modern life such as bad eating habits and stress. Through the treatments administered by our qualified staff, the aim is to meet the needs of an ever growing and more demanding clientele.

The symbolic plant of the 7 Seven Spa chain is the hibiscus, because of its importance in Fitotherapy and Chromotherapy and the beauty of its flowers, as well as its ancient and international symbolism. The flowers of the hibiscus are greatly appreciated in Europe, North Africa, America, particularly Hawaii, Egypt, and India, where it is dedicated to Ganesh - the God of Knowledge.

The Holistic conception of health and the 7 Seven Spa concept, pre-suppose the fruition of healthy pleasures, of love, of harmony with nature, with others and with ourselves.

Professor João Viegas Fernandes

## 7 SEVEN SPA VILAMOURA CONCEPT

The 7 Seven Spa Vilamoura was designed to be a therapeutic oasis in which to relax and de-stress, pamper the body, mind and spirit making the client feel a unique experience in a tranquil, quiet, personalized and comfortable environment.

Water, is the inspirational source and the element linking the various spaces, taking on many forms, as a cascade sliding down either glass walls and giving off reflections or down rough stone walls creating movement and splashes.

The Spa has a total area of 2800 m<sup>2</sup> offering a full range of Spa services.

concept

A 7 Seven Spa assegura a prestação de serviços de saúde preventiva, curativa e de reabilitação, de fitness e de beleza. As terapias ministradas são o antídoto para um estilo de vida que conduziu ao enfraquecimento dos afectos e ao atrofiamento dos sentidos, resultante do afastamento da natureza e dos seus ritmos, consubstanciado no Fast-Food, Fast-Sex, Fast-Love e Fast-Life. Através dos tratamentos ministrados por um staff qualificado visa dar-se resposta às necessidades crescentes de uma clientela cada vez mais alargada e exigente.

A planta símbolo da cadeia 7 Seven Spa é o hibiscus, devido às qualidades fitoterapêuticas e cromoterapêuticas das suas flores, à beleza das mesmas, bem como ao seu simbolismo ancestral e internacional. As flores dos hibiscus são muito apreciadas na Europa, no Norte de África, na América, no Havai, no Egipto e na Índia. Na Índia, o hibiscus é consagrado a Ganesh - o Deus da Sabedoria.

A concepção holística de saúde e o conceito do 7 Seven Spa pressupõem a fruição dos prazeres saudáveis da vida, o amor e a harmonia com a natureza, com os outros seres humanos e consigo próprios.

Professor João Viegas Fernandes

# conceito

## CONCEITO 7 SEVEN SPA VILAMOURA

O 7 Seven Spa Vilamoura foi concebido como um oásis de sensações. Aqui, seguimos o ímpeto de deixar a urbanidade lá fora, para nos abandonarmos ao relaxamento. Descontrair, mimar o corpo, reequilibrar a mente e o espírito, são práticas comuns no 7 Seven Spa Vilamoura cuja vocação é proporcionar aos seus clientes uma experiência única num ambiente sereno, personalizado e confortável.

A água é a fonte de inspiração, elemento sempre presente que interliga os vários espaços existentes, adoptando diversas e múltiplas formas. Cascatas que deslizam por paredes de vidro a emitir mil reflexos, ou serpenteiam livremente, correndo a textura da pedra em perpétuo movimento murmurejante.

O Spa desenvolve-se numa área total de 2800 m<sup>2</sup> e oferece uma gama completa de serviços.

# SOCIAL AREAS

7 Seven Spa Vilamoura has been designed with your comfort in mind. All the services and areas have been created in such a way as to confer a unique sense of well-being on our users.

## Hydro-Massage Pools

After taking a brief shower, experience our leisure circuit: hydrotherapy features, hot and cold hydro-massage pools, peaceful surroundings.

## Zen Garden

Relax at our exclusive Zen garden. Special aromas, colours and herbal essences will enhance your well-being.

## Aroma Bath

An aromatic mild sauna with a slight humidity level prepares the body for the next stages of heat therapies. It increases the flow of oxygen and gives an overall feeling of comfort.

## Sauna

Dry scented heat promotes relaxation and tones the skin tissue. Helps to remove toxins from your body.

## Aroma Steam Bath

High humidity and mild radiant heat are effective in detoxifying and relaxing. The aroma steam bath promotes both physical and emotional well-being, and is beneficial for the respiratory system.

## Waterfall Experience Showers

Designed to invigorate your body and stimulate your senses in between sauna and steam sessions.

## Water Tunnel Experience

Enjoy a unique experience through different water sensations employing different temperatures, colours and aromas.

## Ice Fountain

After passing through the sauna, turkish bath or aromatic bath, applies friction to the body with ice. This practice produces the necessary 'thermic shock' to facilitate calory loss and body toning.

## SPA LOUNGE

### Spa Cuisine

A concept developed in exclusive partnership with Vila Joya\*\* Michelin, 7 Seven Spa Cuisine caters for your well-being, through nutritional balance and the absolute pleasure of the palate.

### Spa Shop

A shop where you can find a range of exclusive Spa products and cosmetics.



# ÁREAS SOCIAIS

O 7 Seven Spa Vilamoura foi concebido a pensar no seu conforto.

Todas as áreas e serviços foram criados para lhe proporcionar uma sensação única de bem-estar pleno.

## Piscinas de Hidromassagem

Após um breve duche, experimente o circuito de hidroterapia. Águas e lazer associados nas piscinas aquecidas de hidromassagem, jactos de água, camas de relaxamento com massagem aquática e percurso aquático.

## Jardim Zen

Repouse e sinta-se descontraído no nosso jardim Zen exclusivo. A serenidade, as cores, as essências aromáticas contribuem para aumentar o seu bem-estar.



## Banho aromático

Uma sauna suave, aromatizada, apenas com um ligeiro nível de humidade, prepara o corpo para as próximas etapas de tratamento. O ambiente suavemente aquecido do banho aromático permite uma permanência prolongada, excelente como experiência relaxante.

## Sauna

A sauna aumenta o fluxo sanguíneo e activa a oxigenação dos tecidos, conferindo uma sensação total de conforto.



O calor seco aromatizado descontraí a massa muscular e suaviza o tecido cutâneo. Ajuda a remover toxinas do corpo.

## Banho Turco Aromático

A elevada humidade e o calor radiante suave são eficazes para libertar toxinas e descontraí. O banho turco proporciona bem-estar físico e psíquico, sendo benéfico para o sistema respiratório.

## Duches de Cascata

Concebidos para revigorar o corpo e estimular os sentidos entre as sessões de sauna e banho turco.

## Túnel de Contraste

Desfrute de uma experiência única através de diversas sensações aquáticas, com temperaturas, cores e aromas envolventes.



## Fonte de Gelo

Após a passagem pela sauna, banho turco ou banho aromático, fricção o corpo com gelo. Esta prática produz o choque térmico necessário à perda de calorías e à tonificação do corpo. Estimula a circulação e o sistema imunitário.

## SPA LOUNGE

### Spa Cuisine

Um conceito desenvolvido em parceria exclusiva com Vila Joya\*\* Michelin, o 7 Seven Spa Cuisine trata do vosso bem-estar através do equilíbrio alimentar e do prazer absoluto do paladar.

### Spa Shop

Uma loja onde pode encontrar uma vasta gama de produtos





# FACIAL TREATMENTS

The skin is the outer expression of your inner being.

---

## 7 Hydration 70m

A special nourishing facial massage helps reduce signs of fatigue. Restores the skin's natural moisture and promotes a clear and healthy radiance. Ideal before sun.

## 7 Radiance Facial 70m

Suitable for all skin types, this facial moisturises, activates and revitalises with natural substances specially geared to purifying the skin and to creating a smooth and radiant complexion.

## 7 Rejuvenating Facial 75m

This facial strengthens, repairs and replenishes your skin's natural moisture and helps to minimise the appearance of fine lines.

## 7 Balancing Oxygen 75m

Gentle massage techniques combined with calming actives and a silk mask help to re-balance delicate, fragile and sensitive complexions.

Relieving redness, this superior face and eye treatment offers immediate comfort to stressed and irritated skin. Ideal for after sun.

## 7 Regenerative Facial 60m

This exceptional facial helps to slow down the signs of premature ageing, reduces fine lines and wrinkles, firms and increases hydration levels.

A specialised lifting massage maximises the penetration of collagen giving immediately visible and long lasting results.

## JUST FOR MEN

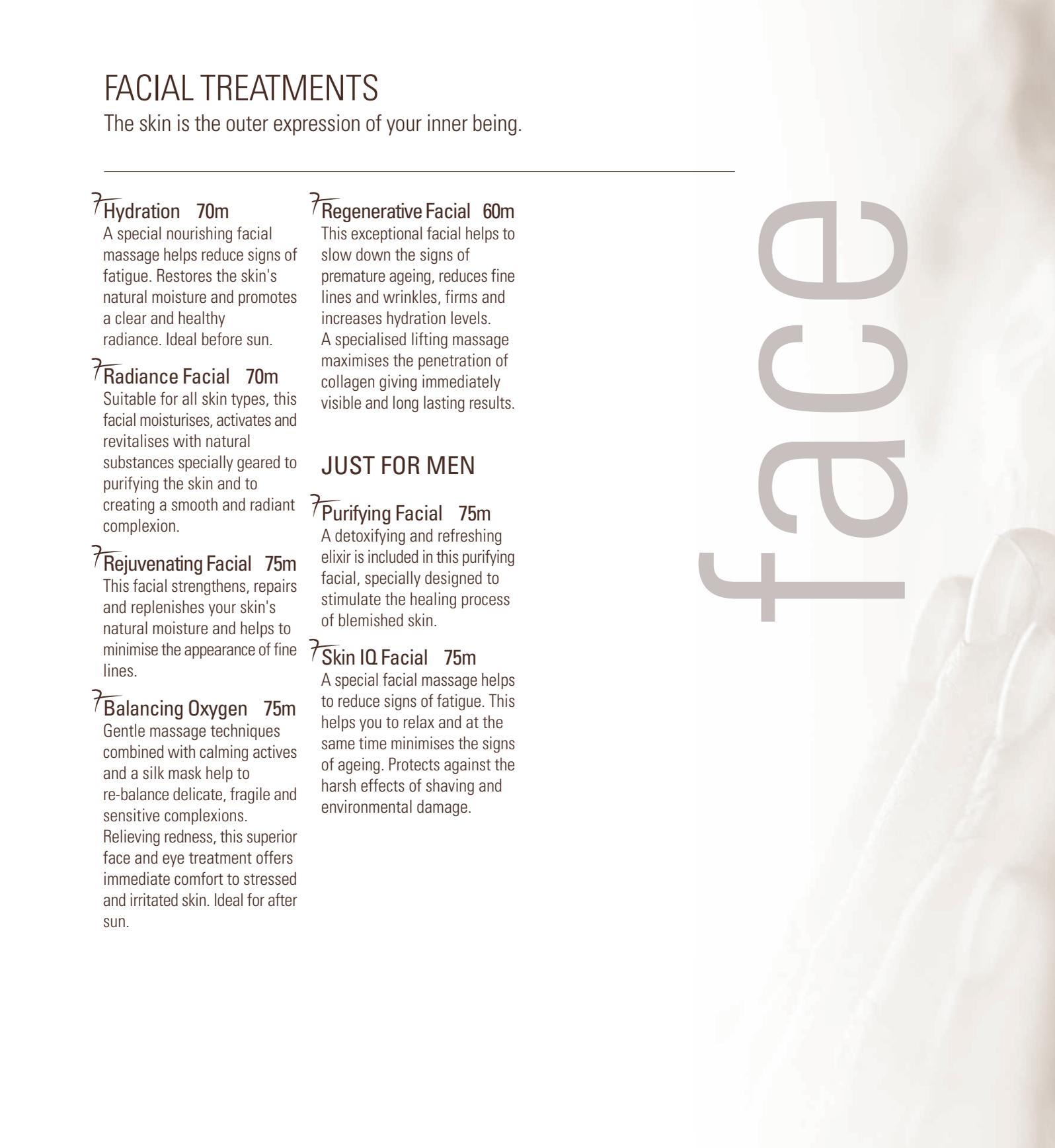
## 7 Purifying Facial 75m

A detoxifying and refreshing elixir is included in this purifying facial, specially designed to stimulate the healing process of blemished skin.

## 7 Skin IQ Facial 75m

A special facial massage helps to reduce signs of fatigue. This helps you to relax and at the same time minimises the signs of ageing. Protects against the harsh effects of shaving and environmental damage.

face



## TRATAMENTOS FACIAIS

A pele é o reflexo do nosso interior.

# rosto

### 7 Hidratação 70m

Um banho de hidratação intenso restitui a humidade natural da pele e oferece-lhe um brilho saudável. A massagem específica deste tratamento reduz os sinais de fadiga e previne o envelhecimento cutâneo. Ideal antes das exposições solares.

### 7 Luminosidade 70m

Adequado para todos os tipos de pele, este tratamento facial hidrata, activa e revitaliza. Com substâncias naturais especialmente orientadas para purificar e estimular a pele, confere uma nova luminosidade ao rosto.

### 7 Rejuvenescimento 75m

Este tratamento previne e minimiza os sinais de envelhecimento cutâneo, hidrata profundamente, atenua rídulhas e rugas, combate a flacidez cutânea e tonifica os contornos do rosto.

### 7 Oxigenação e Equilíbrio 75m

Técnicas de massagem suaves, combinadas com substâncias activas calmantes e uma máscara de seda, ajudam a reequilibrar as peles delicadas, frágeis e sensíveis. Ao aliviar o rubor, este tratamento de rosto e contorno de olhos proporciona conforto imediato à pele congestionada. Excelente para reparar a pele depois do sol.

### 7 Regeneração 60m

Este tratamento facial excepcional combate eficazmente os sinais de envelhecimento prematuro, reduz rídulhas e rugas, estabiliza e aumenta os níveis de hidratação. Estimula a actividade celular e regenera os tecidos. Uma massagem lifting especializada aumenta a penetração de colagénio, conferindo resultados imediatamente visíveis e duradouros.

## SÓ PARA HOMENS

### 7 Tratamento Facial Purificante 75m

Um elixir desintoxicante e refrescante faz parte deste tratamento facial purificante especialmente concebido para regenerar e acalmar as peles agredidas.

### 7 Tratamento Facial QI 75m

Uma massagem facial específica ajuda a reduzir os sinais de fadiga. Este tratamento descontra os traços do rosto ao mesmo tempo que reduz os sinais de envelhecimento. Protege contra os efeitos agressivos do barbear e dos danos provocados pela poluição e meio ambiente.

# BODY TREATMENTS

Maintain balance and vitality. Relax and let your body and mind attain a state of complete harmony.

---

## BODY CLEANSING

### 7 Re-energise 30m

A deep body exfoliation and a relaxing moisturizing ritual to invigorate and re-mineralise skin, helping it to regain its natural moisture, balance and silky softness.

### 7 Mint Scrub 30m

This revitalising fresh mint body scrub gently cleanses, nourishes and smoothes the body by removing dead skin cells. This treatment gives your body vitality and glow.

## BODY WRAPS

### 7 Welcome Travellers 75m

Combining the richness of sea plants with a warming blend of pine and rosemary, this therapy detoxifies and helps ease muscle tension, pain and fatigue. Followed by a pressure point facial massage and de-stress scalp treatment.

### 7 Body Slim Wrap 75m

Sea weed wrap combined with a blend of Juniper and Lemon, decongests and stimulates the body's metabolism, helps burn surplus fat to refine your silhouette, reduces cellulite and relieves the discomfort of fluid retention. Followed by a pressure point facial massage and de-stress scalp treatment.

### 7 Balinese Wrap 60m

A traditional and extremely sensory Balinese ceremony. This opulent exotic wrap is excellent for skin smoothing and softening. Followed by a facial pressure point massage and a de-stress scalp treatment to stimulate the senses.

### 7 Anti-Aging Wrap 60m

Aromatic Monoi is poured all over the body which is then cocooned in a nourishing wrap. This treatment helps the skin fight the effects of premature ageing, provides vitality and ultimate radiance.

body

## TRATAMENTOS CORPORAIS

Mantenha o equilíbrio e a vitalidade. Relaxe e deixe o corpo e a mente aceder a um estado de harmonia plena.

### DESINTOXICAÇÃO

**7 Esfoliação Revitalizante 30m**  
Uma esfoliação profunda da pele com sais, lima e ginseng, seguida de um ritual de hidratação revigorante e remineralizante, ajudam a pele a recuperar o viço natural, equilíbrio e suavidade acetinada.

**7 Esfoliação com Menta 30m**  
Esta esfoliação corporal revitalizante com menta fresca e partículas de algas marinhas, limpa, nutre e suaviza a pele, removendo impurezas e células mortas. O seu corpo resplandece de vitalidade.

### ENVOLVIMENTOS CORPORAIS

**7 Envolvimento de Boas-Vindas 75m**  
Ao combinar a riqueza das plantas marinhas e uma mistura aromática de pinho e alecrim, esta terapia, profundamente desintoxicante, reduz a tensão muscular, a dor e a fadiga. Para maximizar o bem-estar, é seguida por uma massagem facial de dígito-pressão e termina com uma massagem craniana relaxante.

**7 Envolvimento Adelgaçante 75m**  
Envolvimento de algas marinhas combinadas com uma mistura de zimbro e limão, descongiona e estimula o metabolismo do corpo, ajudando-o a eliminar a gordura em excesso e a remodelar a silhueta; reduz a celulite e alivia o desconforto da retenção de líquidos. A massagem facial de dígito-pressão seguida da massagem do couro cabeludo alivia as tensões acumuladas e completa o relaxamento.

**7 Envolvimento Balinês 60m**  
Um ritual Balinês tradicional extremamente sensorial. Este envolvimento exótico opulento é excelente para nutrir e suavizar a pele. Seguido de uma massagem facial de dígito-pressão, termina com uma massagem relaxante ao couro cabeludo, para estimular os sentidos.

**7 Envolvimento Anti-Envelhecimento 60m**  
O corpo é generosamente envolvido em Monoi aromático e a pele absorve todos os nutrientes e beneficia dos seus efeitos. Este tratamento, intensamente hidratante e nutritivo, revitaliza, regenera e mantém o viço e a juventude da pele.

corpo

# THE RITUAL OF MASSAGE

Like a dance around the body... the power of touch needs no words.

## 7 Relax Massage 60m

The classic and popular massage applies different pressures to improve blood circulation and muscular relaxation. Relaxes your body and calms your mind.

## 7 Aromatic Massage 60m

Our relax massage combined with the use of different blends of essential aromatic oils: Lemon, Lime, Peppermint & Grapefruit.

## 7 Deep Tissue Massage 60m

A very deep massage done with strong pressure and deep strokes on areas of stress.

## 7 Scalp and Neck Massage 30m

Uses long strokes concentrated on those specific body areas to reduce stress and improve blood circulation.

## 7 Golf Massage 60m

A deep tissue massage designed to target the specific needs of golfers. A proper warm-up session and stretching is followed by a massage to prepare or recover muscles, tendons and ligaments.

## 7 Thai Massage 60m

Treatment based on body stretching and pressure points. Body palming is performed along the energy meridians of the body to relieve tension and congestion.

## 7 Lymphatic Drainage 60m

Massage technique for the entire body, through gentle pressure over the lymphatic system. Facilitates the elimination of accumulated toxins in the lymphatic tissue and improves the circulation. Recommended for problems of cellulite and tired legs.

massage

## O RITUAL DA MASSAGEM

Como uma dança em torno do corpo... o poder do toque dispensa palavras.

---

### **7** **Massagem de Relaxamento 60m**

A clássica massagem de relaxamento é aplicada através de diversos níveis de pressão em partes diferentes do corpo, de forma a melhorar a circulação sanguínea e o relaxamento muscular. Descontrai corpo e acalma a mente.

### **7** **Massagem Aromática 60m**

A nossa massagem de relaxamento combinada com a utilização de diversas misturas de óleos essenciais: limão, lima, menta e toranja. Uma experiência que repõe os níveis de energia e estimula todos os sentidos.

### **7** **Massagem Profunda 60m**

Pressão em pontos específicos, movimentos vigorosos e técnicas de alongamento, aliviam dores musculares, as tensões acumuladas e melhoram a mobilidade das articulações.

### **7** **Massagem do Couro Cabeludo e Pescoço 30m**

Utiliza movimentos longos e concentrados nestas áreas específicas do corpo, ideal para estimular a circulação e reduzir a tensão.

### **7** **Massagem Golfe 60m**

Uma massagem profunda concebida para as necessidades específicas dos praticantes de golfe. Uma sessão de aquecimento e de alongamentos é seguida de uma massagem para preparar ou recuperar músculos, tendões e ligamentos.

### **7** **Massagem Tailandesa 60m**

Massagem com base em movimentos de estiramento e técnicas de acupressão que favorecem a flexibilidade corporal. Reequilibra os sistemas de energia do corpo, libertando os bloqueios, e proporciona relaxamento físico e mental.

### **7** **Drenagem Linfática 60m**

Técnica de massagem de corpo inteiro através de suaves pressões ao longo do sistema linfático. Facilita a eliminação de toxinas acumuladas no tecido linfático, melhorando a circulação sanguínea. Indicada para combater a celulite e aliviar as pernas cansadas.

massagem

# HOLISTIC TREATMENT

Equilibrium and harmony: Body, mind and spirit

---

## 7 Ayurvedic Massage 60m

The traditional ayurvedic massage aids in balancing energies, stimulating the lymphatic system and promoting a deep sense of relaxation.

## 7 Shirodhara Massage 60m

The word Shirodhara breaks into two parts: 'shiro' means head and 'odhara' means flow. Together they form a concept that aims to create physical and emotional balance through a relaxing technique in which warm oil is poured over the forehead and massaged all over the body.

## 7 Shiatsu 60m

The ancient art of Japanese massage uses pressure points to clear and balance the internal energies of the meridians and organs, with the use of thumb, hand and elbow pressure.

## 7 Chakra Balancing 60m

A deep massage concentrated on meridian points with a blend of exotic essences of Ylang Ylang, Geranium or Frangipani. Brings your body and emotions into total equilibrium.

## 7 Hot Stone Massage 75m

The deep penetrating heat from the volcanic stones is used to massage the body using traditional techniques to ease the pain and tension of muscles as well as deeply relaxing and re-balancing mind and body.

## 7 Reflexology 60m

Ancient therapeutic massage practised through the application of rhythmic pressure on the reflex points of the feet. Improves circulation and energetically re-balances the effected organs.

holistic  
massage

# holísticos

## TRATAMENTOS HOLÍSTICOS

Equilíbrio e harmonia: corpo, mente e espírito

### 7 **Massagem Ayurvédica 60m**

A massagem ayurvédica, de origem indiana, é realizada com óleos essenciais que percorrem todo o corpo. Ajuda a eliminar toxinas, reequilibra os níveis energéticos, estimula o sistema linfático e imunológico e proporciona uma sensação profunda de harmonia e bem estar.

### 7 **Massagem Shirodara 60m**

A palavra Shirodhara divide-se em duas partes: "shiro" significa cabeça e "odhara" significa fluxo. Em conjunto, formam um conceito que visa criar equilíbrio físico e emocional através de uma técnica de relaxamento que consiste na aplicação de óleo quente sobre a testa seguida de uma massagem em todo o corpo.

### 7 **Shiatsu 60m**

A arte antiga da massagem japonesa utiliza pontos de pressão para desbloquear os meridianos e reequilibrar o fluxo de energia no corpo. Recomendada para relaxamento e renovação da energia vital do organismo.

### 7 **Equilíbrio dos Chakras 60m**

Uma massagem profunda concentrada nos pontos meridianos realizada com uma mistura de essências exóticas de Ylang Ylang, gerânio ou frangipani. Transporta o seu corpo e as suas emoções a um estágio de equilíbrio perfeito.

### 7 **Massagem com Pedras Quentes 75m**

O calor penetrante das pedras vulcânicas é utilizado para massajar o corpo com longos movimentos de alongamento e técnicas tradicionais de alívio da dor e da tensão muscular. Descontraí profundamente e reequilibra a mente e o corpo.

### 7 **Reflexologia 60m**

Técnica terapêutica milenar praticada através de pressões rítmicas em pontos reflexos nos pés. Aumenta a circulação sanguínea e reequilibra energeticamente os órgãos afectados.

# HEALING WATERS

Source of equilibrium and well-being.

---

## AROMA BATHING

### 7 Herbal Bath 40m

This therapeutic aroma bath is a powerful antidote to aching muscles. Energising and warming plant extracts combined with mineral-rich sea salts ease tired muscles and re-charge the body.

### 7 Nourishing Milk Bath 40m

This sensuous and wonderfully aromatic bath combines natural collagen from oat extract with Japanese camellia oil to feed the skin and keep it soft and supple.

## WATERS TREATMENTS

### 7 Scrub and Vichy Shower 45m

Deep cleansing body scrub of fresh mint to remove superficial skin cells, applied in our exclusive stone bed. Followed by a refreshing Vichy shower massage which revitalises and moisturises the skin.

### 7 Scottish Shower 15m

Mix of warm and cold water jet sprays. An in-depth massage that activates the circulation, improves resistance to stress and produces a relaxed feeling. Ideal for firming purposes.

Elemis

# ÁGUAS QUE CURAM

Fonte de equilíbrio e bem-estar.

## BANHOS AROMÁTICOS

### 7 Banho de Ervas 40m

Este banho terapêutico aromático é um antídoto eficaz para músculos doridos. Extractos de plantas energisantes, combinados com sais marinhos ricos em minerais, aliviam músculos cansados e recarregam a energia do corpo.

### 7 Banho de Leite 40m

Este banho sensual, magnificamente aromatizado, combina o colagénio natural do extracto de aveia com o óleo de camélia japonês para oferecer à pele todos os nutrientes que a mantêm sedosa, suave e flexível.

## TRATAMENTOS ÁGUA

### 7 Esfoliação e Duche Vichy 45m

Esfoliação profunda com menta fresca para remover impurezas e células mortas. Aplicada na nossa cama de pedra exclusiva, a esfoliação é seguida de uma massagem sob aspersão que revitaliza, refresca e hidrata a pele.

### 7 Duche Escocês 15m

Alternância de jactos de água quente e fria. Uma massagem profunda que activa a circulação, melhora a capacidade de resistência ao stress e produz uma agradável sensação relaxante. Ideal para tonificar o corpo e combater a flacidez.

# águas s s n a s

# VIP SUITE

Intelligent indulgence

---

## 7 Vip Suite 3h00

Pamper yourself and enjoy all the experiences available at 7 Seven Spa Vilamoura in total privacy in our exclusive VIP suite. Before rejoining the world, take your time to relax and indulge your senses in the private relaxation area where you can enjoy the care you desire and the privacy you need. Two therapists will treat you with the exclusive 7 Seven Spa massage, only available in this suite\*. Discover a sequence of different techniques of massaging in the same treatment: shiatsu, relaxing massage, digitopuncture, head massage and thai stretching.

- A special aromatic bath will be prepared for you following your choice of the exclusive 7 Seven Spa bath menu
- Welcome drink
- Private sauna
- Private Aroma Steam Bath
- Private Feature Showers
- Private Twin Treatment Room
- Private chill-out Retreat
- Meals at your disposal if required

\*Treatment can be replaced at your request

vip suite



## SUITE VIP

Sofisticação inteligente

suite vip

### 7 Suite Vip 3h00

Deixe-se mimar e desfrute de todas as sensações disponíveis no 7 Seven Spa Vilamoura instalado na privacidade da suite VIP. Antes de regressar ao mundo real, aproveite para se esquecer do tempo e abandone-se ao prazer dos sentidos na área de tratamento exclusiva, onde pode usufruir do tratamento que desejar e da privacidade de que precisa. Dois terapeutas irão cuidar de si com a exclusiva massagem 7 Seven Spa, apenas disponível nesta suite\*. Descubra uma sequência de técnicas diferentes de massagem no mesmo tratamento: shiatsu, massagem de relaxamento, digitopunctura, massagem craniana e alongamento tailandês.

- Um banho perfumado especial será preparado para si, de acordo com a escolha que fizer no exclusivo menu de banhos 7 Seven Spa
- Bebida de boas-vindas
- Sauna privada
- Banho turco aromatizado privado
- Duches privados
- Sala de tratamento duplo privado
- Área de relaxamento privada
- Refeições à sua disposição, se solicitadas

\*O tratamento pode ser substituído a pedido.

## HANDS AND FEET / HAIR REMOVAL

---

### **Hand Therapy 30m**

An intensive hand treatment incorporating hot compresses infused with aromatherapy oils, gently exfoliating jojoba beads, hydrating mask and therapeutic arm and hand massage.

### **Foot Therapy 30m**

An intensive foot treatment including a fragrant foot soak, invigorating wild thyme, nourishing foot mask and hydrating lower leg and foot massage.

### **Hair Removal**

Eyebrows  
Upper lip  
Underarms  
Bikini line  
Half leg  
Full leg

hands & feet  
hair removal

## MÃOS E PÉS / DEPILAÇÃO

---

mãos & pés  
depilação

### **Ritual de Mãos 30m**

Um tratamento intensivo para as mãos, que inclui compressas quentes em infusão de óleos aromáticos, grãos de jojoba esfoliante, máscara hidratante e massagem terapêutica dos braços e mãos.

### **Ritual de Pés 30m**

Um tratamento intensivo para os pés, que inclui um banho perfumado, tomilho selvagem revigorante, máscara nutritiva e massagem hidratante das pernas e pés.

### **Depilação**

Sobrancelhas

Buço

Axilas

Linha do biquini

Meia perna

Perna inteira



# MEMBERSHIP CARD / CARTÃO MEMBERSHIP

Descubra todas as vantagens que pode ter ao aderir ao Cartão Membership 7 Seven Spa  
Discover all the advantages which come with the 7 Seven Spa Membership Card

---



# HOW TO SPA

---

## Meeting your Needs

Upon your arrival at 7 Seven Spa Vilamoura, our receptionist will conduct a brief consultation to ensure that you have the treatments best suited to your needs. Please advise the Receptionist if you have any health issues. Our receptionists are experienced in all treatments and will be delighted to assist you in planning your spa programme. You may also enjoy the excellence of our Spa Cuisine while you are in the Spa wherever you wish.

## Preparing for Your Treatment

For ladies, no preparation is necessary. Just turn up and enjoy! For men, we recommend shaving prior to having a facial for maximum comfort and benefit to the skin. Other treatments require no preparation. Before treatments we recommend bathing to feel more relaxed.

## What to Wear

There is no need to bring or wear any special clothing, as spa wear is provided in your closet (robe, slippers and towels). Facial gowns are provided for facials, as are Spa shorts for your privacy. Comfortable underwear is provided for all other body treatments and massage.

## Privacy

Your privacy will be protected at all times. Your Therapist will leave you to change in private and throughout the treatment you will be draped with towels, covering all parts of the body not being treated. Ladies will be given the option of including the bust area in all body treatments.

## Reservations

Advance booking, prior to your intended treatment time is recommended. Please either call or visit us, should you wish to discuss your personalised treatment.

## Arrival Time

To make the most of your spa experience, please arrive at least 10 minutes before your appointment.

## Late Arrivals

In the event that you are running late, we will endeavour to conduct your full treatment. However, please note that the treatment may need to be shortened should there be another booking immediately afterward.

## Spa Etiquette

To preserve the harmony within the Spa, kindly turn off your mobile phone and observe the non-smoking area.

## Minimum Age

To maintain a peaceful environment, children under 16 years are not permitted in the Spa.

## Cancellation

In consideration for other Spa guests, and as your treatment requires that facilities be reserved, we request a minimum of 12 hours notice should you be unable to keep your appointment. Please call our staff, who will be happy to re-schedule. Non-attendance or appointments cancelled within 12 hours will incur a 50 percent cancellation fee.

## Your Comfort - do let us know!

Although we do our best to anticipate your needs, we appreciate that a Spa is a very individual experience. Please let your therapist know if there is any way that we can improve your treatment or comfort - for example, heavier or lighter massage pressure, an extra towel, sound or lighting levels, etc.

We appreciate your feedback and encourage you to kindly fill in a Guest Questionnaire following your treatment.

## Can I take Spa Experience Home?

Yes you can! We have a complete Spa range for you to take away, ensuring your relaxation goes on and on. Just ask our team for professional recommendations. Pass by our shop, where you can choose from our range of products.

# ABC DO SPA

---

## Satisfazer as Suas Necessidades

Assim que chegar ao 7 Seven Spa Vilamoura, os nossos recepcionistas irão aconselhá-lo durante alguns minutos, de modo a garantir que fará os tratamentos mais adequados às suas necessidades. Solicitamos o favor de informar caso tenha algum problema de saúde. Os nossos recepcionistas têm experiência em todos os tratamentos e terão todo o gosto em ajudá-lo a planejar o seu programa Spa. Também pode a qualquer momento deleitar-se com uma equilibrada refeição no Spa Cuisine.

## Preparar-se para o Seu Tratamento

As senhoras não necessitam de qualquer preparação. É só aparecer e desfrutar! Aos homens, recomendamos que se barbeiem antes de uma massagem facial, para máximo conforto e benefício para a pele. Os outros tratamentos não necessitam de preparação. Antes dos tratamentos, recomendamos a utilização dos duches para se sentir mais descontraído.

## O que Vestir

Não é necessário levar ou vestir roupas específicas, uma vez que dispõe de vestuário para o Spa no seu cacifo (roupão, chinelos e toalhas). São fornecidas capas para as massagens faciais, bem como calções Spa, para manter a sua privacidade. É fornecida roupa descartável confortável para os restantes tratamentos e massagens corporais.

## Privacidade

A sua privacidade será sempre respeitada. O seu terapeuta sairá da sala para que se instale confortavelmente em total privacidade. Durante o tratamento estará coberto com toalhas que protegem todas as partes do corpo que não estão a ser tratadas. As senhoras podem optar por incluir, ou não, a área do busto em todos os tratamentos corporais.

## Reservas

Recomendamos que reserve com antecedência a hora do tratamento pretendido. Contacte-nos por telefone ou visite-nos, se pretender conselhos sobre o seu tratamento personalizado.

## Hora de Chegada

Para beneficiar ao máximo da sua sessão de Spa, recomendamos que chegue pelo menos 10 minutos antes da hora marcada.

## Atrasos

Caso chegue atrasado, tentaremos realizar o seu tratamento completo. Contudo, lembre-se que pode ser necessário reduzir o tratamento, caso haja alguma marcação imediatamente a seguir à sua.

## Etiqueta Spa

No intuito de manter a harmonia no Spa, agradecemos que desligue o seu telemóvel e contribua para preservar o ambiente calmo pretendido.

## Idade Mínima

Não é permitida a permanência no Spa a crianças com idade inferior a 16 anos.

## Cancelamento

Por consideração com os restantes clientes do Spa, e visto que o seu tratamento exige que as instalações sejam reservadas, solicitamos que nos informe com uma antecedência mínima de 12 horas sempre que não puder comparecer. Neste caso, é favor contactar a nossa equipa que terá todo o gosto em efectuar nova marcação.

O não comparecimento ou cancelamento dos tratamentos marcados (de acordo com o descrito anteriormente) será sujeito a uma taxa de cancelamento de 50%.

## O Seu Conforto, Informe-nos!

Embora façamos os possíveis por antecipar os seus desejos, sabemos que vivenciar o Spa é uma experiência muito pessoal. Por favor, informe o seu terapeuta se, de alguma forma, pudermos melhorar o seu tratamento ou conforto, por exemplo, pressão da massagem mais forte ou mais leve, uma toalha extra, volume do som ou intensidade da luz, etc. Agradecemos que dê a sua opinião e convidamo-lo a preencher um questionário dirigido aos frequentadores após o tratamento.

## Posso Levar a Sensação Spa para Casa?

Pode, sim! Dispomos de uma gama Spa completa para levar consigo, de modo a garantir que a sua descontração perdura por muito mais tempo. Basta pedir aconselhamento à nossa equipa. Passe pela nossa loja onde poderá escolher o que lhe convém da nossa gama de produtos.



IMOCOM  
turismo

7 Spa Vilamoura in association with:  
7 Spa Vilamoura em associação com:



As Cascatas



**Hilton Vilamoura**  
As Cascatas Golf Resort & Spa



**Hilton**  
**Grand Vacations Club®**

Existing Projects:  
Projectos Existentes:

New Projects:  
Projectos Novos:

**7** SEVEN SPA  
day spa

**7** SEVEN SPA  
vilamoura

**7** SEVEN SPA  
quinta do lago

**7** SEVEN SPA  
carvoeiro

**7** SEVEN SPA  
cartaxo

Rua da Torre d'Água Lote 4.11.1B - Vilamoura 8125-615 QUARTEIRA, Portugal  
Tel.: +351 289 320 950 Fax: +351 289 320 951 info@7-spa.com www.7-spa.com



