
C A S A S
Q U I N T A
D E C I M A



W E L L N E S S M E N U

Care for some pampering?

Tempo para cuidar de si, num ambiente de tranquilidade.

*Time to slow down, unwind and reconnect
in peaceful surroundings.*

MASSAGENS • MESSAGES

RELAXANTE • RELAXING
60 MIN — 100€ | 90 MIN — 150€

Um momento de pausa e serenidade.
Movimentos suaves e contínuos que ajudam a libertar
tensões e a restaurar o equilíbrio natural do corpo.
*A gentle, flowing massage designed to ease tension, calm
the mind and restore a natural sense of balance and well-being.*

DESPORTIVA • SPORTS
60 MIN — 100€

Tratamento de recuperação muscular, com técnicas mais
profundas e direcionadas, ideal após atividade física
ou para aliviar zonas de maior rigidez.
*A deeper, targeted therapy to release muscle tightness,
support recovery and relieve accumulated physical strain.*

BAMBU • BAMBOO
60 MIN — 120€

Uma experiência revitalizante realizada com varas de bambu
que estimulam a circulação, relaxam a musculatura e
promovem uma sensação de leveza e renovação.
*A revitalizing treatment using bamboo tools to improve circulation,
release tension and awaken a renewed feeling of lightness.*

ANTI-STRESS
60 MIN — 100€

Criada para acalmar o ritmo interior. Combina movimentos
lentos e envolventes que ajudam a aliviar a mente
e a devolver harmonia ao corpo.
*A soothing massage focused on slowing down, easing anxiety
and bringing back inner calm and balance.*

AYURVÉDICA • AYURVEDIC
55 MIN — 120€

Inspirada na tradição da Ayurveda, promove o equilíbrio entre
corpo, mente e espírito. Realizada com óleos e essências
naturais, proporciona um relaxamento profundo
e personalizado às necessidades de cada pessoa.
*Inspired by the tradition of Ayurveda, this massage balances body,
mind and spirit. Performed with natural oils and essences, it offers
deep relaxation tailored to individual needs.*

REFLEXOLOGIA • REFLEXOLOGY
45 MIN – 90€

Tratamento nos pés que trabalha pontos reflexos ligados a todo o organismo, promovendo descanso profundo e bem-estar geral.

A focused foot therapy stimulating reflex points connected to the whole body, encouraging relaxation and overall well-being.

RELAXAMENTO A DOIS • RELAXING
MASSAGE FOR TWO
60 MIN – 200€

*Uma experiência de relaxamento realizada em simultâneo para duas pessoas,
A shared relaxing experience for two,
performed simultaneously.*

BEM-ESTAR • WELLBEING

PILATES, YOGA & PERSONAL
TRAINING

Condições gerais • General Conditions

Efetue todas as marcações com a maior antecedência possível. Para mais informações, contacte +351 966 912 743 ou através do email contact@casasdaquintadecima.com

*Aconselhamos que chegue **10 minutos** antes da hora marcada. Em caso de atraso, não será possível prolongar o tratamento para além do horário estabelecido.*

Em caso de impossibilidade de comparecer, solicitamos o cancelamento com pelo menos 8 horas de antecedência. Cancelamentos efetuados com menos de 8 horas ou não comparencia serão cobrados na totalidade.

Please make all appointments as far in advance as possible. For further information, call +351 966 912 743 or contact us at contact@casasdaquintadecima.com

*We kindly ask you to arrive **10 minutes** prior to your appointment. In case of late arrival, treatments cannot be extended beyond the scheduled time.*

If you are unable to attend an appointment, please cancel at least 8 hours in advance. Cancellations within 8 hours or no-shows will be charged in full.