

CASCADE  
SPA

## WELLNESS 360

O Wellness 360 tem como objetivo promover uma abordagem mais ampla do bem-estar através da curadoria de experiências transformadoras na hospitalidade, terapias, SPA, fitness, nutrição e conexões humanas, com a intenção de inspirar o crescimento, influenciar a mudança e melhorar o bem-estar individual, corporativo e comunitário.

Wellness 360 stands to provide an overarching approach to wellness through the curation of life changing experiences in the fields of hospitality, therapies, SPA, fitness, nutrition, and human connections, with the intent to inspire growth, influence change and improve individual, corporate and community wellbeing.





## CASCADE SPA

No topo de uma falésia com uma deslumbrante vista para o mar, em Lagos, o Cascade Spa convida-o a embarcar numa jornada de bem-estar para corpo, mente e espírito. Aqui, o bem-estar holístico, a natureza, o desporto, o coaching e a inovação unem-se para criar uma experiência única e autêntica, profundamente enraizada no estilo de vida local. Num ambiente inspirador, onde a inovação se encontra com terapias tradicionais, fitness, desporto, atenção plena, recuperação, nutrição e relaxamento, promovemos a saúde global dos nossos hóspedes. Com uma equipa dedicada e uma abordagem totalmente personalizada, colocamos o seu bem-estar no centro de tudo. O Cascade Spa é um espaço transformador, curativo e educativo, que inspira cada hóspede a adotar um verdadeiro Wellness Lifestyle.

Perched on a cliff overlooking the sea in Lagos, Cascade Spa invites you on a journey of wellness for body, mind and spirit. Here, holistic wellness, nature, sports, coaching and innovation come together to create a unique and authentic experience that is deeply rooted in the local lifestyle. In a challenging environment where innovation meets traditional therapies, fitness, sport, mindfulness, rest, nutrition and relaxation, we promote the overall health of our guests. With a dedicated team and a totally personalised approach, we put your wellbeing first. The Cascade Spa is a transformative, healing and educational space that inspires every guest to embrace a true wellness lifestyle.

4 Salas de Tratamento Privadas, incluindo uma sala dupla  
4 Private Treatment Rooms, including a double room

Tratamentos exclusivos by Ground Wellbeing  
Exclusive treatments by Ground Wellbeing

Piscina exterior aquecida, sauna, jacuzzi, banho turco e fonte de gelo  
Spa with heated outdoor pool, sauna, jacuzzi, Turkish bath and ice fountain

## EXPERIÊNCIAS ÚNICAS UNIQUE JOURNEYS

TERAPIA WELLNESS 360  
360 WELLNESS THERAPY  
90 min. €135

Uma terapia de assinatura que abrange o corpo, a mente e o espírito através da aplicação de diferentes técnicas de bem-estar que incluem massagem, relaxamento, recuperação, movimento, meditação e respiração.

A signature therapy from this Wellness Hub that covers body, mind, and spirit through the application of different wellness techniques that includes massage, relaxation, recovery, movement, meditation, and breathing.



## CIÊNCIAS HOLÍSTICAS AVANÇADAS

### GROUNDING WELLBEING RITUALS

#### TRATAMENTO REVITALIZANTE THE REVITALIZING TREATMENT

60 min. €90 | 90 min. €120

Combinando uma massagem facial nutritiva com técnicas Gua Sha calmantes, este tratamento de massagem lenta e fluida trabalha para reconectar a mente e o corpo.

Combining nurturing facial massage with soothing Gua Sha techniques this slow, flowing massage treatment works to reconnect mind and body.

#### ESSÊNCIA DA TERRA THE GROUNDING

60 min. €100

Especialmente orientado para as costas e para as zonas de tensão, este tratamento é realizado com movimentos longos e fluidos, trabalhando todo o comprimento do corpo. O tratamento é completado com uma atenção especial aos pontos reflexos dos pés.

Focused especially on the back of the body and the areas that are prone to tightness and tension, your therapist will perform this treatment in long, flowing movements, working the full length of the body. The treatment is completed with special attention to reflex points in the feet.

#### VIAGEM DOS SENTIDOS JOURNEY OF SENSES

120 min. €180

A última tendência em bem-estar restaurador. É altura de honrar o seu rosto e o seu corpo neste ritual prático que aproveita o melhor do toque e dos fito nutrientes para restaurar o corpo e centrar a alma.

The ultimate in Restorative wellbeing. Time to honour your face and body in this hands on ritual harnessing the best of touch and phyto nutrients to restore the body and centre the soul.

#### TRATAMENTO DESINTOXICANTE THE DETOX TREATMENT

60 min. €100

O intestino é o nosso segundo cérebro e o nosso bem-estar está diretamente associado a ele. Com a intenção de mover o nosso sistema para o estado de descanso e digestão, este tratamento de massagem abdominal encoraja o nosso intestino a ligar-se profundamente ao nosso corpo.

The gut is our second brain, much of our wellbeing depends on it. With the intention to move our system into the state of rest and digest, this abdominal massage treatment helps encourage our gut to connect deeply into our body.





## OS 3 PILARES DE BEM-ESTAR THE 3 PILLARS OF WELLBEING

Todas as experiências estão assentes em três pilares que sustentam a filosofia holística de cuidados de Corpo, Mente e Espírito e que neste menu se refletem em três secções que, respetivamente, representam as necessidades de Bem-Estar Físico, Mental e Social.

All experiences are based on three pillars that support the holistic philosophy of Body, Mind and Spirit wellbeing, and that can be found in this menu under three sections that, respectively, represent the needs of Physical, Mental and Social Wellbeing.

## DESCANSAR, RESTAURAR E RECUPERAR THE REVITALIZING TREATMENT

Terapias focadas no Bem-Estar Físico, e com o objetivo de proporcionar experiências indulgentes e com resultados visíveis, sob a forma de serviços que procuram dar resposta aqueles com maior cansaço, e stress, físico e estético, e que precisam de restaurar o potencial natural do corpo e recuperar energias.

Therapies focused on Physical Well-Being, and with the aim of providing indulgent experiences with visible results, in the form of services that target those with greater fatigue, and stress, physical and aesthetic, and who need to restore the body's natural potential and recover energy.

## EQUILIBRAR, REJUVENESCER E BRILHAR BALANCE, REJUVENATE AND GLOW

Com ênfase no Bem-Estar Mental, estas terapias proporcionam viagens transformacionais que visam restaurar a harmonia do corpo e mente, através de técnicas variadas, tradicionais e modernas, que darão resposta àqueles que mais necessitam de reencontrar o equilíbrio e rejuvenescer corpo e mente.

With an emphasis on Mental Well-Being, these therapies provide transformational journeys that aim to restore harmony to the body and mind, through varied techniques, traditional and modern, which will respond to those who most need to regain balance and rejuvenate body, skin and mind.

## DESCONTRAIR, DESLIGAR E CONECTAR-SE UNWIND, UNPLUG AND CONNECT

Com ênfase no Bem-Estar Social, esta secção apresenta experiências que visam melhorar o bem-estar de espírito, a conexão consigo mesmos e com os outros, e que incentivam à adoção de estilos de vida e hábitos de cuidados de corpo, mente e rosto, que permitam encarar o dia-a-dia com maior tranquilidade e felicidade, contribuindo para uma maior longevidade.

Targeting Social Well-Being, this section presents experiences that aim to improve ones' spiritual wellbeing, connection with oneself and others, and encourage the adoption of wellness lifestyles that focus on body, mind and skincare healthy habits, which will allow them to face life with greater tranquility and happiness, contributing to their longevity.





## DESCANSAR, RESTAURAR E RECUPERAR

### REST, RESET AND RECOVER

#### MASSAGEM DE RECUPERAÇÃO

##### RECOVERY MASSAGE

60 min. €100 | 75 min. €125

Fluida, rítmica e firme, esta massagem na região posterior foi criada para ajudar a libertar os músculos da tensão associada à sobrecarga do dia a dia. Ajuda a aliviar as dores e a rigidez, melhorando também a circulação.

Flowing, rhythmical and firm; this back of body massage was created to assist in releasing the overworked muscles of the body from their tense & tightened position. Helping to alleviate aches & stiffness while also improving circulation.

#### ACORDAR DA MENTE

##### THE SCALP RESET

60 min. €80

Este tratamento intuitivo e terapêutico centra-se em técnicas de massagem e acupressão ao longo da cabeça, pescoço e ombros para aliviar a tensão, promover o fluxo de energia e melhorar a condição do cabelo e do couro cabeludo.

This intuitive & therapeutic treatment focuses on massage & acupressure techniques along the head, neck, and shoulders to ease tension, promote energy flow & improve hair and scalp condition.

#### TRATAMENTO CORPORAL REPARADOR

##### RESTORATIVE BODY TREATMENT

60 min. €100

Sinta todo o seu corpo relaxar enquanto é envolvido pelos aromas do gerânio orgânico e do absoluto de jasmim. Uma massagem suave nos pés seguida de uma massagem calmante nos ombros e couro cabeludo.

Feel your whole body soften as deep rest descends while enveloped in the aromas of organic geranium and absolute of jasmine. A gentle foot massage followed by a calming shoulder and scalp massage.

#### FACIAL BIOME

##### THE BIOME FACIAL

60 min. €105

Restaura o microbioma delicado da pele quando esta se encontra comprometida e sensível aos agressores externos. O tratamento facial Biome atua para acalmar e reparar a barreira natural da pele, ajudando a reduzir a inflamação e a aumentar a função natural da mesma.

Restore the skin's delicate microbiome when compromised and sensitive to outside aggressors. The Biome facial works to soothe & repair the skin's natural barrier, helping to reduce inflammation and increase natural skin function

## EQUILIBRAR, REJUVENESCER E BRILHAR

### BALANCE, REJUVENATE AND GLOW

MASSAGEM DE AROMATERAPIA  
AROMATHERAPY MASSAGE  
60 min. €95 | 90 min. €125

Massagem de corpo inteiro incorpora aromaterapia e trabalho de respiração, juntamente com técnicas lentas e rítmicas que ajudam a aliviar a tensão muscular, tendo um efeito meditativo e profundamente relaxante.

This full body massage treatment incorporates aromatherapy and breath-work alongside slow and rhythmical techniques helping to alleviate muscular tension while having a meditative, deeply relaxing effect.

MASSAGEM DE PEDRAS QUENTES  
HOT STONE MASSAGE  
60 min. €120

Tratamento terapêutico que utiliza pedras lisas e aquecidas colocadas em áreas-chave do corpo para promover o relaxamento e aliviar a tensão muscular. O calor ajuda a melhorar a circulação, a aliviar o stress e a equilibrar a energia.

Deep relaxation with our Hot Stone Massage, a therapeutic treatment that uses smooth, heated stones placed on key areas of the body to promote relaxation and relieve muscle tension. The heat helps to improve circulation, ease stress, and balance energy.

FACIAL DE LUMINOSIDADE  
THE GLOW UP FACIAL  
60 min. €120

Aproveitando o poder de plantas ricas em nutrientes, drenagem linfática e técnicas Gua sha, este ritual atua para desencadear a função natural da pele, deixando-a profundamente limpa, desintoxicada e revigorada.

Harnessing the power of nutrient-rich botanicals, lymphatic drainage & Gua sha techniques, this energising face ritual works to trigger the skin's natural function leaving the skin deeply cleansed, detoxified and invigorated.

EXFOLIAÇÃO GROUND  
GROUND BODY POLISH  
30 min. €60

Esfoliação revigorante em todo o corpo refina a textura da pele e aumenta o seu brilho. Melhorando a circulação e ajudando a absorção dos potentes óleos essenciais, inclui a dupla ação de remover suavemente as células mortas da pele com sal e óleos essenciais.

This invigorating all over body exfoliation refines skin texture and increases lustre. Improving circulation & aiding the absorption of the potent essential oils, this treatment includes the double action of gently removing dead skin cells with salt & potent essential oils.





## DESCONTRAI, DESLIGAR E CONECTAR-SE UNWIND, UNPLUG AND CONNECT

### MASSAGEM RELAXANTE RELAXING MASSAGE 60 min. €90 | 75 min. €115

Esta massagem de pressão ligeira a média, que trabalha o relaxamento de todo o corpo e o prepara para mais um dia, é o caminho a seguir.

Looking for a moment to relax?  
Perfect timing. This light to medium pressure massage that works on full body relaxation and gets you ready for another day is the way to go. You'll feel happier and lighter than ever.

### A ESSÊNCIA DO DESCANSO THE ESSENCE OF REST 90 min. €105

Este ritual foi especialmente desenvolvido para guiar a mente e o corpo para um sono profundo. Técnicas de massagem suaves, fluídas e pontos de pressão combinados com um trabalho de respiração consciente ajudam a induzir uma respiração mais profunda e convidam ao descanso.

This ritual was especially developed to guide the mind and body into deep slumber. Soothing, flowing massage techniques and pressure points combined with mindful breathwork help to induce deeper breathing and invite rest in.

### SOUL TO SOLE CONNECTION SOUL TO SOLE CONNECTION 60 min. €120

Começa com um banho de pés de aromaterapia e um trabalho de respiração consciente, seguido de uma aplicação de máscara refrescante e calmante na parte inferior das pernas e pés. Ideal para aliviar pernas cansadas, pesadas e doridas.

Commences with an aromatherapy foot bath & mindful breath work followed by a cooling and soothing mask application to the lower legs & feet. Ideal to Ease tired, heavy, aching legs.

### RELAXAMENTO A DOIS RELAX FOR TWO 90 min. €270

Concebido para libertar o stress e aprofundar a ligação do casal, esta experiência rejuvenescedora equilibra o corpo e a mente, enquanto promove um profundo sentido de união. Partilhe este momento de reencontro e relaxamento e saia sentindo-se reconectado, restabelecido e profundamente ligado à pessoa amada.

Designed to release stress and deepen your connection, this rejuvenating experience balances body and mind while fostering a deep sense of union. Take advantage of this sacred moment to relax and heal side by side. Share this moment of reunion and relaxation and leave feeling grounded, replenished and deeply connected to your loved one.

## TUDO O QUE PRECISA DE SABER

### ALL YOU NEED TO KNOW

#### ACESSO AO SPA

##### SPA ACCESS

Para manter um bom nível de serviço e um ambiente relaxante e tranquilo, a capacidade da área do SPA é limitada. O acesso normal dos hóspedes é limitado a 3 horas. Consulte a receção para se informar sobre os preços e pacotes de entrada.

O SPA está inserido num ambiente de harmonia e tranquilidade, pelo que solicitamos que silencie os seus aparelhos eletrónicos (telemóveis e outros). O acesso ao spa é exclusivamente para maiores de 16 anos. O Cascade Spa está aberto diariamente, durante todo o ano.

To maintain a good level of service and a relaxing and tranquil environment, the capacity of the SPA area is limited. Standard guest access is limited to 3 hours. Consult the reception to find about prices and packages for entry fees.

The spa is set in an ambiance of harmony and tranquillity, so we kindly ask that you silence your electronic devices (mobile phones and others). Access to the circuit is exclusively for those who are older than 16 years old. The Cascade Spa is open daily, year-round.

#### RESERVAS

##### RESERVATIONS

Recomendamos marcar os tratamentos no spa ao reservar a estadia ou com pelo menos 24h de antecedência. Teremos prazer em ajudar a escolher a melhor experiência. Pacotes incluídos na estadia serão agendados automaticamente, conforme disponibilidade.

We recommend booking your spa treatments when reserving your stay or at least 24 hours in advance. We're happy to help you choose the best experience. Packages included in your stay will be scheduled automatically, subject to availability.

#### ATRASOS

##### LATE ARRIVALS

Recomendamos que chegue 15 minutos antes da hora reservada para o seu tratamento. Com a sua reserva receberá uma confirmação com os nossos contactos. Agradecemos que, caso esteja a prever uma chegada tardia, nos contacte. Se tal não for possível e chegar atrasado à sua marcação, faremos todos os esforços para lhe dar o melhor tratamento com o tempo restante disponível.

We recommend you arrive 15 minutes prior to your reserved treatment time. With your Reservation you will receive a confirmation with our contacts. We appreciate that, in case you are predicting a late arrival, to contact us. If this is not possible and you arrive late to your appointment, we will make all efforts to give you the best treatment with the remaining available time.

#### POLÍTICA DE CANCELAMENTO

##### CANCELLATION POLICY

Por favor, avise-nos com antecedência se não quiser fazer a sua marcação. Será cobrada uma taxa de cancelamento de 50% para cancelamentos efetuados menos de oito horas antes da hora marcada para o tratamento. Se simplesmente não comparecer à sua marcação, terá de pagar o custo total das marcações efetuadas. Se for um hóspede do hotel, o custo das marcações não efetuadas será cobrado diretamente no seu quarto. Se não for um hóspede, as marcações só serão confirmadas após a receção do pagamento ou do fornecimento dos dados do cartão de crédito.

Please let us know in advance if you will not make your appointment. A cancellation fee of 50% will be charged for cancellations made less than eight hours before the scheduled appointment time. If you simply do not turn up for your appointment, you will have to pay the full cost of the appointments booked. If you are a guest from the hotel, the cost of the missed appointments will be charged directly to your room. If you are not a guest, appointments will only be confirmed after payment has been received or credit card details have been provided.

