

SUBLIME

SPA



Energize

EXPERIÊNCIAS DE BEM-ESTAR NO SUBLIME COMPORTA

Desacelere o ritmo, rodeado pela natureza.

Aproveite a sua estadia para desligar da azáfama e renovar energias. Desfrute de tratamentos revigorantes e de atividades que elevam a sua experiência em espaços pensados para se reconectar, em total tranquilidade.

O Aqua, na ala Sand, é ideal para famílias, enquanto o Spa, na ala Terracotta, proporciona um refúgio exclusivo para adultos, garantindo uma experiência de bem-estar tranquila e sem interrupções.

WELLNESS EXPERIENCES AT SUBLIME COMPORTA

Step into wellbeing and take the opportunity,

whilst surrounded by nature, to disconnect and regenerate during your stay. Enjoy luxurious treatments and wellness activities that enhance your journey in spaces designed to help you recharge and reconnect in tranquil surroundings.

Aqua, at the Sand wing, is ideal for families, offering a relaxed and family-friendly environment, while the Spa, at the Terracotta wing, provides an exclusive adults-only sanctuary for a peaceful and uninterrupted wellness experience.

Spa [TERRACOTTA]

MASSAGENS / MASSAGES

Deep Relax Balance

Uma massagem envolvente e fluida, pensada para aliviar tensões e restabelecer o equilíbrio.

50 / 80 min – 165€ / 225€

Deep Relax Balance

A soothing, flowing massage to release tension and restore balance.

50 / 80 min – 165€ / 225€

Massagem Desportiva

Pressão localizada e alongamentos para aliviar a fadiga muscular e melhorar a mobilidade.

50 / 80 min – 190€ / 240€

Sport Massage

Targeted pressure and stretching to relieve muscle fatigue and improve mobility.

50 / 80 min – 190€ / 240€

Massagem Personalizada

Um tratamento adaptado ao seu corpo e energia.

50 / 80 min – 200€ / 250€

Tailored Massage

A personalized treatment adapted to your body and energy.

50 / 80 min – 200€ / 250€

Massagem para Grávidas

Uma massagem delicada especialmente concebida para futuras mães.

50 min – 165€

Mom-To-Be Massage

A gentle massage designed for mothers-to-be.

50 min – 165€

Forest Signature Ritual

Inspirado na natureza envolvente.

Um ritual de enraizamento que combina massagem e elementos sensoriais subtis para restaurar o equilíbrio.

80 min - 260€

Forest Signature Ritual

Inspired by the surrounding nature.

A grounding ritual combining massage and subtle sensory elements to restore balance.

80 min - 260€

Todas as massagens podem ser realizadas a dois, na mesma sala, com opção de tratamentos idênticos ou personalizados. O preço indicado é por pessoa.

All massages can be enjoyed in duo, in the same room, with the option of identical or personalized treatments. Please note that the price listed on the menu is per person.



RITUAIS CORPORAIS / BODY RITUALS

Esfoliação ou Envolvimento corporal

Esfoliação natural ou envolvimento purificante seguida de hidratação profunda.

50 min – 160€

Body Scrub or Wrap

Natural exfoliation or purifying wrap followed by deep hydration.

50 min – 160€

Esfoliação ou Envolvimento corporal e Massagem

Um ritual completo para renovar a pele e libertar tensões.

80 min – 240€

Scrub or Wrap & Massage

A complete body ritual to renew the skin and release tension.

80 min – 240€

Recomendamos a utilização da sauna ou do banho turco antes do tratamento.

We recommend using the sauna or steam room before your treatment.

TRATAMENTOS CORPORAIS / BODY TREATMENTS

Detox Corporal

Ritual rico em minerais para eliminar toxinas e devolver leveza ao corpo.

80 min - 235€

Detox Body

A mineral-rich ritual to eliminate toxins and restore lightness.

80 min - 235€

Corpo Tonificante

Tratamento energizante para tonificar, estimular e revitalizar a pele.

80 min - 235€

Toning Body

An energizing treatment to tone, stimulate and revitalize the skin.

80 min - 235€

Drenagem Linfática

Técnica lenta e rítmica que promove a circulação e reduz a retenção de líquidos.

80 min - 235€

Lymphatic Drainage

A slow, rhythmic technique to support circulation and reduce fluid retention.

80 min - 235€



TRATAMENTOS DE ROSTO / FACIALS

Tratamento de Pele Especializado

Um facial de alta performance que combina tecnologia avançada com técnicas especializadas.

80 min - 260€

Expert Skin Treatment

A high-performance facial combining advanced technology and expert techniques.

80 min - 260€

Essenciais

Tratamento Regenerador

50 min - 205€

Essential Facial

Regenerating Treatment

50 min - 205€

Tratamento Lifting

50 min - 205€

Lifting Treatment

50 min - 205€

Express

Tratamento Revitalizante

30 min - 90€

Express

Revitalizing Treatment

30 min - 90€

TRATAMENTOS DE ROSTO / FACIALS

MyLifting Groller Discovery

Graças à sinergia de 3 tecnologias – microcorrente, vibrações e massagem mecânica bi-cabeça, MyLifting Groller estimula os músculos cutâneos, reativa a regeneração tecidual, redesenhando os contornos do rosto. 30 min – 90€

MyLifting Groller Discovery

Thanks to the synergy of three technologies – microcurrent, vibrations and bi-head mechanical massage – MyLifting Groller stimulates the facial muscles, reactivates tissue regeneration, and redefines the contours of the face. 30 min – 90€

Limpeza Facial Profunda

Tratamento intensivo para purificar e restaurar o equilíbrio da pele. 80 min – 260€

Deep Cleansing Facial

An intensive treatment to purify and rebalance the skin. 80 min – 260€

EXTRAS / ADD-ON

Máscara Led

Aplicada durante a massagem para potenciar a saúde da pele. 35€

Led Mask

A face mask applied during your massage to support healthy skin. 35€



Massagens no quarto

In room treatments

[TERRACOTTA & SAND]

Deep Relax Balance

Uma massagem envolvente e fluida, pensada para aliviar tensões e restabelecer o equilíbrio.

50 / 80 min – 225€ / 285€

Deep Relax Balance

A soothing, flowing massage to release tension and restore balance.

50 / 80 min – 225€ / 285€

Massagem Desportiva

Pressão localizada e alongamentos para aliviar a fadiga muscular e melhorar a mobilidade.

50 / 80 min – 250€ / 300€

Sport Massage

Targeted pressure and stretching to relieve muscle fatigue and improve mobility.

50 / 80 min – 250€ / 300€

Massagem Personalizada

Um tratamento adaptado ao seu corpo e energia.

50 / 80 min – 260€ / 310€

Tailored Massage

A personalized treatment adapted to your body and energy.

50 / 80 min – 260€ / 310€

Massagem para Grávidas

Uma massagem delicada especialmente concebida para futuras mães. 50 min – 225€

Mom-To-Be Massage

A gentle massage designed for mothers-to-be. 50 min – 225€

Ginásios / Gyms

Spa & Aqua

[TERRACOTTA & SAND]

PILATES MAT E EQUIPAMENTO

Sessões privadas de pilates com duração de 50 minutos, pensadas para desenvolver força, flexibilidade e bem-estar geral. Pratique em equipamentos como Reformer, Wunda Chair, Ladder Barrel, ou Spine Corrector, com um plano personalizado incluído.

OPÇÕES:

- Sessões individuais ou em duo: 1 pessoa 90€ | 2 pessoas 120€
- Mensalidades: 1 sessão/semana 260€ | 2 sessões/semana 440€
- Pacotes para hóspedes: 4 sessões 280€ | 8 sessões 520€

PILATES MAT & EQUIPMENT

Private 50-minute Pilates sessions, tailored to enhance core strength, flexibility, and overall well-being. Practice on the Reformer, Wunda Chair, Ladder Barrel, or Spine Corrector, with a personalized training plan included.

OPTIONS:

- One-on-one or duo sessions: 1 person 90€ | 2 people 120€
- Monthly memberships: 1 session/week 260€ | 2 sessions/week 440€
- Guest package: 4 sessions 280€ | 8 sessions 520€

PERSONAL TRAINING

Treino personalizado para desenvolver força, equilíbrio e bem-estar geral. Sessões discretas, individuais ou em duo, com foco na excelência e precisão.

Personal training | Técnicas de salto à corda | Box Fit

1 pessoa 90€ | 2 pessoas 120€

PERSONAL TRAINING

Bespoke personal training to elevate strength, balance, and overall wellness. Discreet one-on-one or duo sessions, delivered with luxury and precision.

Personal Training | Jumping rope tricks | Boxe fit

1 person 90€ | 2 people 120€

Termos & Condições

Terms & Conditions

[SPA & AQUA]

Horário de Funcionamento

Diariamente, das 9:00 às 21:00.

O acesso ao SPA é reservado a hóspedes com massagens ou tratamentos previamente agendados, assegurando uma experiência serena e exclusiva.

Opening Hours

Daily from 9:00 AM to 9:00 PM.

Spa access is reserved for guests with pre-booked massages or treatments, ensuring a serene and exclusive experience.

Reservas

Recomendamos a marcação antecipada dos tratamentos, de forma a garantir disponibilidade no horário pretendido.

Reservations

We kindly recommend booking your treatments in advance to ensure availability at your preferred time.

Chegada

Para desfrutar plenamente da sua experiência com tranquilidade e conforto, pedimos que chegue 10 a 15 minutos antes da hora marcada para o seu tratamento ou massagem.

Arrival

To fully enjoy your experience in a relaxed and comfortable way, we kindly ask you to arrive 10 to 15 minutes prior to your scheduled treatment or massage.

Atrasos

De forma a respeitar as reservas dos restantes hóspedes, não será possível prolongar a duração do tratamento em caso de atraso.

Late Arrival

In order to respect the reservations of all guests, please note that we cannot extend your treatment in case of delay.

Política de cancelamento

Cancellation policy

Cancelamentos efetuados com menos de 24 horas de antecedência, faltas de comparência ou alterações para serviços de menor duração implicam o pagamento total da reserva.

Cancellations made less than 24 hours in advance, no-shows, or changes to services of shorter duration will result in full payment of the reservation.





Reservas & Informações Reservations & Enquiries

spa.reception@sublimecomporta.pt
+351 269 449 376
Dial 9 for everything



The Essence of Grounded Luxury