

A woman is lying on her back, receiving a back massage. Two hands are visible, one holding a black massage roller against her lower back. The background is a light-colored, textured surface, possibly a massage table. The overall tone is warm and professional.

URBAN
touch
CLÍNICA DE ESTÉTICA

MASSAGENS
TABELA DE PREÇOS

A Urban Touch tem ao seu dispor um vasto leque de massagens e terapias orientais que atuam sobre os pontos meridianos de forma a equilibrar toda a energia vital permitindo assim alcançar a serenidade e o bem estar

Porque o stress já faz parte do nosso quotidiano, há que saber controlar e anular os seus efeitos sobre nós. Através dos óleos essenciais e das técnicas específicas utilizadas, estas massagens devolvem e melhoram o equilíbrio entre o corpo e mente e estabelecem uma perfeita harmonia com o meio envolvente.

Durante a massagem, a Terapeuta realiza manobras pré-definidas de acordo com o tratamento, seja com mãos, pedras, velas ou pindas, o que lhe proporciona vários tipos de benefícios, tais como:

- Equilíbrio do sistema nervoso central;
- Controlo da ansiedade;
- Desobstrução das vias energéticas;
- Alívio das tensões e cólicas menstruais;
- Melhoramento do fluxo sanguíneo;
- Diminuição de dores de cabeça;
- Eliminação de Stress;
- Sono tranquilo.

Entre muitos outros, consulte-nos para mais informações sobre os benefícios de cada uma das massagens que temos para lhe oferecer.



Urban Break - Massagem Quotidiana

Ofereça-se este pequeno mimo num ambiente calmo e aromatizado. Uma verdadeira viagem dos sentidos em que aliamos as técnicas relaxantes de uma massagem localizada às propriedades dos óleos essenciais. Em apenas 30 minutos elimine os sinais de cansaço e stress que certamente irão fazer toda a diferença no seu dia a dia. Ideal para fazer nos intervalos do seu trabalho ou nos dias de maior stress.

Urban Break **20.00€** 30 Minutos

D-Stress me - Indian Head Massage

Esta é a massagem de eleição para quem sente que tem o mundo sobre os ombros, sem conseguir repousar e repor energias. A massagem De Stress Me tem como objetivo remover a tensão mental e emocional de quem não consegue desligar-se do ritmo frenético da cidade. Remove a tensão acumulada no couro cabeludo, ombros pescoço e rosto e traz largos benefícios na gestão do cansaço. Relaxa em profundidade e ajuda a devolver-lhe energia para o dia a dia. Ideal para quem sofre de enxaquecas e cervicalgias.

D-Stress Me **20.00€** 30 Minutos



Urban Relax - Massagem de Relaxamento

Uma exclusiva massagem relaxante de corpo inteiro com óleos essenciais, utilizando manobras lentas e de pressão moderada. Tem como objetivo promover o equilíbrio entre o corpo e a mente induzindo assim a um estado de relaxamento profundo. Proporciona alívio de tensões musculares e de stress regenerando até os tecidos mais profundos e revitaliza a epiderme, devolvendo-lhe a tão procurada sensação de bem-estar geral.

Urban Relax **30.00€** 60 Minutos

Hot Stones – Massagem Geotermal

Uma terapia holística com óleos essenciais e pedras vulcânicas aquecidas que são colocadas estrategicamente nos diversos pontos energéticos do nosso corpo.

Seis vezes mais relaxante que uma massagem tradicional tem também uma ação terapêutica conseguida pelo calor das pedras pois a composição vulcânica das pedras, assim como o calor que delas emana, é o suficiente para penetrar pele e músculos, descontraíndo-os.

No final uma sensação de bem-estar extrema, alívio total do stress, melhoria significativa na capacidade de concentração, serenidade espiritual e emocional

Hot Stones **35.00€** 60 Minutos



AromaTouch – Massagem Aromoterapia

Massagem personalizada com um aroma escolhido por si. Proporciona relaxamento total e estimula os sentidos.

Esta massagem é baseada numa interpretação contemporânea da aromaterapia, no uso terapêutico de óleos essenciais para promover bem-estar físico e mental.

Poderá escolher entre: Relaxamento ou Revigorante
Mergulhe neste oásis de fragrâncias

AromaTouch **35.00€** 60 Minutos

Candle Massage – Massagem de Velas

Feche os olhos e imagine a sensação de um fio de vela derretida a escorrer lentamente pelo seu corpo.

Massagem Aroma-terapêutica com uma Vela composta basicamente por Manteiga de Karité, Óleos Vegetais e Óleos Essenciais, que sendo aquecidos, vão derretendo ficando no estado líquido. Uma massagem morna super-hidratante e relaxante que vai desfazendo as tensões do dia-a-dia.

Massagem realizada com óleo Ylang-Ylang, que permite reavivar os seus sentidos em pleno libertando-o do stress e proporcionando-lhe uma experiência de bem estar único

Candle Massage **35.00** 60 Minutos

Massagem Pindas

Uma experiência Única e completamente diferente da Massagem Comum. As pindas, consistem em saquinhos de linho que contêm ervas medicinais, aromáticas e especiarias tais como camomila, erva-cidreira, flor de laranjeira, lavanda, flores de hibisco e de malva com propriedades estimulantes e relaxantes. As pindas são previamente aquecidas e embebidas em cocktails de óleos preciosos que deslizam no seu corpo para promover um relaxamento profundo.

Massagem extremamente relaxante, nutritiva, que promove o bem-estar físico e mental, alivia o stress e tensões musculares, aumenta a circulação sanguínea, elimina as toxinas.

Contra-Indicações: Cistite na fase aguda; Gravidez; Infecções agudas; Ferimentos na pele; Neoplasias; Problemas cardíacos e circulatórios graves.

Massagem Pindas **35.00€** 60 Minutos

Reflexologia

É uma arte suave, uma ciência e um método eficaz de tratamento. Baseia-se no princípio de que existem áreas, ou pontos reflexos nos pés que correspondem a cada órgão, glândula e estrutura no corpo. Massagem terapêutica da medicina natural que utiliza técnicas de pressão de pontos vitais na planta do pé, ao trabalhar esses reflexos consegue-se neutralizar os efeitos do stress, desbloqueia as tensões, elimina toxinas e permite alcançar uma sensação de bem-estar que perdura.

Este procedimento provoca mudanças fisiológicas no corpo na medida em que o próprio potencial de cura é estimulado e a harmonia é restaurada a todos os sistemas.

Reflexologia **25.00€** 30 Minutos



Massagem Geriátrica

Um tratamento de beleza intensiva para aqueles que ao longo dos anos vão passando de geração em geração os seus sábios conhecimentos e valores sociais e familiares. A massagem geriátrica, massagem no idoso ou massagem na terceira idade, é simplesmente uma forma de massagem concebida para ir ao encontro da população mais idosa. Este tipo de massagem requer uma abordagem diferenciada, devido ao envelhecimento estar associado a diversos problemas de saúde, que variam de desconforto leve a processos patológicos significativos tais como a Doença de Parkinson, a artrite, diabetes ou doenças coronárias. Envolve a utilização das mãos para manipular os tecidos moles do corpo de forma a melhorar a circulação sanguínea, reduzir a dor e melhorar a mobilidade. Movimentos ativos ou passivos das articulações podem também ser parte integrante de uma massagem geriátrica.

Esta massagem quando feita regularmente pode ajudar a manter ou a melhorar o estado de saúde geral, bem como a melhorar alguma amplitude de certos movimentos físicos que podem estar reduzidos devido à idade, um mimo que o fará sentir-se único e valorizado trazendo não só uma única sensação de bem estar como uma considerável melhoria na auto-estima.

Massagem Geriátrica 35.00€ 60 Minutos



Tui-Na

A massagem Tui Na é um método de tratamento eficaz no combate e prevenção de doenças. É uma das mais antigas artes de cura da medicina tradicional chinesa. Estimula o sistema músculo-esquelético e órgãos internos, uma vez que reequilibra o fluxo de Chi. Utilizada preventivamente ajuda a aumentar a energia e vitalidade.

Tui-Na	35.00€	60 Minutos
--------	--------	------------

Urban Flow & Detox Massage

Urban Flow Massage // Drenante e Purificante

Liberte-se da fadiga e sinta-se renovada!

Esta massagem desintoxicante e purificante tem indicações terapêuticas no caso de má circulação sanguínea, má circulação linfática, pré e pós operatórios de cirurgias plásticas e lipoaspiração previne o aparecimento de varizes e sensação de pernas pesadas e cansadas, edemas resultantes da gravidez, retenção de líquidos e celulite.

Proporciona uma ação drenante e elimina eficazmente as toxinas do corpo, a retenção de líquidos e os lípidos. Movimentos específicos que estimulam e ativam a circulação sanguínea bem como o fluxo da pele.

Urban Flow Massage	30 Minutos	20.00€
Urban Flow Massage	60 Minutos	30.00€

Urban Detox massage

A massagem Modelante é uma técnica que utiliza manobras rápidas e intensas sobre a pele. Utilizando pressão através de movimentos de amassamento e deslizamento nos nódulos de gordura, melhorando a textura da pele. Reduz a celulite, ativa a circulação sanguínea, modela e reduz medidas.

Urban Detox Massage	30 Minutos	20.00€
Urban Detox Massage	60 Minutos	30.00€



Urban Tonic Massage

Massagem Corporal Tonicificante e Revitalizante

Mais do que parecer bem, vai estar bem na sua pele e no seu corpo.

Massagem com movimentos verdadeiramente revitalizantes e tonificantes que ajudam a reestabelecer a firmeza e a energia da pele. É recomendado a quem tem flacidez quer seja por envelhecimento ou por alterações no organismo, para quem tem retenção de líquidos e também especialmente indicada para recuperar a silhueta após a gravidez.

Urban Tonic Massage _____ 30 Minutos – 20.00€

Urban Tonic Massage _____ 60 Minutos – 30.00€

New Baby - Massagem Pré-Natal

A gravidez é um momento único, por isso neste momento tão especial é necessário tratar de si.

A sensação de bem estar durante e depois vai transmitir-se também ao seu filho Esta massagem permite uma primeira comunhão entre mãe e filho. .

A massagem de grávida é uma massagem totalmente personalizada, de acordo com a evolução da gravidez utilizando técnicas seguras adaptadas a cada estágio da gravidez, usando apenas cremes 100% naturais. O objectivo desta massagem é melhorar a circulação, aumentar a flexibilidade e o equilíbrio entre o corpo e mente.

As técnicas utilizadas ajudam a libertar a tensão na zona lombar e aliviam o desconforto nas pernas, o inchaço dos pés e tornozelos diminui visivelmente. Neste tratamento não só reativamos a circulação e a linfa mas também hidratamos a pele do corpo tornando-a mais firme, elástica e nutrida

NewBaby

35.00€

60 Minutos



Fit Massage - Massagem Desportiva

Após várias semanas seguidas de treino, provas desportivas é natural que o seu corpo apresente queixas de foro muscular, cansaço, câibras etc.

Esta massagem utiliza um conjunto de técnicas específicas orientadas para o aumento da rentabilidade dos desportistas e tonificação dos tecidos musculares, atuando ao nível da descompressão muscular. Melhora o fluxo circulatório dos seus membros inferiores, tem uma ação antiálgica, melhora a extensibilidade dos tecidos e dos músculos, diminui caibras e contracturas, proporcionando no final um agradável estiramento.

O nosso objectivo é prevenir lesões e ajuda-lo a cuidar dos seus músculos para que eles fiquem em forma após treinos ou provas, por isso temos programas especializados e personalizados adequados a todos os desportos. Ajude-nos a cuidar de si e aumente a sua forma física, performance e consequentemente melhore os seus resultados desportivos.

Consulte-nos para saber os programas desportivos personalizados que temos para lhe oferecer

Fit Massage	30 minutos	15.00€
Fit Massage	60 minutos	25.00€

Urban Touch Massage – Massagem de Assinatura

Um ritual que combina na perfeição várias técnicas de massagem, uma massagem adaptada a cada tipo de cliente de acordo com o seu estado físico e mental fazendo por isso o óleo a utilizar na massagem junto do cliente e de acordo com as suas necessidades. Movimentos largos, longos e profundos., a um ritmo lento mas constante, alongamentos e toalhas quentes. O objectivo principal é desacelerar, e obrigar as mentes mais agitadas a contrariar o stress e a permitir-se guiar pelos sons e aromas envolventes. Excelente para combater o cansaço e os efeitos nocivos do desgaste quotidiano.

Urban Touch Massage	45.00€	60 Minutos
---------------------	--------	------------

