



Vidasense Spa
ONDAMAR

No Vida Sense, promovemos o bem-estar com um forte compromisso com sustentabilidade e clean beauty, criando um equilíbrio harmonioso entre o corpo e a mente. Cada tratamento é cuidadosamente elaborado, utilizando produtos de marcas parceiras que partilham as mesmas práticas éticas e responsáveis. A nossa abordagem holística oferece soluções personalizadas para atender às necessidades individuais, criando um espaço acolhedor que inspira conexões e memórias genuínas com momentos de autocuidado. Buscamos superar expectativas, garantindo que cada visita seja uma jornada transformadora. Estamos dedicados a criar uma comunidade que valoriza o autocuidado e a consciência ambiental.



COLEÇÃO DE ASSINATURA ROSTO

FACIAL SUPERFOOD | 75MIN - 90€

LUMINOSIDADE – LIFTING NATURAL – NUTRIÇÃO

Reforço nutricional para o rosto, este anti-aging natural ajuda a recuperar a vitalidade da sua pele. Shot de bem-estar com poderosos antioxidantes, complementado com uma massagem face gym reafirmante com um foco extra no relaxamento de pescoço, ombros e pontos reflexos nos pés. Este tratamento facial personalizado é rico em nutrientes e minerais essenciais com ativos energizantes e antioxidantes, resultando numa pele radiante e tonificada.

FACIAL CRYO | 60MIN - 75€

VITALIDADE – TONIFICAR - OXIGENAR

Há muito que o frio é conhecido por ser um aliado de beleza para uma pele descongestionada e tonificada.

Este tratamento facial personalizado é rico em nutrientes e minerais essenciais com ativos energizantes e oxigenantes, complementado com massagem de rosto e globos frios. Alivia inchaço, favorecendo a circulação sanguínea e linfática. Recomendado para uma pele cansada, alívio de tensão muscular facial proporcionando energia e uma pele revigorada.

A close-up photograph of a person's back, showing numerous water droplets of various sizes. The droplets are glistening and reflecting light, creating a shimmering effect on the skin. The background is a solid, dark teal color. The overall mood is fresh and refreshing.

COLEÇÃO DE ASSINATURA CORPO

VIDA STRONG – 60/90MIN - 95€/120€

MASSAGEM PROFUNDA – ANTI-INFLAMATÓRIO - TERAPÊUTICO

Uma massagem de tecidos profundos desenhada para libertar tensão e rigidez muscular, melhorando a circulação e mobilidade. Utilizando as propriedades analgésicas e anti-inflamatórias do óleo de CBD esta abordagem terapêutica utiliza o poder da massagem profunda e stretching ajudando na redução do stress e fadiga.

VIDA ENERGY - 75MIN - 120€

INVIGORANTE –ENERGIZANTE - REVITALIZANTE

Tratamento especialmente desenhado para aumentar os níveis de energia. Inicie com uma esfoliação corporal única e revigorante de pedra de alume e termine com uma massagem relaxante, usando uma seleção especial de aromaterapia energizante para uma cura holística e um tónico de vitalidade.

VIDA SLEEP - 75MIN - 110€

CALMANTE – RELAXANTE - REPARADOR

Esta massagem de corpo inteiro utiliza pressões cuidadosamente aplicadas para induzir um estado completo de relaxamento, deixando-o preparado para uma noite de sono tranquila. Utilizando uma série de pontos marma e os benefícios do óleo de CBD para uma experiência calmante e muito relaxante. O tratamento perfeito de bem-estar que projeta o ritmo circadiano do corpo, alivia stress, ansiedade, insónia ou apenas recuperar de viagens. Uma experiência de massagem verdadeiramente calmante.



COLEÇÃO MASSAGEM & TRATAMENTOS

MASSAGEM DE-STRESS | 60/90MIN

TERAPÊUTICA – PRESSAO SUAVE/MÉDIA – PERSONALIZADA

Desenhe a sua própria massagem, escolha o seu aroma e tipo de óleo. Alivia stress e melhora a circulação sanguínea. Perfeito para descontrair, reparar e re- energizar depois de um longo dia no campo de golfe ou viagem, concentrando-se nas áreas de tensão mais relevantes.

Óleo perfumado/ Perfumed Oil - 95€/110€

Óleo de argão/Argan Oil - 115€/130€

RITUAL INTENSIVE REPAIR | 75MIN - 80€

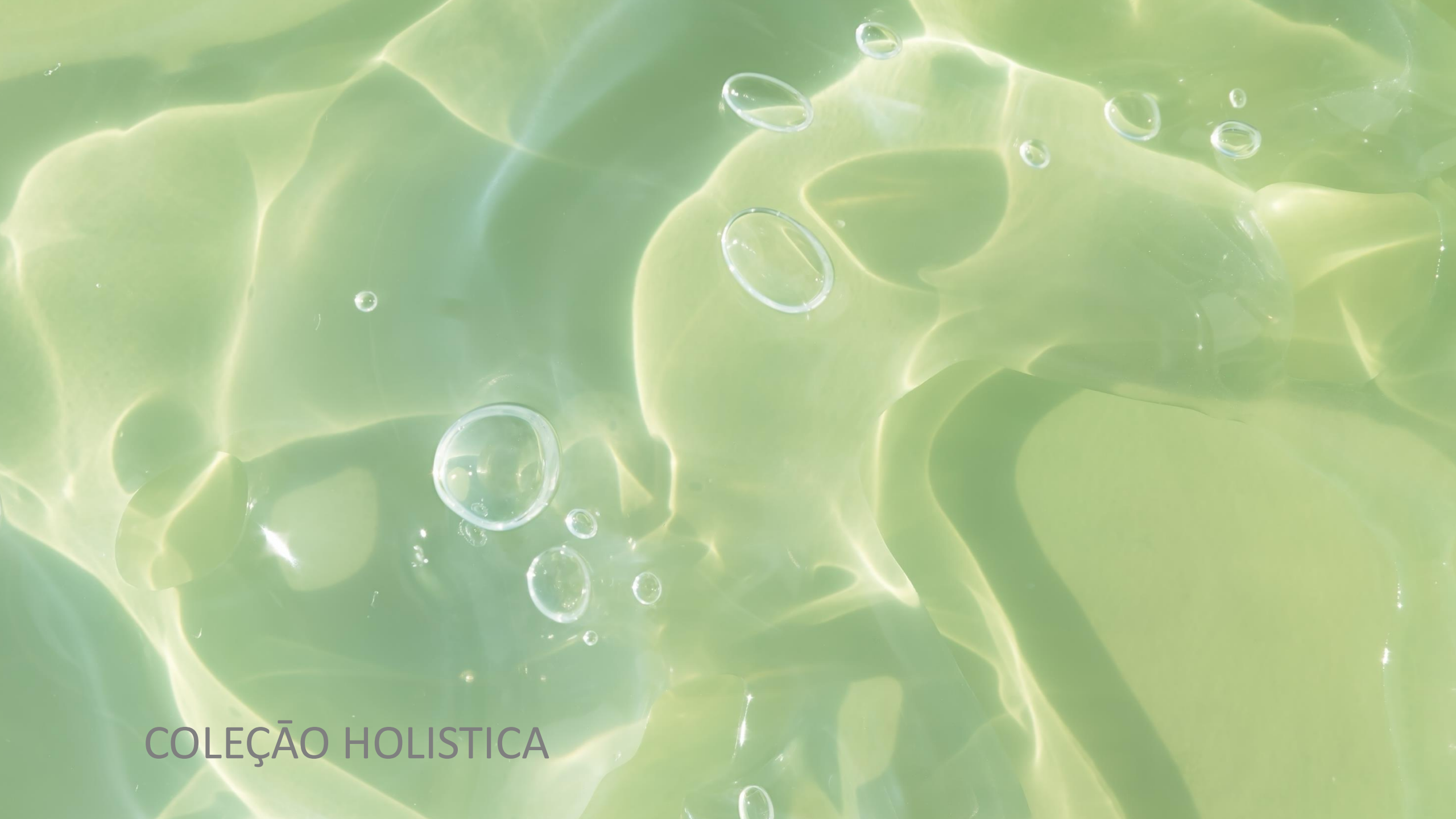
NUTRITIVO – REPARADOR – CORPO & ROSTO

Especialmente desenhado com benefícios nutritivos e reparadores. Envolvimento e massagem com manteiga de karité, complementado com um ritual de rosto reparador e nutritivo.

ESFOLIAÇÃO CORPORAL | tonificante – 40MIN - 55€

Desfrute de uma esfoliação, seguida de uma hidratação com leite corporal de óleo de argão.

Escolha a sua textura: Sal de pedra de alume com óleo perfumado ou Pink Crystals com manteigas naturais.

The background is a vibrant, abstract composition of various shades of green. It features fluid, organic shapes that resemble liquid or soft, flowing forms. Scattered throughout are numerous bubbles of different sizes, some of which are in sharp focus, showing their internal structure and reflections. The overall effect is one of movement and natural beauty.

COLEÇÃO HOLISTICA

MASSAGEM INDIAN HEAD | 45MIN - 75€

SERENIDADE – VITALIDADE - CLAREZA

Especialmente voltada para a parte superior do corpo, extremamente relaxante no couro cabeludo, pescoço, ombros e parte superior do tórax, usando óleos 100% naturais e terapêuticos. Auxilia na redução do cansaço mental, dores de cabeça, stress, assim como melhorar a circulação sanguínea do couro cabeludo e vitalidade do tecido capilar.

REFLEXOLOGIA – 45MIN | 60€

EQUILÍBRIO - REJUVENESCIMENTO - RELAXAMENTO

Massagem aos pés com pressão rítmica em pontos reflexos para estimular a circulação sanguínea e recuperar a energia dos órgãos.

TOQUES FINAIS E COLEÇÃO ADD ON

MINI FACIAL | 30MIN - 50€

MÁSCARA DE ROSTO - 22€

MASSAGEM PÉS/COSTAS | 20MIN - 26€

VENTOSAS | 10MIN - 26€

Relaxamento Muscular/ Dores Localizadas

TRATAMENTO CAPILAR COM ÓLEOS TERAPÊUTICOS | 10MIN - 26€

Cominho preto, Óleo de argão, Óleo de Karité

EXPERIÊNCIA HAMMAM | 30MIN - 45€

ETIQUETA SPA

HORÁRIO

Aberto diariamente - Horário disponível na recepção.

MARCAÇÕES

Para reservas ou marcações, por favor contacte a recepção do Spa ou Hotel. Aconselhamos a marcar com antecedência para reservar o seu horário. Recomendamos deixar em casa ou no quarto quaisquer objectos de valor.

IDADE

Tratamentos que incluem massagens, tratamentos corporais e faciais, a idade mínima recomendada é de 12 anos. Para o uso das saunas, banho turco, idade mínima de 16 anos, e com supervisão dos pais.

SAÚDE

Por favor, informe-nos se sofre de alguma condição médica, lesão ou alergia ao reservar seu tratamento. A nossa equipa oferece sempre um cartão de consulta onde pode esclarecer quaisquer condições físicas ou de saúde.

GRAVIDEZ

Desenvolvemos tratamentos personalizados para todas as nossas futuras mães. Por favor, avise-nos durante a reserva e teremos prazer em ajudá-lo a selecionar os tratamentos adequados para este momento especial. Todos os tratamentos são considerados seguros a partir do primeiro trimestre.

ATRASOS & CANCELAMENTO

Em respeito a outros hóspedes, por favor tente cumprir o horário de marcação e chegada uma vez que não podemos estender marcações no caso de atrasos.

Caso seja necessário cancelar o seu tratamento, por favor, avise-nos com pelo menos 24 horas de antecedência para evitar qualquer custo.

- 24 a 12 horas, 50% da taxa de cancelamento será cobrada.
- 12 horas até à hora do tratamento 100% será aplicado.

At Vida Sense, we promote well-being with a strong commitment to sustainability and clean beauty, creating a balanced synergy between body and mind. Each treatment is carefully curated, and we partner with product houses that share the same ethical and responsible practices. Our holistic approach offers personalized solutions to meet individual needs, creating a welcoming space that inspires genuine connections and memorable moments of self-care. We strive to exceed expectations, ensuring that every visit to our spa is a transformative journey. We are dedicated to building a community that values self-care and environmental consciousness.



SIGNATURE COLLECTION FACE

SUPERFOOD FACIAL | 75MIN - 90€

RADIANCE – NATURAL LIFTING - NUTRITION

Nutritional boost for your face, this natural anti-aging treatment helps restore your skin's vitality. A wellness shot packed with powerful antioxidants, complemented by the of a firming Face Gym massage, with a focus on relaxing the neck, shoulders, and reflex points on the feet. This personalized facial treatment is rich in essential nutrients and minerals with energizing and antioxidant actives, resulting in radiant and toned skin.

CRYO FACIAL | 60MIN - 75€

VITALITY – TONING – OXYGENATING

For centuries, cold has been known as a beauty ally for decongested and toned skin. This facial it's a nutritional boost rich in nutrients and essential minerals, energising and antioxidant actives, complemented with a face massage and cryo globes. Recommended for puffiness, tired complexion and boost circulation leaving your skin energized and revitalized.

A close-up, artistic photograph of a person's back, showing numerous water droplets of varying sizes. The skin is a warm, brownish-tan color. The background is a soft, out-of-focus teal or dark green. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin and the glistening water droplets. The overall mood is fresh and natural.

SIGNATURE COLLECTION BODY

VIDA STRONG | 60/90MIN – 95/120€

DEEP TISSUE – ANTI-INFLAMMATORY - THERAPEUTIC

A deep tissue massage designed to release deep seated tension, improve circulation, mobility, and muscle recovery. With the analgesic and anti-inflammatory properties of CBD oil, this therapeutic approach harnesses the power of deep tissue massage and stretching to reduce stress and fatigue, ultimately enhancing overall health.

VIDA ENERGY | 75MIN - 120€

INVIGORATING – ENERGIZING - VITALITY

Designed to boost energy levels, start with a unique and invigorating alum stone body scrub. Followed by a relaxing massage using an energizing aromatherapy blend. The revitalizing scents come together for a transformative journey that leaves you refreshed and renewed.

VIDA SLEEP | 75MIN - 110€

CALMING – HEALING - RELAXING

This head-to-toe massage uses carefully applied pressures to induce a wonderful state of relaxation, leaving you prepared for a sound night's sleep. Using a series of relaxing marma points and the benefits of CBD oil for a calming and very relaxing experience. The perfect wellness treatment designed to mimic the body's circadian rhythm, relieve stress, anxiety, insomnia, or recovering from travel. Truly calming and healing massage experience.

An abstract artwork on a textured brown paper background. It features several organic, fluid shapes. A large, wavy, white shape with internal ridges flows from the top right towards the center. To its left is a smaller, dark brown, irregular shape with a lighter, circular area inside. In the bottom left, there is a faint, dark brown outline of a head. The overall composition is minimalist and evocative.

MASSAGES AND BODY COLLECTION

DE-STRESS MASSAGE | 60/90MIN

THERAPEUTIC– SOFT/MEDIUM PRESSURE - BESPOKE

Design your own massage and choose your scent with natural oil blends. De stressing massage, perfect for relaxation, repairing, and re-energizing after a long day on the golf course or traveling, focusing on on your main areas of concern

Perfumed Oil - 95€/110€

Argan Oil - 110€/130€

INTENSIVE REPAIR RITUAL – 75MIN - 80€

NOURISHING - RESTORATIVE - BODY & FACE

Perfect skin savior. Specially designed with nourishing and repairing benefits. Massage and body wrap with shea butter, complemented by a restorative and hydrating facial ritual.

BODY SCRUB | toning – 40MIN - 55€

Enjoy a full body scrub followed by a hydrating argan oil based lotion.

Choose your texture: Pure alum stone mixed with royal jelly and perfumed oil or Pink Crystals and nourishing butters



HOLISTIC COLLECTION

INDIAN HEAD MASSAGE | 45MIN - 75€

SERENITY – VITALITY - CLARITY

Especially focused on the upper body, extremely relaxing for the scalp, neck, shoulders, and upper chest, using 100% natural and therapeutic oils. It helps to reduce mental fatigue, headaches, and stress, while also improving blood circulation in the scalp and enhancing the vitality of hair tissue.

REFLEXOLOGY | 45MIN - 60€

BALANCE - REJUVENATION - RELAXATION

Foot massage with rhythmic pressure on reflex points to stimulate blood circulation and restore organ energy.

FINAL TOUCH AND ADD ON COLLECTION

MINI FACIAL – 30MIN - 50€

FACE MASK - 22€

FOOT/BACK MASSAGE | 20MIN - 26€

CUPPING THERAPY | 10MIN - 26€

Tension relief \ Deep Seated Tension

HAIR TREATMENT WITH THERAPEUTIC OILS | 10MIN - 26€

Nigella, Argan or Shea oil

HAMMAM EXPERIENCE | 30MIN - 45€

SPA ETIQUETTE

OPENING HOURS

Open Daily– Schedule available at reception

SPA RESERVATIONS

For spa enquiries or reservations, please contact the spa reception directly or the front desk. Advance bookings are recommended to secure your preferred treatment time.

We recommend that you leave all jewelry and valuables in your room before coming to the spa. Male guests are advised to shave prior to all facial treatments to ensure that maximum results are achieved.

AGE

For treatments including massages and facials, we require a minimum age of 12 years. For Spa facility use of sauna and steam rooms, we require a minimum age of 12 to 16 years, with parental supervision.

HEALTH

Please advise us if you suffer from any medical conditions, injuries and allergies when booking your treatment.

PREGNANCY

We have designed bespoke treatments for all our mothers-to-be. Please notify us during reservation and we will be happy to assist you in selecting suitable treatments for this special time. All treatments are considered safe from first trimester.

ARRIVAL

Please arrive 15 minutes prior to your treatment in order to complete your lifestyle consultation form and take time to relax in the tranquil surroundings of our spa before your treatment.

CANCELLATIONS & LATE ARRIVALS

Out of respect for other guests' reservations, please be aware that we are unable to extend your treatment time in case of late arrivals

Should you need to cancel your treatment, please advise us at least with 24 hours in advance to avoid any charge.

24 to 12 hours 50% cancellation fee will be charged.

12 hours till appointment 100% will be applied.



ONDAMAR HOTEL

+351 289 586 774 | reservas@ondamarhotel.com

ONDAMAR HOTEL, R.MIGUEL TORGA 20, 8200-284 ALBUFEIRA