

Tarifs imbattables
Services sur mesure
Expertise unique



LITTLE GUEST

présente

**Les plus belles destinations
familiales sont sur
www.littleguestcollection.com**

Spa journey



CASCADE

WELLNESS RESORT, ALGARVE

★ ★ ★ ★ ★

Welcome to Cascade Wellness Resort Spa.

We invite you to embark on a true relaxation journey in a warm ambience of tranquillity where time slows down, and you can pamper yourself.

Discover Cascade signature treatments by Arômes Natur that portray the uplifting aromas and rituals of the five continents, including natural, organic and vegan treatments, combined with our therapists' expertise. The outdoor heated swimming pool, sauna, jacuzzi, Turkish bath and ice fountain are at your disposal to help you set free from body and mind tensions. Take your time to energise, revitalise, rejuvenate or calm, and finish your day with a healthy glow.

Cascade Wellness Resort Spa will cater to your needs. Sail the path of wellness.

Bem-vindo ao Cascade Wellness Resort Spa.

Convidamo-lo a embarcar numa verdadeira viagem de relaxamento, num ambiente acolhedor e tranquilo onde o tempo abranda para que possa desfrutar.

Descubra os tratamentos de assinatura Cascade by Arômes Natura recriam os aromas e rituais revigorantes dos cinco continentes, incluindo tratamentos naturais, orgânicos e veganos, combinados com a experiência dos nossos terapeutas. A piscina exterior aquecida, a sauna, o jacuzzi, o banho turco e a fonte de gelo estão à sua disposição para o ajudar a libertar tensões corporais e mentais. Aproveite para energizar, revitalizar, rejuvenescer ou acalmar e termine o dia com um brilho saudável.

O Cascade Wellness Resort Spa atenderá às suas necessidades. Sail the path of wellness.



FACE & BODY AROUND THE WORLD RITUALS / 4
Rosto & Corpo Rituais à volta do mundo

FACIAL TREATMENTS / 6
Tratamentos faciais

BODY TREATMENTS / 8
Tratamentos de corpo

MASSAGES / 9
Massagens

HANDS & FEET / 10
Mãos e pés

EPILATION / 11
Epilação

JOURNEY OF THE SENSES / 12
Viagem dos sentidos

DAILY PASS / 13
Passe diário



FACE & BODY AROUND THE WORLD Rosto & Corpo - À volta do mundo



Exfoliation, wrapping, face and body moisturising.
Embark in a sensory journey around the world.

Exfoliação, envolvimento, hidratação facial e corporal.
Embarque numa jornada sensorial à volta do mundo.



**PORTUGAL RITUAL . RED VINE AND
CITRICS / 110 min . EUR 150**
Ritual Portugal . Videira vermelha e cítricos

Protects against free radicals effects and skin ageing.
Protege contra a ação dos radicais livres e envelhecimento cutâneo.

EUROPE RITUAL . SEA AND FOREST / 110 min . EUR 150
Ritual Europa . Mar e Bosque

Firms, tones and shapes your figure.
Firma, tonifica e modela a sua silhueta.

**SOUTH AMERICA RITUAL . GREEN COFFEE
AND AVOCADO / 110 min . EUR 150**
Ritual América do Sul . Café verde e abacate

Refreshes, revitalises and awakens the senses.
Refresca, revitaliza e desperta os sentidos.

**AFRICA RITUAL . COCOA AND SWEET
ORANGE / 110 min . EUR 150**
Ritual África . Cacau e laranja doce

Nourishes and comforts your skin.
Nutre e conforta a sua pele.

**ASIAN RITUAL . GREEN TEA AND
GINGER / 110 min . EUR 150**
Ritual Ásia . Chá verde e gengibre

Detoxifying and energising treatment.
Tratamento desintoxicante e energizante.



FACIAL TREATMENTS Tratamentos faciais

HSR LIFTING / 80 min . EUR 120 HSR lifting

Luxurious anti-ageing treatment for an immediate lifting effect. Gives your skin a softer appearance and firmer outlines.

Luxuoso tratamento anti-idade para um efeito lifting imediato. Confere à pele uma aparência mais suave e contornos mais firmes.

FACIAL MOISTURISING / 60 min . EUR 90 Hidratação facial

For dry and dehydrated skin, oxygenates the cells and moisturises in depth. Gives your skin a fresh and luminous appearance.

Para peles secas e desidratadas, oxigena as células e hidrata em profundidade. Confere à pele uma aparência fresca e luminosa.

ENERGISING TIME-OUT FOR MEN / 60 min . EUR 90 Facial Energizante para Homem

Energising and regenerating facial treatment. Increases your skin's elasticity, giving it a fresh and revitalised appearance.

Tratamento facial energizante e regenerativo. Aumenta a elasticidade da pele, conferindo-lhe uma aparência fresca e revitalizada.

FACIAL PURIFIER / 60 min . EUR 90 Facial Purificante

For asphyxiated and oily-prone skin. Promotes tissue oxygenation, giving a feeling of lightness and well-being.

Para peles asfíxiadas e com tendência a oleosas. Promove a oxigenação dos tecidos, dando uma sensação de leveza e bem-estar.



DR. BABOR PERSONALISED FACIALS / 70 min . EUR 110 Faciais personalizadas Dr. Babor

- DR. BABOR FIRMING COLLAGENE BOOSTER
Reafirmante Facial Collagen Booster

For skins showing signs of ageing, this cream provides a collagen boost, improving firmness, attenuating wrinkles and increasing your skin's elasticity and flexibility.

Para peles com sinais de envelhecimento, fornece um reforço de colagénio e reafirma intensamente os tecidos, corrigindo as rugas e aumentando a elasticidade e flexibilidade da pele.

- DR. BABOR RE-CONTOURING FACIAL
Remodelador Facial

For a rejuvenated skin, it firms and redefines the outline of your face, enhances and plumps up your cheeks.

Para uma pele definitivamente rejuvenescida, reafirma e redefine o contorno do rosto, preenche e aumenta o volume das maçãs do rosto.

- DR. BABOR REGENERATOR
Regenerador Facial

Boosts the skin's defence functions, attenuates marks and helps regenerate the tissues, leaving your skin soft and nourished.

Reforça as funções de defesa da pele, atenua manchas e auxilia na regeneração dos tecidos, deixando a pele mais nutrida e suave.



BODY TREATMENTS Tratamentos de corpo

SUPREME GOLD / 50 min . EUR 80 Supreme Gold

Aromatic exfoliation with cocoa and moisturising massage. It gives the skin a natural and luminous golden tone.
Exfoliação aromática de cacau e massagem hidratante. Confere à pele um tom luminoso dourado natural.

ALGARVE DELIGHT / 50 min . EUR 80 Algarve delight

Sweet orange body exfoliation and coconut massage for a silky skin effect.
Exfoliação corporal de laranja doce e massagem hidratante de côco para uma pele sedosa.

BODY SCULPING TREATMENTS / 75 min . EUR 90 Tratamentos de corpo remodeladores

Includes body exfoliation, body wrap and massage.
Detox; Anti-celulite; Slimming.
Inclui exfoliação corporal.....
Desintoxicante; Anti-celulite; Adelgaçante.

ANTI-CELLULITE TREATMENT / 75 min . EUR 90 Tratamento anti-celulite

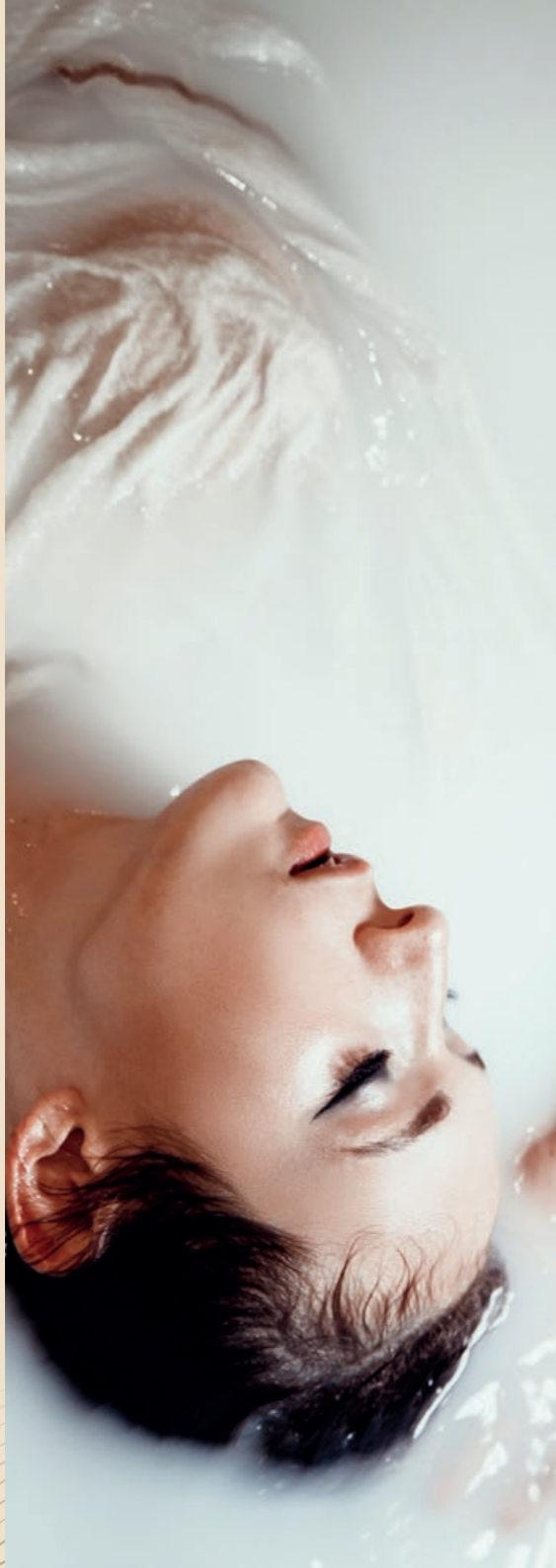
Includes body exfoliation, detox body wrap and modelling massage.
Inclui exfoliação corporal, envolvimento desintoxicante e massagem modeladora.

BODY DETOX TREATMENT / 75 min . EUR 90 Envolvimento desintoxicante

Includes body exfoliation, detox body wrap and draining massage.
Inclui exfoliação, envolvimento desintoxicante e massagem drenante.

REVITALISING BODY TREATMENT / 50 min . EUR 80 Tratamento revitalizante

Treatment based in therapeutic mud for back and legs muscle recovery.
Tratamento à base de lamas terapêuticas para recuperação muscular de costas e pernas.



MASSAGES Massagens

RELAXING MASSAGE / 25 min . EUR 45 / 50 min . EUR 80 80 min . EUR 110 Massagem relaxante

Relaxing massage using gentle to medium pressure.
Massagem de relaxamento com pressão suave a média.

PRE-NATAL MASSAGE / 50 min . EUR 80 Massagem pré-natal

Body massage using gentle to médium pressure for mums-to-be.
Massagem de corpo com pressão suave a média para a futura mamã.

ANTI-STRESS MASSAGE / 25 min . EUR 50 / 50 min . EUR 90 Massagem anti-stress

Massage using medium to strong pressure. Ideal for oxygenating the tissues and releasing built-up muscle tension.
Massagem de pressão média a profunda. Ideal para oxigenação dos tecidos e libertação de tensão muscular acumulada.

HOT STONE MASSAGE / 60 min . EUR 95 / 80 min . EUR 115 Massagem Geotermal

Relaxing massage using gentle to medium pressure combined with hot basalt stones.
Massagem de relaxamento, de pressão suave a média, combinada com pedras quentes basálticas.

REFLEXOLOGY / 50 min . EUR 70 Reflexologia

Stimulates the reflex points of the feet through finger pressure, giving you a sensation of balance and wellbeing.
Estimula os pontos reflexos do corpo no pé através de digito-pressão, proporcionando equilíbrio e bem-estar.

AROMATHERAPY / 50 min . EUR 85 / 80 min . EUR 115 Aromaterapia

Relaxing body massage that combines massage techniques with the therapeutical properties of essential oils.
Massagem de relaxamento que combina técnicas de massagem com as propriedades terapêuticas dos óleos essenciais.

DRAINING MASSAGE WITH GREEN TEA PINDAS / 60 min . EUR 90 Massagem com Pindas medicinais de chá verde

Relaxing body massage that combines massage techniques with the therapeutical properties of essential oils.
Massagem de relaxamento que combina técnicas de massagem com as propriedades terapêuticas dos óleos essenciais.



HANDS AND FEET

Mãos e pés

SPARITUAL.

Cascade Wellness Resort Spa uses Spa Ritual products - non-toxic, 100% sustainable and vegan friendly. Using the best ingredients nature has to offer to help you slow down and enjoy moments of meaningful self-care.

O Spa do Cascade Wellness Resort utiliza produtos da marca Spa Rituals - não tóxicos, 100% sustentáveis e vegan. Utilizamos os melhores ingredientes que a natureza nos oferece para o ajudar a abrandar e desfrutar de momentos de verdadeiro cuidado pessoal.

SPA MANICURE DELUXE / 50 min . EUR 45

Spa manicure

Hand treatment including exfoliation, massage, mask, nail shaping and varnishing.
Tratamento de unhas e cutículas, exfoliação, massagem, máscara, formato e pintura de unhas.

SPA MANICURE EXPRESS / 30 min . EUR 30

Manicure express

Cuticles treatment, nail shaping and varnishing.
Tratamento de cutículas, formato de unha e pintura.

SPA PEDICURE DELUXE / 60 min . EUR 50

Spa pedicure

Feet treatment including exfoliation, removal of dead skin, moisturising mask, nail shaping and varnishing.
Tratamento de unhas e cutículas, exfoliação, massagem, máscara, formato e pintura de unhas.

SPA PEDICURE MEN / 50 min . EUR 45

Pedicure masculina

Feet treatment for men, including exfoliation, removal of dead skin, and legs massages and nails treatment.
Tratamento de pés para homem, inclui exfoliação, remoção de calosidades, massagem de pernas e tratamento de unhas.

GEL REMOVER OR VARNISHING / EUR 15

Remoção de gel ou aplicação de verniz



EPILATION

Epilação

EYEBROWNS / EUR 9
Sobrancelha

UPPER LIP / EUR 9
Buço

UNDER ARMS / EUR 15
Axila

BIKINI LINE / EUR 20
Virilha

BRAZILIAN / EUR 30
Virilha completa

HALF LEG / EUR 30
Meia perna

FULL LEG / EUR 45
Perna completa



JOURNEY OF THE SENSES

Viagem dos sentidos

SPA TIME OUT / 50 min . EUR 75

Cranio facial massage. Back shoulders and neck massage.
Massagem crânio-facial. Massagem costas, ombros e pescoço.

SPA RELAX / 75 min . EUR 95

Back massage. Reflexology.
Massagem localizada às costas. Reflexologia.

SPA BEAUTY / 80 min . EUR 100

Relaxing massage. Mini-facial.
Massagem relaxante. Hidratação facial.

SPA SENSATION / 140 min . EUR 165

Aromatherapy. Personalised facial.
Aromaterapia. Facial personalizada.

RELAX FOR TWO / 75 min . EUR 195

Massage for two. Cranio facial massage.
Massagem a dois. Massagem crânio-facial.

SPARKLING LOVE / 110 min . EUR 265

Massage for two. Moisturising facial treatment.
Massagem a dois. Massagem hidratante.



DAILY PASS / EUR 20

Passé diário

For non residents.

Para não residentes.

OUTDOOR HEATED POOL
Piscina exterior aquecida

JACUZZI
Jacuzzi

SAUNA
Sauna

STEAM ROOM
Banho Turco

ICE FOUNTAIN
Fonte de gelo

BOOKINGS

Marcações

From the moment you step through the door of the spa, you can relax and forget about your daily routine. We recommend that you book your spa appointments at the same time as you book your stay, or at least 24h in advance. We will be delighted to give you details of our spa menu and advise you on your experience.

Assim que entrar no Spa, poderá relaxar e deixar a rotina diária para trás. Aconselhamos que reserve os seus tratamentos de Spa ao efectuar a reserva da sua estadia ou com 24 horas de antecedência. Teremos todo gosto em informá-lo sobre o nosso menu de Spa e aconselhá-lo na sua experiência. Pacotes incluídos na estadia serão considerados automaticamente.

ARRIVAL TIME

Hora de chegada

We recommend that you arrive 15 minutes before your appointment time. Arriving late for your appointment could have a detrimental knock-on effect and, as a result, your treatment may be shortened.

Recomendamos que chegue 15 minutos antes do tratamento reservado. O seu atraso pode comprometer os tratamentos seguintes e, por esse motivo, poderá ver a sua sessão encurtada.

CANCELLATION POLICY

Política de cancelamento

Please let us know in advance if you are not going to be able to come for your appointment. A cancellation fee of 50% will be charged for cancellations made less than 8 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.

Solicitamos que nos informe com antecedência sempre que não puder comparecer. Os cancelamentos efectuados no período inferior a 8 horas estão sujeitos a uma taxa de pagamento de 50% do tratamento. No caso de não comparência, será cobrado o valor total dos tratamentos reservados. Se for hóspede, este valor será debitado directamente ao seu quarto. Caso seja cliente externo, os tratamentos serão reservados após efectuar o pagamento ou através dos dados do seu cartão de crédito.

SPA ETIQUETTE

Etiqueta do spa

The Spa is set in an ambiente of harmony and tranquility, so we kindly ask that you switch off your electronic devices (mobile phones and others). Smoking and the consumption of alcoholic drinks are strictly forbidden.

O Spa encontra-se inserido num ambiente de tranquilidade e harmonia, por isso, solicitamos que silencie os seus equipamentos electrónicos (telemóveis e outros). É expressamente proibido fumar e consumir bebidas alcoólicas na área do Spa.

MEETING YOUR NEEDS

Satisfazer as suas necessidades

If you have any suggestions or comments about your spa experience that you feel that are importante, then let the therapists on duty know.

Comunique qualquer sugestão ou comentário que considere importante sobre a sua experiência aos nossos terapeutas de serviço.

DIRECT RESERVATIONS

Reservas directas

T. +351 282 771 550 / EXT. 11



CASCADE WELLNESS RESORT

Rua das Ilhas, 8600-513 Lagos. Algarve, Portugal
T. +351 282 771 550 / E. spa@cascade.pt

cascaderesortalgarve.com