



SPIRITO

MEDITERRANEAN SPA EXPERIENCE



JM RETIRO
DE BEM-ESTAR
NO CENTRO
DA CIDADE

A HAVEN OF WELL-BEING IN THE HEART OF THE CITY

No coração de Lisboa vai encontrar um espaço pleno de harmonia e tranquilidade que capta a essência da experiência de SPA de luxo.

Descubra uma seleção de experiências de bem-estar e beleza, perfeitas para revitalizar corpo e mente.

At the Spirito, you will find a space of divine relaxation and harmony that captures the essence of a luxury spa experience.

Discover a selection of wellness and beauty experiences, perfect for revitalizing body and mind.

1.500 M2 DE PURO BEM-ESTAR

1.500 SQM. OF PURE WELLNESS

7 elegantes e espaçosas suítes de tratamento
1 Suite VIP para dois
1 sala de tratamento Vichy
Piscina exterior aquecida
Sala de relaxamento
Zen Lounge
Heat Experience: Hammam e Sauna
Jacuzzi
Sheraton Fitness
Equipamento Technogym
Spirito Bar
Vestiários, duches e cacifos

*7 Elegant and spacious treatment suites
VIP Suite for two
Vichy treatment room
Outdoor heated pool
Relaxation room
Zen Lounge
Heat Experience: Hammam and Sauna
Jacuzzi
Sheraton Fitness
Technogym equipment
Spirito Bar
Changing rooms/lockers and showers*



TRATAMENTOS

TREATMENTS

No Spirito Spa apresentamos uma seleção de experiências e rituais que conjugam na perfeição saúde, equilíbrio, harmonia e beleza.

A nossa equipa de terapeutas especializadas vão ao encontro das suas necessidades mais específicas, personalizando cada tratamento.

Privilegiamos a utilização de produtos premium que se destacam pela qualidade e elevada pureza dos seus ingredientes.

At the Spirito Spa we offer a selection of experiences and rituals that perfectly combine health, balance, harmony and beauty.

Our team of specialized therapists will meet your specific needs by personalizing each treatment.

And using premium products characterized by the high purity of its ingredients



VOUCHER OFERTA

GIFT VOUCHER

Surpreenda alguém especial com um voucher personalizado do Spirito Spa.
Perfeito para oferecer em aniversários, Natal ou simplesmente para partilhar bem-estar.

Surprise someone with a personalized gift voucher from Spirito Spa.

The perfect gift for birthdays, Christmas, or simply to show that you care.

EVENTOS | GRUPOS

EVENTS | GROUPS

O Spirito Spa oferece-lhe sugestões personalizadas para celebrar uma ocasião especial entre amigos - aniversários, despedidas de solteiro/a, ou até mesmo um evento para os colaboradores da empresa.

The Spirito Spa offers you personalized suggestions to celebrate a special occasion with your friends - birthdays, bachelor parties, or even an event with the company's associates.

DAY SPA

O Spirito Spa convida-o a fazer uma pausa na vida agitada da cidade, desfrutando de um Day Spa para renovar energias e rejuvenescer o espírito. Aqui vai encontrar área de relaxamento, sauna, Hammam, Jacuzzi, piscina exterior aquecida, bar, bem como um espaço para manter a boa forma física, o Sheraton Fitness.

The Spirito Spa invites you to take some time from a busy day to renew energies and rejuvenate the spirit with a Day Spa, offering access to all facilities including relaxation area, Hammam, Sauna, Jacuzzi, heated outdoor pool and the Sheraton Fitness to keep in shape.



SHERATON FITNESS

CHALLENGE. EXCEED.

FUEL. TRANSFORM

Se procura um treino especializado, programas de perda de peso, ou ficar em boa forma o Sheraton Fitness oferece-lhe acesso a modalidades de membership e uma seleção programas de treino personalizado com profissionais qualificados, abrangendo um leque variado de áreas de saúde e desenvolvimento físico.

In search of a specialized workout, weight loss programs, getting back in shape or in training for an event, the Sheraton Fitness offers access to a selection of qualified Personal Training professionals & programs, covering a variety of areas of personal health and physical development/conditioning as well as monthly membership options that include premium wellness options.



UTILIZAÇÃO DO SPIRITIC

SPA

HOW TO SPA

LEVE A EXPERIÊNCIA SPA PARA CASA TAKE THE SPA EXPERIENCE HOME

Para dar continuidade à sua experiência de spa em casa, a maioria dos produtos utilizados nos nossos tratamentos, bem como todo o aconselhamento das nossas terapeutas, estão disponíveis para compra na recepção do Spirito Spa.

In order to give continuity to your spa experience at home, most of the products used in our treatments, as well as all the counseling of our therapists, are available to purchase at the Spirito Spa reception.

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO OPENING HOURS

O Spirito Spa está aberto diariamente das 07:00 às 22:00
O Sheraton Fitness está aberto 24 Horas para hóspedes do hotel.

*The Spirito Spa is opened daily from 07.00 a.m. to 10.00 p.m
Sheraton Fitness is available 24 Hours for hotel guests.*

MARCAÇÕES DE SPA

SPA APPOINTMENTS

Recomendamos que as marcações sejam efetuadas com antecedência, para garantir que o seu horário e serviço preferidos estejam disponíveis. A equipa do spa está disponível para ajudá-lo e aconselhá-lo no melhor serviço para atender às suas necessidades.

We recommend appointments are booked in advance, to ensure your preferred time and service is available. The spa team is available to assist you and advise you on the best service to meet your needs.

CHEGADA

ARRIVAL

Chegue pelo menos 45 minutos antes da sua marcação, para preenchimento do formulário de consulta de spa e para que possa relaxar, usufruindo da tranquilidade dos vários espaços do spa como a sauna, o banho turco, o Jacuzzi ou a piscina.

Caso se atrase para a sua marcação, faremos o possível para que beneficie do melhor tratamento, mediante o tempo disponível.

Please arrive at least 45 minutes prior to your scheduled appointment, to complete a spa consultation form and to take the most of our relaxing spa facilities, like the sauna, the Turkish bath, the Jacuzzi or the pool.

Should you be late for your appointment, we will ensure you receive the best possible treatment during the remaining time.

RITUAIS DE ASSINATURA

SPIRITO UNWIND RITUAL

80'|155€

Ritual exclusivo, elaborado com aromaterapia de ingredientes provenientes do Mediterrâneo. A combinação perfeita de uma esfoliação com sal marinho, óleo de amêndoas doces e um toque de lavanda no duche Vichy , com massagem relaxante envolvendo óleos de laranja doce e rosa, gerânio, lavanda, palmarosa e amêndoa doce.

An exclusive ritual, using aromatherapy extracted from the ingredients originating in the Mediterranean. The perfect combination of a sea salt exfoliation, sweet almond oil and a touch of lavender in the vichy shower, with a relaxing massage blend with Sweet Orange & Rose, Geranium, Lavender, Palmarosa and Sweet Almond Oil.

SPIRITO BLISS FOR TWO - VIP SUITE (DUAS PESSOAS | TWO PERSONS)

80'| 240€

Ritual que proporciona um momento único e maravilhoso para dois. A união harmoniosa de uma esfoliação revigorante que suaviza e refresca a pele, com uma massagem revitalizante que despertará todos os sentidos. A equipa do Spirito Spa estará à sua disposição para ajudá-lo a personalizar a sua experiência na suite privada.

A ritual that provides a wonderful and unique moment for two. The harmonious union of a reviving exfoliation that softens and refreshes the skin, with a revitalizing massage that will awaken the senses. The Spirito Spa team is available to help you personalize your experience in the private suite. Lavender, Palmarosa and Sweet Almond Oil.

Opção : Banho de Hidromassagem com Morangos e Flute de Espumante

Add on: Hidrobath with Strawberries and Glass of Sparkling Wine

30€ PER

Preços por pessoa com IVA incluído.
All prices are per person and include VAT.

MENU TRATAMENTOS

TREATMENTS

ESPA FACIAL

Facial Purificante Homem
Men's Deep Cleansing Facial 50'|105€

Facial Anti-idade Homem
Men's Age Rebel Facial 80'|140€

Facial Personalizado
Personalized Facial 50'|80' 105€|140€

OPÇÕES:
CHOOSE FROM:

50' | Intensive - Optimal Skin - LifeStage

80' | Advance Radiance - Lift&Firm

COMPLEMENTE O SEU TRATAMENTO COM:
COMPLEMENT YOUR TREATMENT WITH:

Tratamento de Olhos Lift & Firm
Lift & Firm Eye Treatment 20'|35€

Vapor & Extração
Steam & Extraction 20'|35€

Preços por pessoa com IVA incluído.
All prices are per person and include VAT.

ESPA EXPERIÊNCIAS DE BEM-ESTAR

ESPA WELLBEING EXPERIENCES

Vichy Detox 110'|170€

Vichy Hidratante
Smooth Glow Vichy 110'|170€

Anti-Stress Mente e Corpo
De-Stress Mind & Body 110'|170€

Revitalizante Corpo e Rosto
Radiance Face & Body 110'|170€

ESPA BODY

Massagem Relaxante Intensiva
Inner Calm Massage 50'|80' 95€|135€

Massagem Desportiva
Sport Massage 50'|80' 105€|145€

Massagem de Pedras Quentes
Hot Stone Massage 50'|80' 105€|145€

Massagem Pré-Natal
Prenatal Massage 50' 105€

MENU TRATAMENTOS

TREATMENTS

ESPA DESTRESS EXPRESS

Anti-Stress Costas, Cabeça e Pés
*Stress Relieving Back, Scalp
& Foot* 40'|70€

Facial Express Personalizado
Personalized Express Facial 25'|65€

Tratamento Revigorante de Pés
Invigorating Foot Treatment 25'|65€

Massagem Couro Cabeludo
Scalp Massage 25'|55€

Massagem de Costas, Pescoço
e Ombros 25'|55€
Back, Neck & Shoulders Massage

Esfoliação de Sais e Óleos
Essenciais 25'|55€
Salt & Oil Scrub

TERAPIAS HOLÍSTICAS

HOLISTIC THERAPIES

Ayurvédica 80'|145€
Ayurvedic

Shiatsu 50'|105€

Reflexologia 50'|105€
Reflexology

TRATAMENTOS DE CORPO

BODY TREATMENTS

Adelgaçante 50'|80' 105€|145€
Slimming

Drenante 50'|80' 105€|145€
Draining

Tonificante 50'|80' 105€|145€
Toning

Preços por pessoa com IVA incluído.
All prices are per person and include VAT.

MENU TRATAMENTOS TREATMENTS

DAY SPA

Um dia para revitalizar corpo e mente, onde um espaço de suprema tranquilidade lhe dá acesso a: Hammam, sauna, Jacuzzi, piscina exterior aquecida, sala de relaxamento, Sheraton Fitness e bar.

A day to revitalize body and mind in a space of supreme tranquility that gives you access to: Hammam, sauna, Jacuzzi, outdoor heated pool, relaxation room, Sheraton Fitness and bar.

1 de Outubro a 31 de Março <i>October 1st – March 31st</i>	35€
---	-----

1 de Abril a 30 de Setembro <i>April 1st – September 30th</i>	50€
--	-----

Preços por pessoa com IVA incluído.
All prices are per person and include VAT.

MENU TRATAMENTOS

TREATMENTS

MÃOS & PÉS

HANDS & FEET

Spirito Manicure
Spirito Manicure 50'|45€

Spirito Pedicure
Spirito Pedicure 60'|65€

Unhas Express
Express Nails 15'|25€

SHELLAC VERNIZ

CND SHELLAC POLISH

Utilização de gel em
qualquer serviço de unhas
*Add-on gel to any nail
service* 15€

Remoção e reaplicação de
gel em qualquer serviço
de unhas
*Add-on removal and
re-application of gel to any
nail service* 30€

MENU TRATAMENTOS

TREATMENTS

DEPILAÇÃO

WAXING

Perna Completa <i>Full Leg</i>	45€	Costas <i>Back</i>	30€
Meia Perna <i>Half Leg</i>	30€	Braços <i>Arms</i>	30€
Axilas <i>Under Arm</i>	20€	Sobrancelhas <i>Eyebrow</i>	20€
Bikini <i>Bikini</i>	20€	Buço <i>Upper lip</i>	10€
Integral <i>Brazilian</i>	35€	Narinas <i>Nostrils</i>	10€
Peito <i>Chest</i>	30€	Orelhas <i>Ears</i>	10€

Preços por pessoa com IVA incluído.
All prices are per person and include VAT.

MEMBERSHIP

ENVOLVIDO NO AMBIENTE RELAXANTE DO SPIRITO SPA,
O SHERATON FITNESS PERMITE-LHE TREINAR NUM ESPAÇO
EXCLUSIVO E SAIR COM CORPO E MENTE RENOVADOS.

MEMBRO MEMBER

	Adesão <i>Joining Fee</i>	Mensalidade <i>Monthly Fee</i>	Anuidade <i>Annual Fee</i>
Individual	€150	€150	€1.650
Família <i>Family</i>	€200	€145	€1.595
Empresa <i>Corporate</i>	€100	€120	€1.320
Sessões Personal Trainer (PT)	€50 60'		

As condições especiais de adesão para famílias e empresas são válidas apenas quando as inscrições são efetuadas em simultâneo.

Special membership conditions for families and companies are only valid, if all members join simultaneously.

Preços por pessoa com IVA incluído.
All prices are per person and include VAT.

BENEFÍCIOS DE ADESÃO

MEMBERSHIP BENEFITS

Acesso às instalações do Spa – Hammam, Jacuzzi, piscina exterior aquecida, sala de relaxamento e bar.
Access to the Spa facilities – Hammam, Jacuzzi, outdoor heated pool, relaxation room and bar.

15% de desconto sobre o Menu de Tratamentos*.
15% discount on the Treatments Menu.*

Parque gratuito durante a utilização das instalações do Spa.
Free parking while using the Spa facilities.

Condições especiais de acesso Day SPA para convidados dos membros: 20% desconto sobre o valor do Day Spa*.
Day SPA special access conditions for members' guests: 20% discount on the Day Spa fee.*

15% de desconto nos restaurantes e bares do Sheraton Lisboa Hotel*.
15% discount on the Sheraton Lisboa Hotel's restaurants and bars.*

Tarifa preferencial de alojamento no Sheraton Lisboa Hotel. Inclui reservas para familiares ou amigos (reserva deverá ser efetuada através do membro)*.
Preferred rate for accommodation at the Sheraton Lisboa Hotel. Including reservations for family or friends (reservation must be booked through the member).*

Condições especiais na realização de eventos no Sheraton Lisboa Hotel.
Special conditions for events at the Sheraton Lisboa Hotel .

*Não acumulável com outras promoções/descontos. | *Not applicable with other promotions/discounts*

Para usufruir de todos estes benefícios (pessoais e intransmissíveis), o cartão de membro do Spirito SPA deverá ser apresentado sempre que solicitado.
To enjoy all these benefits (personal and non-transferable), the Spirito SPA membership card should be presented whenever requested.

CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO

SPA USE CONDITIONS

A SUA SAÚDE É IMPORTANTE PARA NÓS

YOUR HEALTH IS IMPORTANT TO US

Em caso de condicionante física ou gravidez, agradecemos que nos informe no momento da reserva, a fim de prepararmos da melhor forma a sua experiência.

In the event of a health/physical condition or pregnancy, kindly inform us at the time of the reservation, so that we can prepare for you to have the best experience.

PROPRIEDADE PERDIDA

LOST PROPERTY

Todos os objetos mantidos dentro dos cacifos são da responsabilidade do proprietário dos mesmos e o Spirito Spa não se responsabiliza por danos ou perda de valores.

O Spirito Spa não é responsável por itens ou objetos pessoais acidentalmente deixados nas suas instalações. Todos os itens encontrados nas instalações do spa devem ser entregues na receção e serão guardados por 4 semanas.

All objects kept inside the lockers are the responsibility of the owner and the Spirito Spa is not responsible for any damage or loss of values. The Spirito Spa is not responsible for items or personal objects accidentally left in its premises. All items found at the spa facilities must be delivered to reception and will be kept for 4 weeks.

SERVIÇOS

SERVICES

Para os hóspedes do hotel, recomendamos usar o roupão e os chinelos fornecidos no seu quarto.

Os nossos vestiários estão totalmente equipados com cacifos, secadores de cabelo, toalhas, roupões e chinelos e todas as comodidades necessárias a utilizar durante sua visita ao spa.

For hotel guests, we recommend wearing the robe and slippers provided in your room.

Our changing rooms are fully equipped with lockers, hairdryers, towels, robes and slippers and any amenities required for use during your spa visit.

CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO

SPA USE CONDITIONS

SPA ETIQUETTE

Solicitamos que deixe os seus dispositivos eletrônicos desligados, para preservar o nosso ambiente tranquilo e para garantir a privacidade e serenidade de todos os clientes do spa.

Não é permitido fumar nas instalações do Spirito Spa.

We kindly request that you leave your electronic devices turned off, to preserve the tranquility and guarantee all spa guests right to privacy and serenity.

It is not allowed to smoke in all the Spirito Spa facilities.

POLÍTICA DE CANCELAMENTO

CANCELLATION POLICY

Os cancelamentos deverão ser comunicados com uma antecedência mínima de 12 horas, para evitar que lhe seja cobrado 50% do valor do tratamento. Em caso de não comparecimento, será cobrado o valor total do tratamento.

Todos os programas Spirito Spa e reservas de grupo, devem ser pagos no momento em que é efetuada a reserva, a fim de garantir disponibilidade.

Please note that cancellations should be made at least 12 hours in advance, in order to avoid a tcharge of 50% of the treatment price. In case of no-show, the full treatment price will be charged.

All the Spirito Spa programmes and group bookings should be paid at the time of the booking, in order to guarantee availability.

CRIANÇAS

CHILDREN

Não é permitido o acesso a crianças menores de 16 anos, a todas as instalações do Spirito Spa, exceto à piscina exterior e quando acompanhadas por um adulto.

The access of children under the age of 16 years old is not allowed in the Spirito Spa facilities, except in the outdoor pool and when accompanied by an adult.

Spirito Spa
Sheraton Lisboa Hotel & Spa

Rua Latino Coelho, 1, Lisboa, Portugal
T. (+351) 213 120 213 | T. (+351) 213 120 000 | F. (+351) 213 547 164
E. spirito@sheraton | W. sheratonlisboa.com