



OM SPA

GABINETE DE TERAPIAS HOLÍSTICAS

“O seu Tempo Sagrado de Cura, onde o tempo deixa de existir e apenas se vive o momento.”

Rituais Holísticos de Assinatura, com um toque profundamente sensitivo e intuitivo. Cada jornada inicia-se com uma imersão sensorial — aromoterapia com sinergias de óleos essenciais puros e uma breve meditação guiada — preparando corpo e mente para a experiência que se segue.

Em todos os nossos tratamentos, elegemos a Byotea, uma marca com fórmulas 100% vegan, conscientes e enriquecidas com ingredientes de origem natural que respeitam profundamente o seu corpo e o meio ambiente.

TERAPIAS INDIVIDUAIS

Om Shanti · *A Jornada Suprema*

Massagem Integrativa de corpo inteiro, Terapia de Som & Reiki

60 min — 75€ | 85 min — 90€

A sessão inicia-se na dimensão física, onde o corpo é embalado pelos movimentos longos e fluídos da massagem integrativa Esalen (a Joia da Coroa, a mais relaxante de todas as massagens). Em simultâneo, na dimensão vibracional, os tons isocrónicos conduzem a mente a um estado de paz meditativa. A jornada eleva-se na dimensão espiritual com a canalização suave da energia Reiki, tocando o corpo de forma subtil para libertar bloqueios e restaurar a vitalidade.

Harmonia Cósmica · *Peregrinação Interior*

Massagem de corpo inteiro & Terapia Vibracional com Taças Tibetanas

60 min — 70€ | 85 min — 90€

Este ritual é uma terapia sagrada desenhada para sintonizar o corpo físico e espiritual. A experiência une o toque fluído da massagem manual ao poder terapêutico de instrumentos ancestrais, alcançando as camadas mais profundas do seu ser. Ao serem pousadas diretamente sobre o corpo, as taças tibetanas emitem vibrações que viajam através da água do nosso organismo, gerando uma massagem celular interna — uma onda acústica que faz ressoar e relaxar os músculos e os órgãos onde as mãos não conseguem chegar, acalmando o sistema nervoso e dissolvendo bloqueios.

Uma peregrinação sensorial única, onde cada célula do seu ser é convidada a vibrar em perfeita harmonia com o universo.



Alentejo Natura · O Toque de Algodão

Massagem suave para peles sensíveis e condições delicadas

60 min — 65€

O refúgio de proteção e conforto absoluto do Om Spa. Este ritual utiliza a cosmética vegan e neutra da Byotea (sem perfumes) e é desenhado especificamente para:

- Maternidade: grávidas (a partir do 2º trimestre) e recém-mamãs
- Peles sensíveis: pele reativa, com extrema secura ou fragilidade cutânea
- Bem-estar delicado: séniores, crianças, ou quem procura alívio ultra-suave para o stress quotidiano e sensibilidade muscular (como fibromialgia)

Através de movimentos lentos e envolventes, adaptados com total segurança à sua condição, este tratamento foca-se na hidratação profunda, no conforto lombar e no relaxamento do sistema nervoso.

Asas Livres · A Libertação

Massagem de Costas, Ombros & Pescoço

45 min — 50€

Uma massagem terapêutica que devolve o equilíbrio estrutural e físico à zona mais castigada pelo stress. Esta terapia escuta o mapa de tensões do seu corpo para libertar nós emocionais e o cansaço acumulado nas costas e ombros, dissolvendo contraturas musculares. Longe de abordagens mecânicas, cada movimento é fluido e adaptado ao que o seu corpo pede no momento, desfazendo a rigidez e suavizando os pontos de pressão.

O alívio suave e profundo que devolve espaço, leveza e total liberdade à sua postura.

Pés na Terra · O Retorno às Raízes

Ritual Botânico de Pernas & Pés com Reflexologia

45 min — 50€

Um ritual de profunda ancoragem e leveza, desenhado para reconectar o seu corpo à energia da terra. Através de manobras de reflexologia e de uma massagem drenante profunda, aplicamos um gel botânico com efeito frio — um bálsamo refrescante que ativa a circulação, reduz a fadiga e liberta instantaneamente a sensação de peso.

O alívio absoluto, para restabelecer o equilíbrio e devolver a leveza a cada passo.

TERAPIAS INDIVIDUAIS & A DOIS

Biofluxo Vital · O Caminho

Alinhamento de Chakras com Cristais & Reiki (sessão energética / seca)

Individual · 60 min — 60€ | A Dois · 90 min — 100€

Uma caminhada sagrada para harmonizar a sua vibração e restabelecer o fluxo natural do seu Prana — a energia vital universal. Este ritual inicia-se com uma meditação guiada, abrindo caminho e tornando o seu ser recetivo. Cristais selecionados são então colocados sobre cada centro energético, ampliando a canalização da terapia de Reiki,, restabelecendo o equilíbrio perfeito dos seus sete chakras.

Na versão a Dois, uma experiência de sintonização partilhada, vivida lado a lado.



Terapia Tridimensional · *Sinfonia do Silêncio*

Yoga Nidra, Sound Healing & Reiki

Individual · 60 min — 60€ | A Dois · 90 min — 110€

Um verdadeiro bálsamo para a mente — um santuário de quietude profunda para sintonizar as frequências na mais pura harmonia. Este ritual imersivo convida o ser a desacelerar através de uma jornada sensorial que une a mente, o som e a energia vital.

- O Despertar do Silêncio (Yoga Nidra): em profundo conforto, a mente é guiada através de um relaxamento psíquico consciente e respiração estruturada, conduzindo o sistema nervoso a um estado de paz absoluta.
- A Vibração Sagrada (Sound Healing & Reiki): neste estado meditativo, o som terapêutico das taças tibetanas ecoa pelo espaço e sobre o corpo, massajando cada célula através da vibração; o ritual eleva-se com a aplicação subtil de Reiki, restaurando a harmonia energética profunda.

Na versão a Dois, uma viagem meditativa e vibracional partilhada — um reencontro profundo com o silêncio interior.

A Arte do Toque · *Workshop de Massagem Consciente para Casais*

Mentoria Terapêutica Guiada

120 min — 120€ / por casal

Uma sessão formativa e terapêutica desenhada para casais que desejam aprender a utilizar o toque como uma ferramenta de bem-estar, respeito e alívio do stress em ambiente familiar. Sob a orientação técnica da terapeuta holística, este workshop prático convida-vos a compreender a anatomia do relaxamento através de uma experiência partilhada e consciente. O ritual divide-se em dois momentos de aprendizagem guiada:

- Instrução Prática & Toque Conectivo: enquanto um dos parceiros relaxa na marquesa, o outro assume o papel de aprendiz. Sob supervisão direta da terapeuta, aprenderá manobras fluídas e pressões suaves nas costas e ombros — elevando-se, a determinada altura, a uma sublime massagem a quatro mãos.
- A Troca de Papéis: os papéis invertem-se com total naturalidade, permitindo que ambos compreendam a técnica e beneficiem, de igual forma, da mentoria e do relaxamento profundo.

Um momento exclusivo de partilha, focado na saúde integrativa, que vos permite levar para casa a arte de cuidar de quem mais amam.

MARCAÇÕES

Disponível para hóspedes e visitantes, mediante marcação prévia através do email info@herdadedayucca.pt, por WhatsApp para o número 934 746 382 ou na receção.

Recomenda-se reserva com 24h de antecedência · Traga consigo apenas o seu desejo de descanso