



Vidasense Spa
VIVENDA MIRANDA

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. Procuramos 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 tonificante face gym com um foco extra no relaxamento do pescoço, ombros e pontos reflexos nos pés. Este tratamento facial personalizado é rico em nutrientes e minerais essenciais com ativos energizantes e antioxidantes, contribuindo para uma 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 skin, likely a shoulder or upper arm, covered in numerous water droplets of varying sizes. The skin has a warm, golden-brown tone. The background is a soft, out-of-focus teal color. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin and the glistening effect of the water droplets.

COLEÇÃO DE ASSINATURA CORPO

VIDA STRONG | 60/90MIN - 100€/130€

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 | 90MIN - 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 uma viagem. Uma experiência de massagem verdadeiramente calmante.

The image features a brown, fibrous textured background. On the right side, there are two vertical, wavy, white gel-like structures. The one in the foreground is shorter and has a more pronounced wavy pattern. To its left is a smaller, roughly circular, dark brown, textured object. In the bottom left corner, there is a faint, dark outline of a human head and neck. The overall composition suggests a collection of massage or treatment products.

COLEÇÃO MASSAGEM & TRATAMENTOS

MASSAGEM DE-STRESS | 60/75/90MIN

TERAPÊUTICA – PRESSÃO 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 95€/115€/135€

Óleo de argão 115€/135€/155€

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 an abstract composition of soft, wavy, organic shapes in various shades of green and yellow. The colors are layered and blended, creating a sense of depth and movement. Scattered throughout the composition are numerous bubbles of different sizes, some appearing as thin, translucent rings and others as more solid, rounded spheres. The lighting is soft and diffused, highlighting the textures of the waves and the reflections on the bubbles.

COLEÇÃO HOLÍSTICA

MASSAGEM PEDRAS QUENTES | 90MIN - 125€

RELAXAMENTO – VITALIDADE – REVITALIZAÇÃO

Massagem com o poder energético das pedras quentes vulcânicas. Ideal para relaxamento e aliviar tensão muscular.

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.

MASSAGEM AYURVÉDICA | 75MIN -125€

ALÍVIO STRESS – CLAREZA - CURA

A massagem ayurvédica combina os princípios indianos de Ayurveda, com 5.000 anos de história, e pontos de pressão. Esta terapia cria um equilíbrio entre mente, corpo e espírito, ajudando o corpo a curar. Atua sobre a circulação sanguínea, a respiração e a energia vital utilizando óleo de sésamo e óleos essenciais. Excelente para alívio de stress, assim como um sistema imunitário fortalecido.

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

MINI FACIAL | 30MIN - 50€

MASSAGEM COSTAS | 30MIN - 55€

EXPERIÊNCIA HAMMAM | 30MIN - 45€

MANICURE CLÁSSICA | 45MIN - 30€

PEDICURE CLÁSSICA | 60MIN - 50€

PEDICURE ASSINATURA VIDA SENSE | 75MIN - 65€

laxe com segredos de beleza ancestrais...

Pés imersos em água quente com sabão negro para amaciar a pele e cutículas, pedicure completa com esfoliação, complementando com uma massagem relaxante e nutritiva com manteiga de karité.

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.

VOUCHER DE OFERTA

O Vida Sense oferece vales-oferta perfeitos para ocasiões especiais. Por favor contacte um membro da nossa equipa na recepção para mais informações.

ATRASOS & CANCELAMENTO

Em respeito a outros hóspedes, por favor tente cumprir o horário de marcação e chegada uma vez que não podemos extender 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 with a toning Face Gym massage, with a focus on neck, shoulders relaxation 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 photograph of a person's skin, likely a shoulder or upper arm, covered in numerous water droplets of varying sizes. The skin has a warm, golden-brown tone. The background is a solid, dark teal color. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin and the glistening surface of the water droplets. The overall mood is fresh and clean.

SIGNATURE COLLECTION BODY

VIDA STRONG | 60/90MIN – 100€/130€

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 | 90MIN - 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.

The image features a brown, fibrous textured background. On the right side, there are two elongated, white, wavy gel-like structures. The one in the foreground has distinct, parallel ridges and valleys, resembling a wavy ribbon. To its left is a smaller, more rounded white mass with a central indentation. In the bottom left corner, there is a faint, dark outline of a human head. The overall composition is abstract and organic.

MASSAGES AND BODY COLLECTION

DE-STRESS MASSAGE | 60/75/90MIN

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€/115€/135€

Argan Oil 115€/135€/155€

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

HOT STONE MASSAGE | 90MIN - 125€

RELAXING – VITALITY - REVITALIZING

The energetic power of hot stones combined with hand massage to leave you relaxed and invigorated.

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.

AYURVEDIC MASSAGE | 75MIN - 125€

STRESS RELIEF – CLARITY – HEALING

Ayurvedic massage combines the 5,000-year-old Indian principles of Ayurveda—the science of life—and pressure points. This type of massage is designed to create balance among the mind, body, and spirit and help the body heal itself. Boosts circulation, breathing and vital body's vital energy, incorporating sesame oil and warm herbal essential oils. Excellent for posture realignment, stress relief, strengthened immune system and a perfect anti depressant.

REFLEXOLOGY | 45MIN - 60€

BALANCE - REJUVENATION - RELAXATION

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

FINAL TOUCHES

MINI FACIAL | 30MIN - 50€

BACK MASSAGE | 30MIN - 55€

HAMMAM EXPERIENCE | 30MIN - 45€

CLASSIC MANICURE | 45MIN - 30€

CLASSIC PEDICURE | 60MIN - 50€

VIDA SENSE SIGNATURE PEDICURE | 75MIN - 65€

For this elevated foot ritual, we chose the best of natural ingredients. Full pedicure, beginning with feet soaked and cleansed in warm water with black soap to soften the skin and cuticles. Followed by and finishing with a relaxing and nourishing shea butter massage.

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.

GIFT CERTIFICATES

Vida Senses offers gift certificates that are perfect for special occasions. Please speak to one of our team members at reception, or call us for more information.

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.

BOUTIQUE HOTEL - VIVENDA MIRANDA

282 763 222

R. DAS VIOLETAS, 8600-282, LAGOS