

Menu Escape SPA

SPA Santapele

Rua Oscar Freire, 384 – Jardins
Tel. 11 3069 4360 / reservas.sp@santapele.com.br
www.emiliano.com.br

Horários:
Segunda à sexta das 7h às 22h
Sábado das 8h às 22h
Domingos e feriados das 9h às 20h



@hotelemiliano #spasantapele

YOGA

Inclui uma aula de 75min* e uma aula de 45min*.
*As aulas podem ser feitas em horários diferentes.

Até duas pessoas R\$600

AULAS DE 75 MINUTOS

Classic Yoga

Esta prática apresenta os ensinamentos clássicos do Yoga. Sequências de posições corporais e alinhamento, permanência, técnicas respiratórias, de relaxamento, mantras e meditação.

Vinyasa Flow

Esta prática é constituída por posições em sequência fluida conectadas com a respiração. Dependendo do nível do praticante, aplica-se uma abordagem vigorosa e atlética.

Restorative

Esta prática caracteriza-se como um método de Yoga terapêutico que busca o relaxamento físico, mental e emocional. Utilizam-se posturas e um conjunto de técnicas de respiração que ajudam a eliminar a fadiga e o estresse.

AULAS DE 45 MINUTOS

Bioenergetic Breathing Session

Respiração é uma ferramenta potente para estimular o crescimento e transformação pessoal. Esta prática oferece nuances de técnicas respiratórias que proporcionam estados de calma, atenção plena, vitalidade e recuperação energética.

Yoganidra

O "sono" do Yoga é a arte do relaxamento consciente, uma prática poderosa onde o corpo e a mente liberam suas tensões e ansiedade. Aprenda a colocar seu corpo em descanso enquanto sua mente se mantém plenamente desperta. As ondas cerebrais podem atingir o expansivo estado theta onde níveis profundos de cura acontecem nos planos físico, emocional e mental.

TREINAMENTO COM PERSONAL

Performance Funcional

Sistema de treinamento diferenciado, aplicado em atletas olímpicos desde 2006. Adaptável a qualquer nível de condicionamento físico, desenvolvendo todas as capacidades e habilidades bimotoras fundamentais.

Por hora/por pessoa R\$ 220

Corrida no parque

Corra acompanhado de um personal no parque de sua preferência.

Horário conta a partir da saída até retorno ao hotel.

Por hora / por pessoa R\$ 220 + transporte se necessário.

FIT MOMMY

Treino para gestantes e mães pós-parto com todo o cuidado especial que elas precisam através do método hipo-pressivo.

Por hora / por pessoa R\$ 220

SERVIÇOS DE BELEZA

Beauty 1

Manicure, pedicure e escova.

R\$ 600

Beauty 2

Manicure, pedicure, escova e maquiagem.

R\$1.300

Beauty 3

Manicure, pedicure, maquiagem e penteado (baby liss ou preso).

R\$ 1.700

Beauty 4 men

Corte e podologia.

R\$ 600

BANHOS AROMÁTICOS

Uma experiência exclusiva para as suítes Emiliano

Os primeiros registros de banhos datam de meados do 2º milênio A.C. no complexo do palácio de Cnossos, em Creta, e as banheiras de alabastro luxuosas escavadas em Akrotiri, Santorini.

Os japoneses conhecem e respeitam há muito tempo as propriedades relaxantes dos banhos quentes. No Japão, é costume se lavar bem em um chuveiro antes e, em seguida, tomar um banho longo e quente (aliás, quente demais para os padrões ocidentais).

Tomar banho com óleos essenciais é uma combinação sinérgica maravilhosa. As propriedades relaxantes da água quente complementam os efeitos de óleos essenciais específicos.

Banhos aromáticos podem fornecer alívio ao estresse e a ansiedade, reduzir dores de cabeça, ajudar com dores musculares, hidratar a pele, auxiliar no sono ou oferecer uma introdução sensual para uma noite romântica com o seu parceiro.

Nossos banhos aromáticos incluem pétalas de rosas e água para completar a sua experiência.

Relaxante: À base de óleos essenciais de lavanda e manjerona.

Desintoxicante: À base de óleos essenciais de cipreste e louro.

Revigorante: À base de óleos essenciais de alecrim e gerânio.

Todos nossos blends contêm Óleo de Macadâmia, promovendo a saúde da sua pele, deixando-a naturalmente brilhante e hidratada.

R\$150

Precauções:

* Permanência máxima sugerida de 15-20 minutos por banho.

* Em caso de doença cardíaca, consulte o seu médico.

* Mulheres grávidas não são aconselhadas a tomar banhos quentes.

* Beba muita água e evite bebidas alcoólicas ou com cafeína.

Condições

- Agendamentos sujeitos a disponibilidade, sugestão de antecedência mínima de 6h;
- Material de yoga fornecido (yoga mats Manduka, acessórios e seleção musical);
- Cancelamentos de tratamentos deverão ser feitos com até 2 horas de antecedência ou implicarão na cobrança do valor integral do tratamento.



santapele

SPA

EMILIANO ESCAPE

O seu refúgio de fim de semana no coração dos Jardins para uma experiência única de bem-estar e gastronomia.

- Check-in a partir das 14h.
- Late check-out sujeito a disponibilidade.

Programação

Sexta-feira

No Spa

Quick massage de boas vindas de 15min.
Acompanhada de chá ou água mineral.

Sábado

No Spa

Day Spa Restauração Corporal

Ofurô ou sauna	20 min.
Massagem de Boas Vindas	15 min.
Massagem Desportiva	60 min.
Massagem Aromática	60 min.
Refeição FIT	30 min.

No quarto, chá ou água mineral.

Domingo

No Spa

Day Spa Bem-Estar

Ofurô ou sauna	20 min.
Massagem de Boas-Vindas	15 min.
Massagem corporal*	60 min.

*Opção entre shiatsu, modeladora ou drenagem linfática.

No restaurante, brunch Emiliano.

Tarifas:

Apartamento Deluxe

Duas pessoas: R\$ 4.690 + taxas.
Uma pessoa: R\$ 3.260 + taxas.

Suíte Emiliano

Duas pessoas: R\$ 6.330 + taxas.
Uma pessoa: R\$ 4.900 + taxas.

Adicione um jantar no Restaurante Emiliano

Menu degustação:
R\$ 290 + 12% por pessoa.

Menu degustação harmonizado com vinhos:
R\$ 390 + 12% por pessoa.