SpaDoVale
noronha
zen

Um convite a voltar para casa, sua casa interior.

BEM-ESTAR | AUTOCONHECIMENTO| CONEXÃO

Hóspedes da Pousada do Vale contam com 15% de desconto em qualquer experiência do menu.

MASSAGENS

Todas as massagens oferecidas no SPA do Vale Noronha Zen são inspiradas na medicina natural **ayurveda**, que em sânscrito significa conhecimento da vida. Essas massagens buscam o reequilíbrio físico, emocional e energético: harmonia entre mente, corpo e meio ambiente.

Ao fazer a massagem, os terapeutas se concentram em liberar o fluxo de energia vital, na ativação da circulação sanguínea e respiração consciente.

A **massagem ayurvédica ZEN** é um método desenvolvido por Tammy Rafaelle a partir de anos de estudos e pesquisas corporais, na busca pela criação de uma experiência única que traga a integração e renovação completa do Ser.

MASSAGEM RELAXANTE ZEN

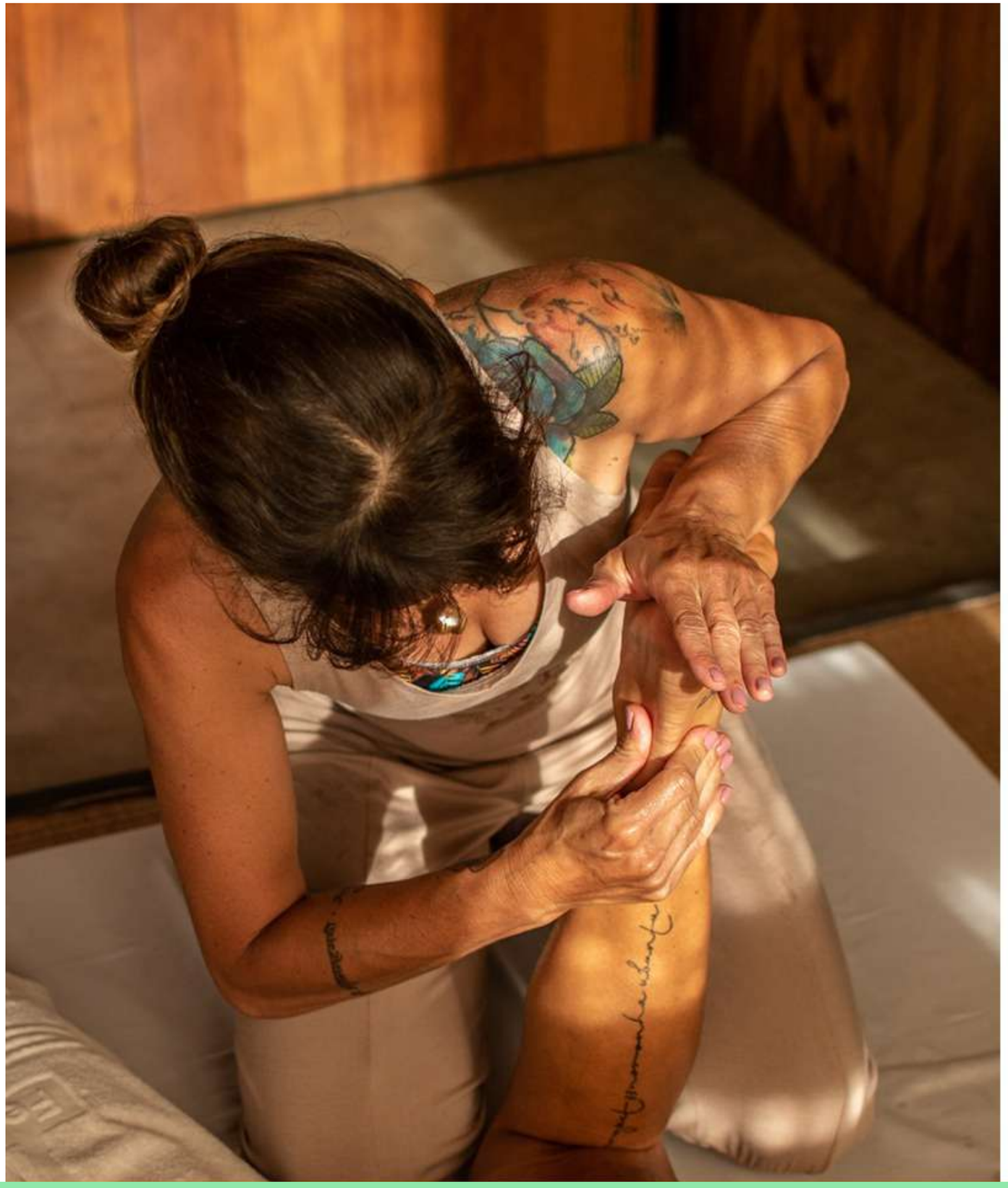
Movimentos fluidos e firmes com toques cheios de ternura para um corpo e mente cansados.

Essa massagem é também para quem deseja largar todas as preocupações e pensamentos do lado de fora do Spa.

Descanso é a palavra-chave.

duração: 1 hora

ENTREGA | REPOUSO | PAZ INTERIOR



MASSAGEM DETOX ZEN

Mais ativa e intensa que a massagem relaxante, a Detox aquece os músculos, ativa a circulação sanguínea. Assim, promove a renovação e a reposição de novas células, por meio de leve esfoliação proporcionada pelo uso do *vekhand* (pó feito de raíz de planta da família do gengibre, o calamus aromático)

Essa massagem é também para quem deseja se renovar, soltar o velho e abrir espaço para o novo.

Libertação é a palavra-chave.

duração: 1 hora

LIBERAÇÃO DE TOXINAS
ATIVAÇÃO DO METABOLISMO | LIMPEZA PROFUNDA

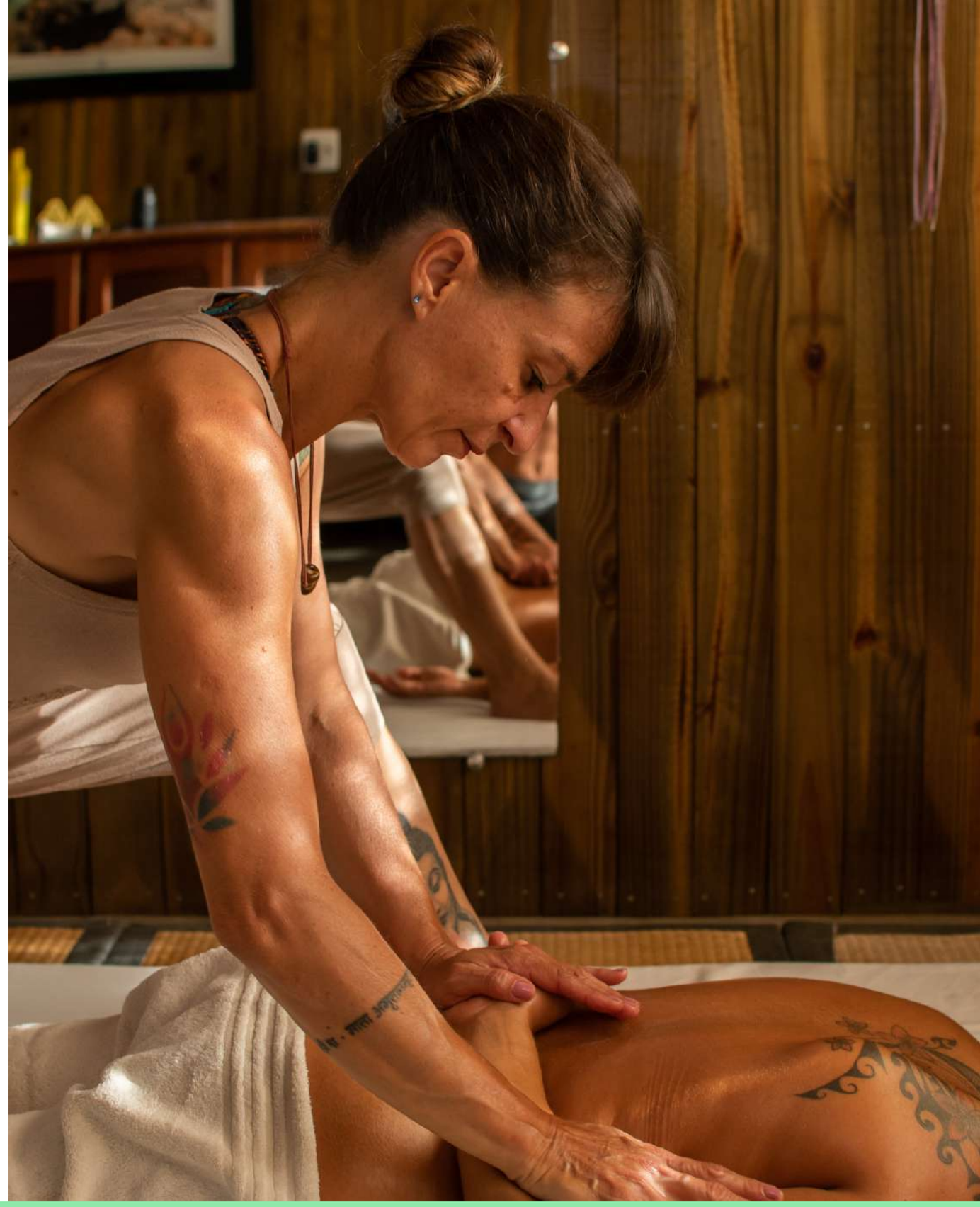
MASSAGEM TERAPÊUTICA ZEN

Massagem mais extensa e mais profunda, ideal para quem sente dores ou tem questões específicas. Podem ser usados alongamentos ou pedras quentes, feitos com as mãos ou pés para aprofundar no relaxamento muscular e na liberação das escápulas.

Essa massagem é pra quem deseja liberar as tensões emocionais e os pesos carregados ao longo do cotidiano.

Leveza é a palavra-chave.

duração: 1h 20min



ALINHAMENTO POSTURA | RELAXAMENTO
ALÍVIO DE DORES

MASSAGEM
YOGA AYUVÉRDICA ZEN

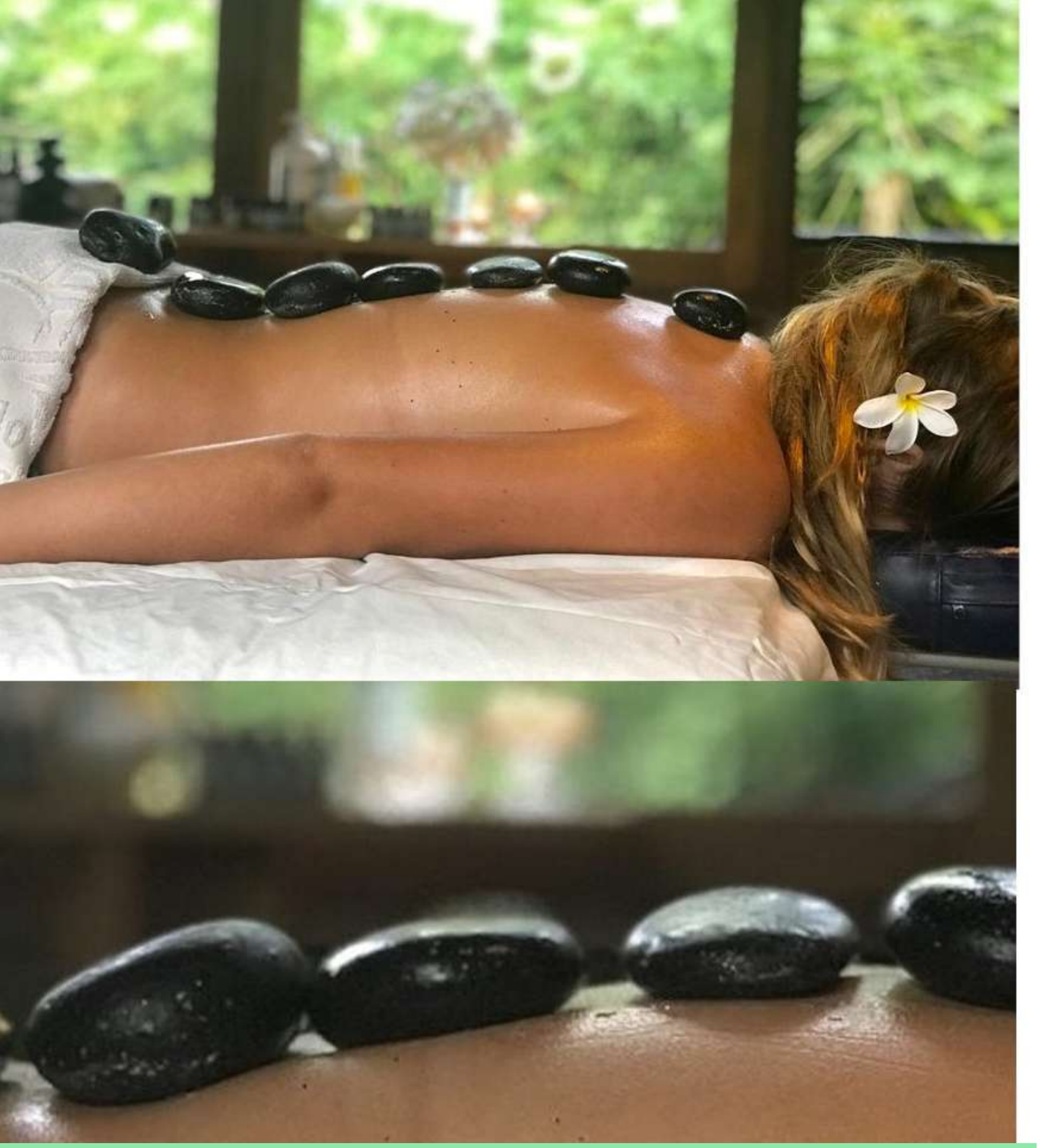
Une a massagem tradicional baseada no conhecimento indiano que associa a filosofia do Yoga (prática consciente) e do Ayurveda (consciência da vida).

Pode ser acrescida de calamus aromático para ajudar a deslizar nas diferentes manobras e alongamentos (inspirados em posturas do yoga) necessários para soltar e realinhar o corpo.

Transcendência é a palavra-chave.

duração: 1 a 1h30min

YOGA | PURIFICAÇÃO | CONSCIÊNCIA



MASSAGEM ENERGÉTICA ZEN

Massagem relaxante realizada com pedras quentes vulcânicas e cristais posicionados sobre os chakras (centros energéticos), é utilizado o Reiki (imposição de mãos) harmonizando a sua energia. Uma experiência sutil porém profunda e de cura.

Essa massagem é também para quem deseja realinhar seus propósitos.

Renovação é a palavra-chave.

duração: 1 hora

PEDRAS VULCÂNICAS | REIKI
REEQUILÍBRIO ENERGETICO

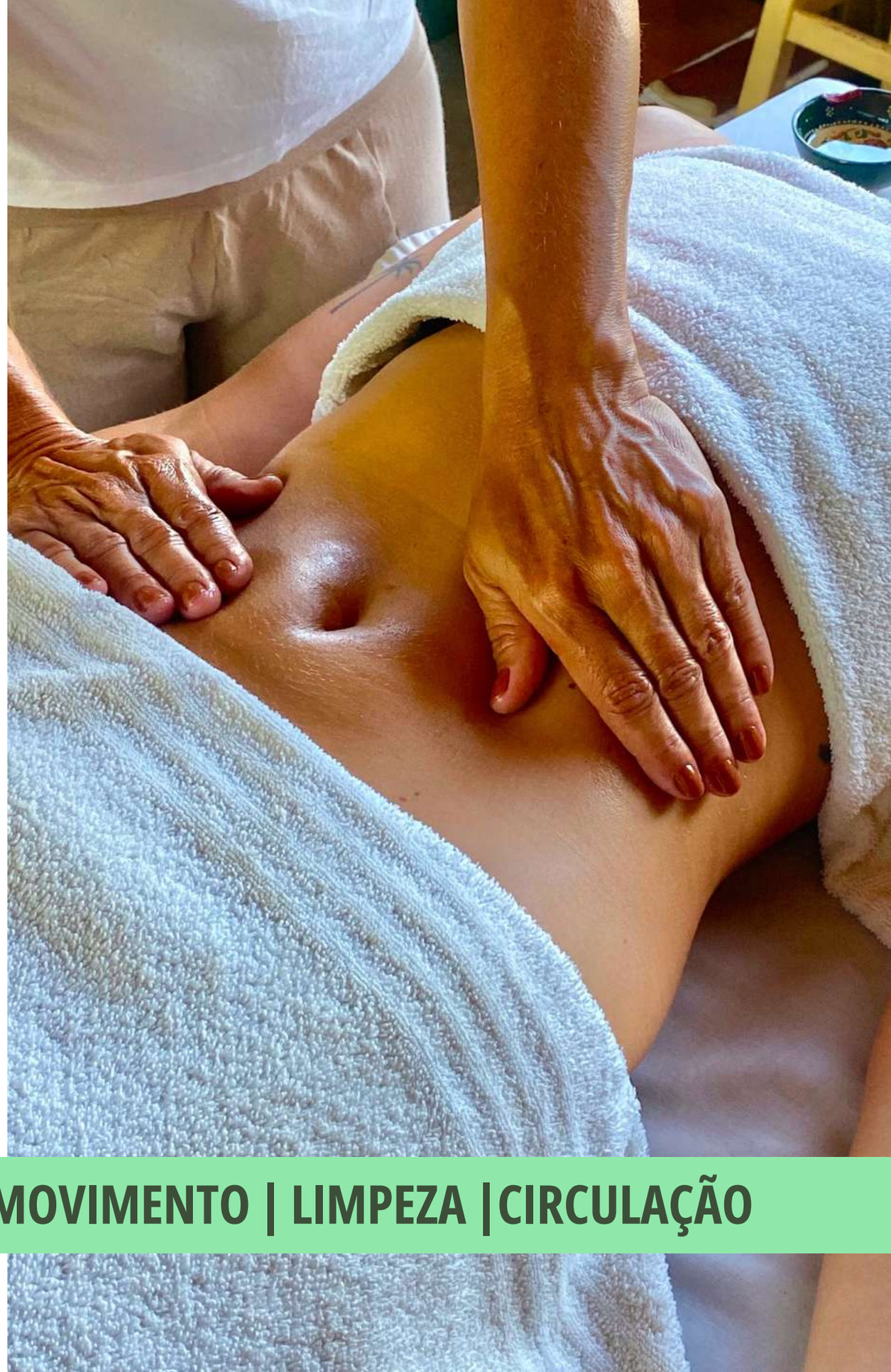
MASSAGEM PURIFICAÇÃO INTEGRATIVA ZEN

Uma combinação perfeita de aromas aliada a manobras de massagens que lhe proporcionam aumento da circulação geral do corpo, gerando purificação, leveza, aumento da imunidade e bem-estar.

Perfeita para quem quer estimular o sistema linfático, reduzindo a retenção de liquido, eliminando as toxinas e melhorando a oxigenação geral do corpo.

Desintoxicação é a palavra-chave.

duração: 1 hora



MOVIMENTO | LIMPEZA |CIRCULAÇÃO

YOGA E MEDITAÇÃO

Filosofia de vida que busca bem-estar e autoconhecimento por meio de posturas corporais que desenvolvem força, alinhamento, equilíbrio e alongamento.

As aulas misturam várias vertentes do yoga, como Hatha Yoga, Vinyasa Flow, Iyengar Yoga e Restaurativa. O yoga e a meditação podem ser personalizadas ou em grupo.

Yoga é também para quem deseja integrar sua própria natureza. Meditar é para quem quer estar no momento presente.

Reconexão é a palavra-chave.

UNIÃO | INTEGRAÇÃO | MOVIMENTO

R$ 75,00/pessoa
aula em grupo

R$ 250,00 aula
personal

R$ 400,00/2 pessoas
(acima disso consultar valores)

OUTRAS TERAPIAS

Muitas vezes precisamos nos reconectar com o nosso coração, com o que nos faz bem e relembrar como somos quando estamos plenos, felizes e completos.

Essas terapias oferecem a oportunidade de sentir e se conectar em níveis mais profundos consigo mesmo. Abrem caminhos para a desconstrução do que não queremos mais em nossas vidas e a renovação de quem realmente somos.

Ter essa experiência e se permitir conhecer algo novo e poderoso aqui nessa ilha tão mágica, pode ser um marco especial de autoconhecimento.

FACIAL INTEGRATIVA – LIFTING

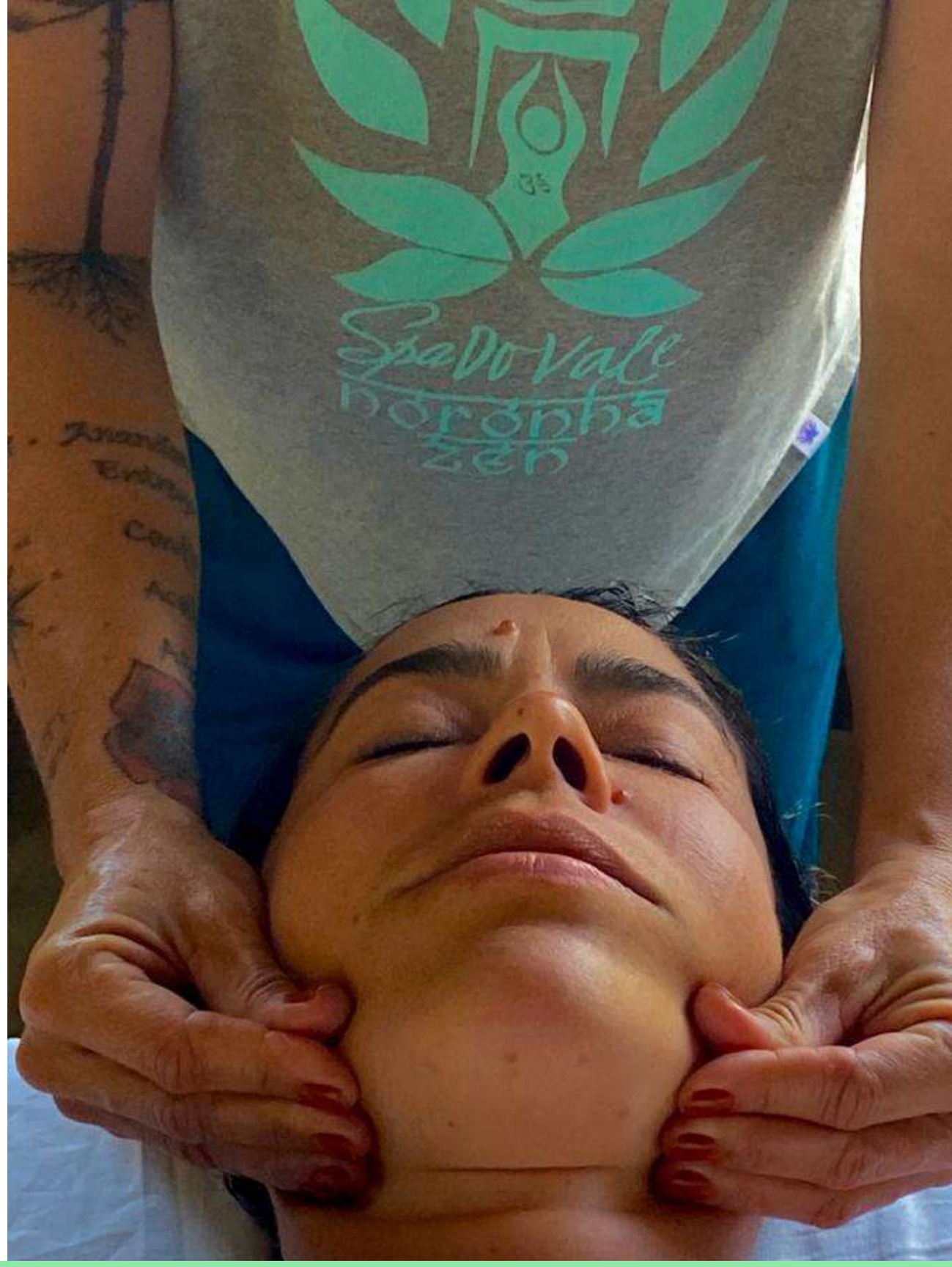
Movimentos leves e rítmicos com objetivo de oxigenação da pele, liberação e elevação das regiões de face, pescoço e ombros, facilitando a sintonia da tríade: mente, corpo e espirito.

Utilização de ativos drenantes e revitalizantes que proporcionam desintoxicação, alivio e recuperação da saúde da pele.

Para você que deseja se reconectar, por meio do autocuidado, leveza e bem-estar.

Regeneração é a palavra-chave.

duração: 40 min



RESTAURAÇÃO | VITALIDADE | LEVEZA

TRABALHO CORPORAL AQUÁTICO

Experimento único de conexão com o corpo e a alma na água: nossos primeiros movimentos foram aquáticos, danças e embalos na barriga da mãe.

É também para quem deseja vivenciar diferentes níveis de sensações, consciência corporal e emocional, além de liberação das tensões e de estresse.

CONSCIÊNCIA CORPORAL | RECONEXÃO | FLUIDEZ

Entrega é a palavra-chave.

duração: 1 hora

REIKI

Significa Energia Universal da Vida. Transmitido através do leve toque das mãos. Ativa o poder de cura, o conhecimento profundo, o perdão e a aceitação de si mesmo e do outro, em todos os níveis.

Ajuda a efetivar a programação interna em diversos aspectos, provê mais tranquilidade e trabalha a questão dos conflitos. Melhora o humor, a disposição e a concentração. Proporciona bem-estar imediato e relaxamento. Realinha os nossos centros interiores.

Tranquilidade é a palavra-chave.

duração: 1 hora

ACOLHIMENTO | ACEITAÇÃO | DISPOSIÇÃO

TARIFÁRIO

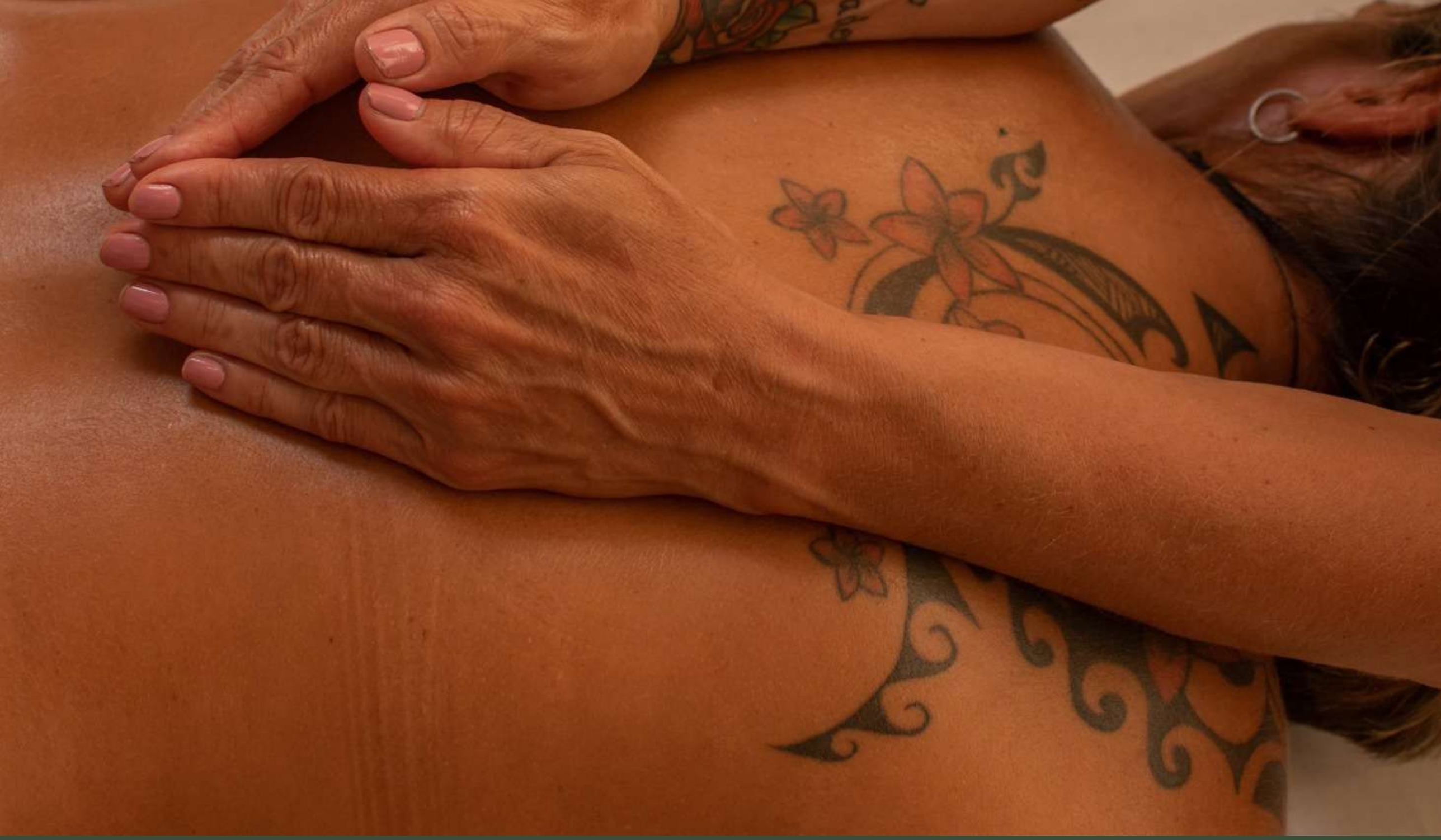
Massagem Relaxante Zen (1h): R$ 420,00
Massagem Detox Zen (1h): R$ 420,00
Massagem Terapêutica Zen (1h20min): R$ 480,00
Massagem Yoga Ayurvédica Zen (1h30 min):
R$ 500,00
Massagem Energética Zen (1h): R$ 420,00
Massagem Purificação Integrativa Zen (1h):
R$ 420,00
Massagem Kids (45min): R$330,00

Facial Integrativa – lifting (45 min): R$ 330,00
Trabalho Corporal Aquático (1h): R$ 400,00
Reiki (1h): R$ 300,00

Combo massagem relaxante + facial lifting (1h 30min)
R$ 590,00
(Consultar outros combos e pacotes na recepção)

Aula de Yoga
R$ 75,00 por pessoa/ aula em grupo
R$ 250,00 aula personal
R$ 400,00 para 2 pessoas
(acima disso consultar valores)

Hóspedes da Pousada do Vale têm 15% de desconto



TERAPEUTAS ZEN

TAMMY RAFAELLE

Suas duas grandes paixões são o mar e o cuidado com o próximo. Iniciou seus estudos corporais na dança, ainda criança, e começou sua jornada rumo à ilha ao se tornar mergulhadora. Mudou-se para Fernando de Noronha em 1998 e fez da ilha sua morada. É a guardiã do nosso Spa.

Em 2008, em sua busca por qualidade de vida e autoconhecimento, tornou-se instrutora de yoga e se especializou em massagem ayurvédica YMA. A partir do cuidado com as pessoas durante anos, desenvolveu o seu próprio método, a **Massagem Ayurvédica ZEN**, trabalho reconhecido pela comunidade.

Dedica-se ainda a aromaterapia, reiki e é celebrante de casamentos.

FERNANDA WEYSFIELD

Bióloga com Pós-graduação em Gestão de Áreas Naturais Protegidas, das montanhas de Minas Gerais, passando pela floresta Amazônica, sempre buscou o equilíbrio vivendo perto da natureza.

Estava cursando uma formação de instrutores de Yoga e Massoterapia Ayurvedica quando, em 2015, surgiu a oportunidade de trabalhar em Fernando de Noronha. Aqui aprendeu a técnica da Meditação Transcendental. Passou alguns anos trabalhando com turismo, quando a chegada de seu filho Raul trouxe, junto com a maternidade, muitas transformações e a retomada do trabalho como massoterapeuta coroando a realização profissional e pessoal.
Ao cuidar do bem estar físico e emocional através da massagem, Fernanda entrega o melhor de si, sempre com alegria e amor.

LÍVIA TERRA

Com mais de 8 anos de experiência em massoterapia, tornou-se uma profissional distinta na indústria de spas de luxo. Especializada em diversos tipos de massagens, tratamentos faciais e reiki, Livia conquistou uma reputação por sua abordagem intuitiva e atendimento personalizado.

Além da massagem tradicional, Livia integra perfeitamente tratamentos energéticos e reiki, refletindo uma abordagem holística ao bem-estar. Seu comportamento caloroso e profissional promove a confiança, criando uma atmosfera onde os clientes podem abraçar plenamente o processo de cura.

Sejam Bem-vindos

A casa é sua.