



JOVANDA AZEVEDO

FISIOTERAPEUTA . MASSAGISTA DESPORTIVA
PHYSIOTHERAPIST . SPORTS MASSAGE THERAPIST

Massagem desportiva na vertente de reabilitação muscular para atletas . Ideal para quem treina com intensidade e quer manter o corpo no máximo rendimento.

Sports massage focused on muscle rehabilitation for athletes. Ideal for those who train intensely and want to maintain peak performance.

CONTACT

+351 910 240 096

INSTAGRAM

@jovandaazevedoterapias

DURAÇÃO

45 - 60 min

50 — 70€

*depends on time / depende do tempo

PER SESSION
POR SESSÃO



GIULIA — YOGATAIO

TIBETAN MASSAGE · ASANA · BREATHWORK · MEDITATION
MASSAGEM TIBETANA · ASANA · PRANAYAMA · MEDITAÇÃO

A sound massage session using Tibetan singing bowls placed on or around the fully clothed body. Rooted in traditional Eastern and indigenous healing practices, this method supports the nervous system, reduces stress, and promotes deep relaxation, mental clarity and overall well-being. The singing bowls help to slow down brain waves, improve focus and concentration, balance the nervous system, and restore a sense of energy and creativity.

Sessão de massagem sonora com taças tibetanas colocadas sobre ou à volta do corpo totalmente vestido. Enraizado em práticas de cura sonora tradicionais do Oriente, este método apoia o sistema nervoso, reduz o stress e promove um estado profundo de relaxamento, clareza mental e bem-estar geral. As taças tibetanas ajudam a abrandar as ondas cerebrais, melhorar o foco e a concentração, equilibrar o sistema nervoso e restaurar uma sensação de energia e criatividade.

LANGUAGES
EN · PT · IT

CONTACT
+351 912 019 102

INSTAGRAM
@yogataio

DURATION / DURAÇÃO
60 min

65€

PER SESSION
POR SESSÃO

MOVE · RECOVER · CONNECT



SASKYA

DEEP RELAXATION

& NERVOUS SYSTEM BALANCE



PERSONALISED · SPORTS MASSAGE · SWEDISH MASSAGE
PERSONALIZADO · MASSAGEM DESPORTIVA · MASSAGEM SUECA

A space to let go, unwind and reconnect with your body

Each treatment is tailored to you, your body, your energy and what you need in that moment.

Through years of experience working with the body, I've developed a blend of Swedish-, Sports Massage, Deep Tissue and intuitive techniques. Allowing the session to be adapted to you, supporting the release of tension and a return to balance.

Um espaço para largar, respirar e voltar ao corpo. Cada tratamento é adaptado a ti — ao teu corpo, à tua energia e ao que precisas naquele momento. Ao longo de anos de experiência a trabalhar com o corpo, desenvolvi uma combinação de técnicas de Massagem Sueca, Desportiva, Tecido Profundo e abordagens intuitivas. Permitindo que cada sessão se molde a ti, apoiando a libertação de tensão e o regresso ao equilíbrio.

LANGUAGES

EN · DE

CONTACT

+351 967 500 798

INSTAGRAM

@massage_by_saskya_sagres

DURATION / DURAÇÃO

60 — 90 min

65 — 90€ 60/90 min

PER SESSION
POR SESSÃO

MOVE · RECOVER · CONNECT



CAROLA CHIARPENNELLO

YOGA THERAPIST · THAI YOGA MASSEUSE · NEUROSCIENTIST
TERAPEUTA DE YOGA · MASSAGISTA THAI YOGA · NEUROCIENTISTA

Thai Yoga Massage and Yoga Therapy specialising in mental health, neurological conditions and sports rehabilitation. With over 6 years working with the NHS and professionals in West London, Carola brings a unique blend of hands-on therapy and neuroscience — currently completing her PhD at King's College London. Sessions available in 60 and 90 minutes.

Massagem Thai Yoga e Terapia de Yoga com especialização em saúde mental, condições neurológicas e reabilitação desportiva. Com mais de 6 anos de experiência a trabalhar com o Serviço Nacional de Saúde e profissionais em West London, Carola combina terapia manual com neurociência — atualmente a concluir o seu doutoramento no King's College London. Sessões disponíveis de 60 e 90 minutos.

LANGUAGES

EN · IT · FR · SP · PT

WEBSITE

www.carola.yoga

CONTACT

+44 7403 203496
cchiarpe@gmail.com

DURATION / DURAÇÃO

60 — 90 min

60-90€

1€/min

PER SESSION
POR SESSÃO

MOVE

RECOVER

CONNECT



CAROLINA ALVES

HAIR REMOVAL

ESTETICISTA · DEPILAÇÃO A LASER E CERA
AESTHETICIAN · LASER & WAX HAIR REMOVAL

Dedicada ao cuidado da pele através de depilação a laser e cera, com atenção especial ao bem-estar de cada cliente. O objetivo é ajudar-te a sentires-te mais confiante, com uma pele luminosa e suave todos os dias.

Dedicated to skin care through laser and wax hair removal, with special attention to each client's well-being. The goal is to help you feel more confident, with smooth and luminous skin every day.

CONTACT

+351 919 844 753

carolina.alves.faria@hotmail.com

INSTAGRAM

@lumyna.studio_

LANGUAGES

PT · EN

FOR PRICES SEE LIST ATTACHED ON NEXT PAGES
PARA PREÇOS VEJA LISTA ATACADO NA PRÓXIMA PÁGINA



IGOR ODRIOZOLA

SHIATSU THERAPIST · YOGA & MEDITATION TEACHER

TERAPEUTA DE SHIATSU · PROFESSOR DE YOGA E MEDITAÇÃO

An integrative approach to wellbeing through three complementary practices: Shiatsu, Breath Alignment, and one-on-one Yoga & Meditation coaching. Shiatsu, born from an ancient Taoist worldview, rebalances chi through sensitive, gentle and loving touch — highly effective for muscular and joint pain, and a powerful tool for self-discovery and expansion. Breath Alignment combines shiatsu and soft yin yoga to release traumatic breath habits and realign the diaphragm with its natural movement pattern, regulating the nervous system at its deepest level.

Uma abordagem integrativa ao bem-estar através de três práticas complementares: Shiatsu, Alinhamento da Respiração e coaching individual de Yoga e Meditação. O Shiatsu, nascido de uma visão taoísta milenar, reequilibra o chi através de um toque sensível e amoroso — eficaz em dores musculares e articulares, e um poderoso instrumento de autodescoberta. O Alinhamento da Respiração combina shiatsu e yin yoga suave para libertar padrões respiratórios traumáticos e realinhar o diafragma com o seu movimento natural, regulando o sistema nervoso de forma profunda.

CONTACT

+351 912 421 432
www.awakeningfromtheheart.com

LANGUAGES

EN · PT · ES · SW

INSTAGRAM

@igor_odriozola

DURATION / DURAÇÃO

60 & 90 min

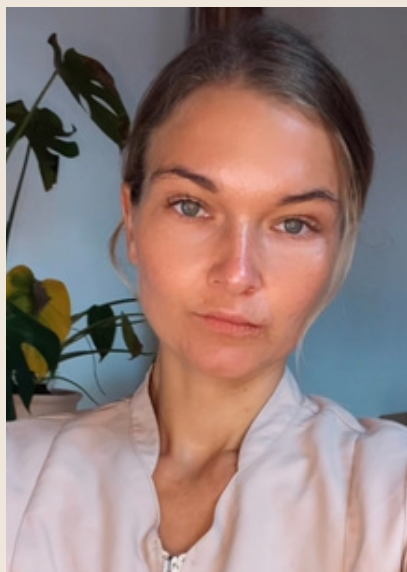
60 — 100€

60 min · 60€ | 90 min · 80€ | Combined session 100€
60 min · 60€ | 90 min · 80€ | Sessão combinada · 100€

MOVE

RECOVER

CONNECT



SHAANTHA WELLNESS TABEA BOTH

LANGUAGES

EN

CONTACT

+351 938 132 927

INSTAGRAM

@shaanthawellness

DURATION / DURAÇÃO

60 min

AYURVEDIC MESSAGES · NATURAL SKIN TREATMENTS
MENSAGENS AYURVÉDICAS · TRATAMENTOS NATURAIS DE PELE

Full-body Ayurvedic massages using natural oils and traditional techniques to release tension, improve circulation and promote overall well-being.

Natural facial treatments combine gentle steaming, exfoliating scrubs, nourishing masks and soothing face massage — leaving the skin cleansed, hydrated and radiantly refreshed.

Massagens ayurvédicas de corpo inteiro com óleos naturais e técnicas tradicionais para libertar tensões, melhorar a circulação e promover o bem-estar geral. Os tratamentos faciais naturais combinam vapor suave, esfoliação, máscaras nutritivas e massagem facial relaxante — deixando a pele limpa, hidratada e com um brilho radiante.

30-60€

PER SESSION
POR SESSÃO

MOVE

RECOVER

CONNECT



DIANA JOST

FULL BODY MASSAGE

LANGUAGES

EN · PT · GE

CONTACT

+351 962 492 607
diana@herjourney.pt

INSTAGRAM / WEBSITE

@herjourney.pt, www.herjourney.pt

DURATION / DURAÇÃO

60 min

DEEP TOUCH
DEEP TOUCH

· FULL BODY MASSAGE
· MASSAGEM CORPORAL COMPLETA

Sessions take place on the massage table with warm massage oil and high quality essential oils. The space remains quiet and peaceful, the touch deep, loving and relaxing — allowing our bodies to communicate in their own way.

As sessões decorrem na marquesa com óleo de massagem quente e óleos essenciais de qualidade. Num ambiente silencioso e tranquilo, o toque é profundo, amoroso e relaxante — permitindo que o corpo comunique à sua maneira.

70€

PER SESSION
POR SESSÃO



ANA DE MACEDO

BODY PORTAL

HEALING SESSIONS

LANGUAGES

EN · PT

CONTACT

+351 914 195 166
anademacedo.mar.536@gmail.com

INSTAGRAM / WEBSITE

@ana.demacedo.bodyportal
<http://bodyportal.pt/>

DURATION / DURAÇÃO

60 min

FAMILY CONSTELLATION · SYSTEMIC THERAPY · ENERGY HEALING
CONSTELAÇÃO FAMILIAR · TERAPIA SISTÊMICA · CURA ENERGÉTICA

Every experience is an opportunity to deeply reconnect with your essence and higher self — and to live consciously of the layers that unconsciously guide your life. Ana offers Body Portal healing sessions combining family constellation, systemic therapy, and energy new codes & frequency work, available both individually and in group settings.

Cada experiência é uma oportunidade para reconectar profundamente com a tua essência e o teu eu superior — e para viver conscientemente das camadas que inconscientemente guiam a tua vida. Ana oferece sessões de cura Body Portal que combinam constelação familiar, terapia sistémica e trabalho de novos códigos e frequências energéticas, disponíveis em formato individual e em grupo.

40 — 80€

1:1 & GROUP SESSIONS AVAILABLE
SESSÕES INDIVIDUAIS E EM GRUPO

PER SESSION
POR SESSÃO



GABRIELA CORREIA

NATURAL COSMETOLOGY

NATURAL COSMETOLOGY · FACIAL · BIOREVITALIZING MESSAGES
CONSTELAÇÃO FAMILIAR · TERAPIA SISTÊMICA · CURA ENERGÉTICA

TRATAMENTOS BIO- REVITALIZANTE/ REJUVENESCIMENTO

BIO-REVITALIZING / REJUVENATING
TREATMENTS

LIMPEZA DE PELE + MASSAGEM DE
REJUVENESCIMENTO/LIFTING
SKIN CLEANSING +
REJUVENATING/LIFTING MASSAGE
- 50€ -

MICRODERMOABRASÃO + MASSAGEM DE
REJUVENESCIMENTO/LIFTING
MICRODERMABRASION + REJUVENATING/
LIFTING MASSAGE
- 50€ -

LIMPEZA DE PELE SKIN CLEANSING

LIMPEZA + MINI MASSAGEM
REVITALIZANTE
CLEANSING + REVITALIZING MINI
MASSAGE
- 35€ -

TRATAMENTO DE PELE SKIN TREATMENTS

TRATAMENTO DE ACNE GRAVE/MODERADO
SEVERE/MODERATE ACNE TREATMENT
- 50€/SESSÃO/SESSION -

TRATAMENTO DERMOCALMANTE
DERMA TREATMENT
- 50€ -

TRATAMENTOS ANTI MANCHAS ANTI-BLEMISH TREATMENTS

Estes tratamentos só são feitos
Out - Março.
These treatments are only available Oct - Mar.

PEELING SUAVE/SOFT
5 Sessões/Sessions
- 50€/SESSÃO/SESSION - 200€/PACK -

PEELING PROGRESSIVO/PROGRESSIVE
10 Sessões/Sessions
- 50€/SESSÃO/SESSION - 400€/PACK -



DAVID CODESIDO

ZEN SHIATSU

LANGUAGES

EN · PT

INSTAGRAM / WEBSITE

@David.codesido

CONTACT

+351 926 571 183
+61 411 801 966

DURATION /

DURAÇÃO
60 min

ZEN SHIATSU · THAI MASSAGE
ZEN SHIATSU · THAI MASSAGE

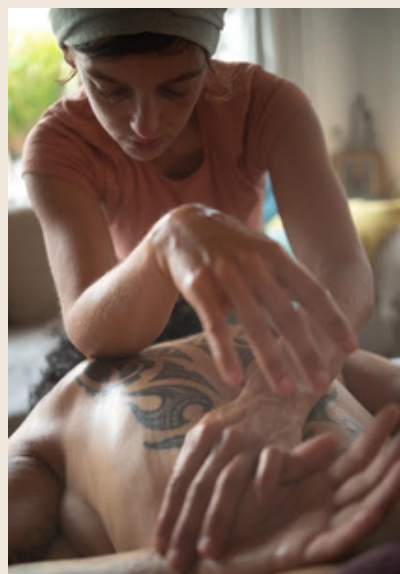
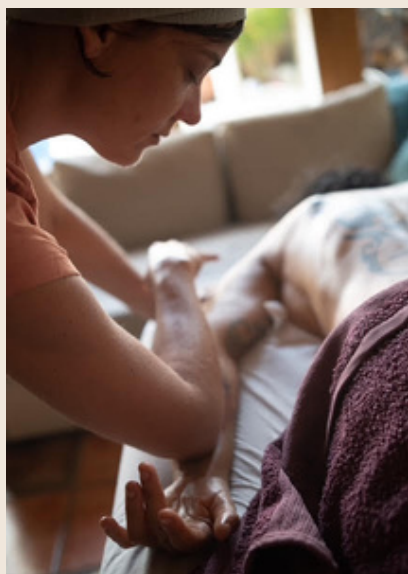
Floor-based bodywork combining presence, breath, and deep listening. Practiced fully clothed on a mat through assisted stretches, compressions, and fluid movement. As you settle into your breath, the body softens and speaks. This is a conversation between practitioner and receiver—listening to what your tissues reveal, not fixing. Nothing to do, nowhere to be. Arrive in your body. Let tension unwind.

Trabalho corporal com base no chão, combinando presença, respiração e escuta profunda. Praticado totalmente vestido em um tapete através de alongamentos assistidos, compressões e movimento fluido. Conforme você se aquietar na respiração, o corpo se suaviza e fala. Esta é uma conversa entre praticante e receptor—ouvindo o que seus tecidos revelam, não consertando. Nada a fazer, lugar nenhum para estar. Chegue ao seu corpo. Deixe a tensão se dissolver.

40 — 80€

1:1 & GROUP SESSIONS AVAILABLE
SESSÕES INDIVIDUAIS E EM GRUPO

PER SESSION
POR SESSÃO



JULIA ERDMANN

MASSAGEM THAI · MASSAGEM OLEO · TERAPIA BOWEN

With 18 years of experience as a qualified bodyworker, Julia is deeply committed to exploring the extraordinary self-healing potential within each unique body. She continually expands her practice, deepening her understanding of how to guide clients toward accessing hidden emotions, releasing chronic tension and pain, and reclaiming their vitality.

Com 18 anos de experiência como terapeuta corporal qualificada, Júlia está profundamente comprometida em explorar o extraordinário potencial de autocura dentro de cada corpo único. Ela continuamente expande sua prática, aprofundando sua compreensão de como guiar clientes para acessar emoções ocultas, liberar tensão crônica e dor, e recuperar sua vitalidade.

LANGUAGES

EN · DE

WEBSITE

[@yogataio](#)

CONTACT

+49 1573 8529344

THAI YOGA MASSAGE

75€ / 60 min

95€ / 90 min

OIL/DEEP TISSUE MASSAGE

75€ / 60 min

95€ / 90 min

BOWEN THERAPY

50-60 min

65€

MOVE · RECOVER · CONNECT