

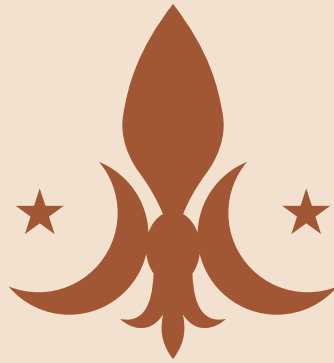


LUMA

WELLNESS



WELLNESS
MENU



LUMA

WELLNESS

No Luma, o bem-estar é um convite para se deixar ir, libertar toda a tensão e render-se a uma sensação de puro sossego. Nas mãos experientes da nossa equipa, cada massagem e tratamento torna-se uma viagem de sensações — os músculos relaxam, a respiração aprofunda-se e a mente flutua numa serenidade silenciosa. Enriquecido pelo toque curativo de sais marinhos, óleos essenciais e ervas nativas provenientes da região, cada gesto é pensado para nutrir, restaurar e reconecta-lo com o seu ritmo interior. É mais do que um cuidado com o corpo — é um regresso suave a si mesmo.

Bem-vindo ao Luma!

At Luma, wellbeing is an invitation to let go, to release every trace of tension and surrender to pure ease. In the expert hands of our team, each massage and treatment becomes a journey of sensation — muscles unfurl, breath deepens, and the mind drifts into quiet clarity. Infused with the healing touch of natural, locally sourced sea salts, essential oils and native herbs, every movement is designed to nurture, restore and reconnect you with your inner rhythm. It is more than care for the body—it is a gentle return to yourself.

Welcome to Luma!

MASSAGENS TRADICIONAIS

MASSAGEM RELAXANTE TRADICIONAL

60MIN — 90€

Uma massagem corporal suave, concebida para aliviar o stress e promover um relaxamento profundo. Com movimentos fluidos e pressão ligeira a média, esta experiência ajuda a acalmar o sistema nervoso e a estimular a circulação, deixando uma sensação de leveza e renovação.

MASSAGEM TERAPÊUTICA

30MIN — 60€ / 60MIN — 110€

Uma massagem terapêutica que atua nas camadas mais profundas do músculo e tecido conjuntivo. Com pressão firme e técnica direcionada, ajuda a libertar tensões crónicas, aliviar dores musculares e melhorar a mobilidade — ideal para quem pratica atividade física intensa ou desportos regulares.

MASSAGEM AROMÁTICA DA ALMA

75MIN — 115€

Uma experiência profundamente tranquilizante que alia movimentos rítmicos e suaves da técnica Lomi-Yuma com o poder dos óleos essenciais. Aromas criteriosamente selecionados trabalham em sintonia com o corpo, relaxando a mente, restaurando o equilíbrio emocional e despertando os sentidos — um cuidado profundo para o corpo e a alma.

MASSAGEM ANCESTRAL TATAMI

75MIN — 120€

O nosso método único combina técnicas de trabalho corporal asiático sobre um tatami: Massagem Tailandesa para melhorar a flexibilidade, Tui Na para desbloquear os meridianos energéticos e Shiatsu para reduzir a dor.

RESET JET LAG

60MIN — 110€

Tratamento reconfortante que combina drenagem das pernas e abdómen com relaxamento profundo dos ombros, pescoço e cabeça. Ideal para reduzir os efeitos de longas viagens, termina com um toque refrescante nas pernas para revitalizar o corpo por completo.

IVA incluído

TRADITIONAL MASSAGES

RELAXING MASSAGE

60MIN — 90€

A gentle, full-body massage designed to relieve stress and promote deep relaxation. Using smooth, flowing movements and light to medium pressure, this treatment helps calm the nervous system and improve circulation, leaving you feeling refreshed and renewed.

DEEP TISSUE MASSAGE

30MIN — 60€ / 60MIN — 110€

A therapeutic massage that targets deeper layers of muscle and connective tissue. Using slow, firm pressure and focused techniques, this treatment helps release chronic tension, reduce muscle pain, and improve mobility—ideal for those with intense physical activity or high sports activity.

SOUL AROMATIC MASSAGE

75MIN — 115€

A deeply soothing massage experience that combines gentle, rhythmic movements from Lomi-Yuma techniques with the power of essential oils. Carefully selected aromas work in harmony with the body to relax the mind, restore emotional balance, and awaken the senses—nurturing both body and soul.

TATAMI ANCESTRAL MASSAGE

75MIN — 120€

Our unique method combines Asian bodywork techniques on a tatami mat: Thai Massage to improve flexibility, Tui Na to unblock energy meridians, and Shiatsu to reduce pain.

JET LAG RESET

60MIN — 110€

A soothing treatment combining leg and abdominal drainage with deep relaxation for the shoulders, neck, and head. Perfect for reducing the effects of long travel, finished with a refreshing touch on the legs to leave you feeling revitalized.

VAT included

TERAPIAS HOLÍSTICAS

REFLEXOLOGIA

45MIN – 75€

Técnica ancestral baseada no princípio de que pontos específicos nos pés correspondem a órgãos e sistemas do corpo. Através de pressão direcionada nestas zonas reflexas, promove-se o bem-estar geral, aliviando tensões e estimulando os processos naturais de cura do corpo.

MASSAGEM CHAMPY

30MIN – 60€

Inspirada em técnicas tradicionais indianas, esta massagem revigorante foca-se no couro cabeludo, pescoço e ombros, aliviando tensões, estimulando a circulação e promovendo um relaxamento profundo. Com óleos nutritivos e movimentos rítmicos, acalma a mente, alivia dores de cabeça e restaura o equilíbrio interior.

MASSAGEM ANTI-INFLAMATÓRIA

60MIN – 100€

Tratamento focado na redução da inflamação corporal e na melhoria da mobilidade articular através de pressão direcionada e alongamentos assistidos. A sessão pode ser realizada numa marquesa de massagem ou no chão.

HOLISTIC THERAPIES

REFLEXOLOGY

45MIN – 75€

An ancient healing technique based on the principle that specific points on the feet correspond to organs and systems in the body. Through targeted pressure and massage on these reflex zones, this treatment promotes overall well-being, relieves tension, and supports the body's natural healing processes.

CHAMPY MASSAGE

30MIN – 60€

Inspired by traditional Indian techniques, this invigorating head massage focuses on the scalp, neck, and shoulders to relieve tension, improve circulation, and promote deep relaxation. Using nourishing oils and rhythmic movements, it helps calm the mind, ease headaches, and restore a sense of balance.

ANTI-INFLAMMATORY MASSAGE

60MIN – 100€

Treatment focused on reducing bodily inflammation and improving joint mobility through targeted pressure and assisted stretching. The session can be performed on a massage table or on the floor.

FACIAIS BY IGNAE

FACIAL ANTIENVELHECIMENTO COM GUA SHA

75MIN — 115€

Lifting facial avançado com ativos de alta performance e técnicas de Gua Sha para melhorar a firmeza, estimular o colágeno e reduzir visivelmente os sinais de envelhecimento.

FACIAL INTENSIVO LIFTING & FIRMEZA COM SPIRULINA

60MIN — 95€

Tratamento facial revitalizante que combina técnicas de Kobido, drenagem linfática e MTC com spirulina para levantar, desintoxicar e iluminar a pele.

FACIAL BY IGNAE

AGE DEFYING FACIAL WITH GUA SHA

75MIN — 115€

Advanced lifting facial using high-performance actives and Gua Sha techniques to improve firmness, boost collagen, and visibly reduce signs of aging.

SPIRULINA INTENSIVE LIFTING & FIRMING FACIAL

60MIN — 95€

Revitalizing facial combining Kobido, lymphatic and TCM techniques with spirulina to lift, detoxify, and brighten the skin.

TRATAMENTOS CORPORAIS

ESFOLIAÇÃO CORPORAL E HIDRATAÇÃO

50MIN — 85€

Um ritual revitalizante que inclui uma esfoliação corporal seguida de uma massagem estimulante. Este cuidado devolve suavidade, luminosidade e vitalidade à pele, deixando-a renovada e resplandecente.

RITUAL DE PARAFINA VELVET PARA MÃOS OU PÉS

30MIN — 40€

Um tratamento térmico que hidrata profundamente enquanto ajuda a aliviar a inflamação, a rigidez e o desconforto articular. Deixa as mãos e os pés totalmente relaxados, nutridos e com uma sensação de alívio e bem-estar nas articulações.

IVA incluído

CORPORAL TREATMENTS

BODY EXFOLIATION AND MOISTURIZING

50MIN — 85€

A revitalizing body ritual that includes a body scrub followed by an invigorating massage. This treatment restores smoothness, radiance, and vitality to your skin, leaving it refreshed and glowing.

VELVET PARAFFIN RITUAL FOR HANDS OR FEET

30MIN — 40€

A warming treatment that deeply hydrates while helping to relieve inflammation, stiffness, and joint discomfort. Leaves hands and feet thoroughly relaxed, nourished, and with a sensation of relief and joint well-being.

VAT included

PROGRAMAS WELLNESS

Inclui atividades para melhorar a mobilidade e a energia através de uma sessão assistida de Qigong, alongamentos assistidos e massagem anti-inflamatória (versão em marquês ou no chão), bem como tratamentos de parafina para mãos e pés.

PACOTE DE 4 SESSÕES

640€

Inclui 1 sessão de Qigong, 1 sessão de massagem anti-inflamatória, 1 tratamento de parafina para as mãos e 1 tratamento de parafina para os pés.

WELLNESS PROGRAMMS

Includes activities to improve mobility and energy through an assisted Qigong session, assisted stretching and anti-inflammatory massage (table or floor version), and paraffin baths for hands and feet.

4 SESSION PACKAGE

640€

Includes 1 Qigong session, 1 anti-inflammatory massage session, 1 hand paraffin treatment, and 1 foot paraffin treatment.

SESSÕES DE QIGONG

AULA PRIVADA DE QIGONG

40MIN — 50€

AULA DE GRUPO DE QIGONG

40MIN — 15€

QIGONG SESSIONS

PRIVATE QIGONG CLASS

40MIN — 50€

GROUP QIGONG CLASS

40MIN — 15€



LUMÀ

WELLNESS

Praça Dr. António Padinha,
n.º35 e 37. 8800-637
Tavira, Portugal