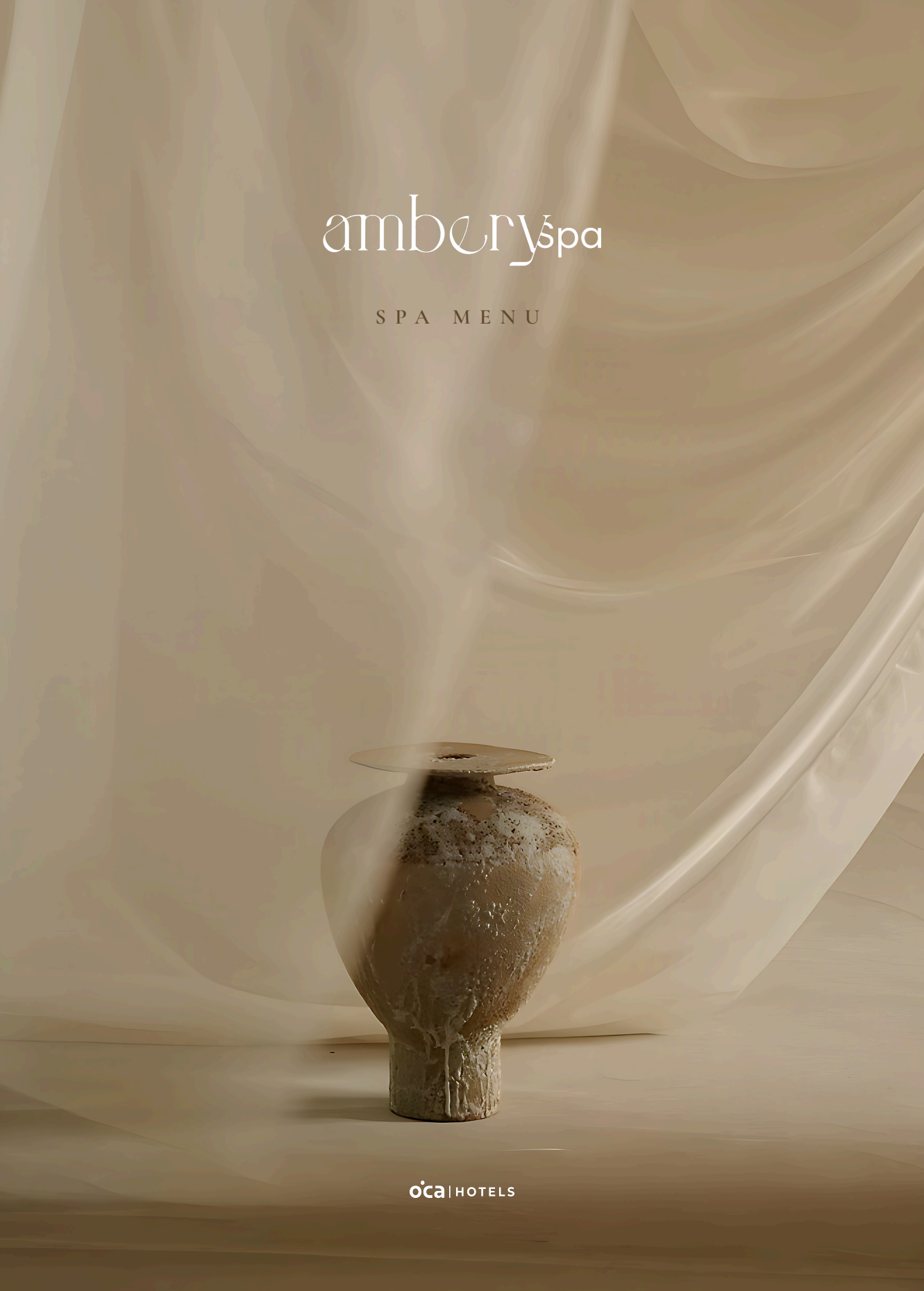
ambery spa

SPA MENU



oca | HOTELS

welcome

Bem-vindo ao Spa do Oca Flores Hotel by Ambery.

No coração histórico do Porto, na Rua das Flores, criámos um refúgio de tranquilidade desenhado para desacelerar o ritmo da cidade.

Inspirado na serenidade das antigas termas romanas, o nosso Spa convida-o a uma viagem de puro bem-estar. Deixe-se envolver pelo calor da nossa piscina de traça romana.

Revitalize corpo e mente na sauna e no hammam e desfrute dos nossos rituais e massagens exclusivas.

Um espaço intimista e silencioso, onde a hospitalidade, os aromas e cada gesto seguem o mesmo propósito.

EN

Welcome to the Spa at Oca Flores Hotel by Ambery.

In the historic heart of Porto, on Rua das Flores, we have created a refuge of calm, designed to slow the rhythm of the city.

Inspired by the serenity of the ancient Roman baths, our Spa invites you on a journey of pure well-being. Let the warmth of our Roman-inspired pool embrace you.

Restore body and mind in the sauna and hammam, and enjoy our rituals and exclusive massages.

An intimate, quiet space, where hospitality, scent and every gesture share a single purpose.

ES

Bienvenido al Spa del Oca Flores Hotel by Ambery.

En el corazón histórico de Oporto, en la Rua das Flores, hemos creado un refugio de tranquilidad pensado para ralentizar el ritmo de la ciudad.

Inspirado en la serenidad de las antiguas termas romanas, nuestro Spa le invita a un viaje de puro bienestar. Déjese envolver por el calor de nuestra piscina de trazo romano.

Revitalice cuerpo y mente en la sauna y el hammam y disfrute de nuestros rituales y masajes exclusivos.

Un espacio íntimo y silencioso, donde la hospitalidad, los aromas y cada gesto persiguen el mismo propósito.

Aqui, o tempo abranda.

Here, time slows down. · Aquí, el tiempo se ralentiza.

spa circuit

Piscina · Sauna · Hammam



PT A nossa acolhedora piscina aquecida, de traça romana única, compõe, em conjunto com a sauna e o hammam, um percurso de água e calor que convida a abrandar. Antes da massagem, sugerimos alguns minutos no hammam: o calor prepara o corpo e conduz a um relaxamento mais profundo.

EN Together with the sauna and the hammam, our welcoming heated pool, of unique Roman design, forms a journey of water and warmth that invites you to slow down. Before your massage, we suggest a few minutes in the hammam: the heat prepares the body and leads to a deeper relaxation.

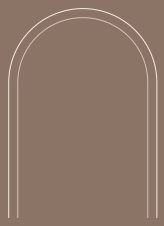
ES Nuestra acogedora piscina climatizada, de trazo romano único, compone, junto con la sauna y el hammam, un recorrido de agua y calor que invita a bajar el ritmo. Antes del masaje, sugerimos unos minutos en el hammam: el calor prepara el cuerpo y conduce a una relajación más profunda.

PT **Acesso incluído em todas as massagens e tratamentos.**

EN **Access included with every massage and treatment.**

ES **Acceso incluido en todos los masajes y tratamientos.**

author ritual



Domus Cale

90 MIN 145€

PT

Domus, casa em latim, e Cale, na origem do nome do Porto, dão nome ao nosso ritual de autor: um convite a sentir o Spa como a sua casa na cidade. Começa com um acolhedor ritual dos pés, seguido de uma massagem com óleo de argão puro, conduzida pela terapeuta numa concentração meditativa. O resultado é um relaxamento profundo e um perfeito equilíbrio entre corpo e mente.

EN

Domus, Latin for home, and Cale, at the origin of Porto's name, give their name to our author ritual: an invitation to feel the Spa as your home in the city. It begins with a welcoming foot ritual, followed by a massage with pure argan oil, performed by the therapist in meditative concentration. The result is deep relaxation and a perfect balance between body and mind.

ES

Domus, casa en latín, y Cale, en el origen del nombre de Oporto, dan nombre a nuestro ritual de autor: una invitación a sentir el Spa como su casa en la ciudad. Comienza con un acogedor ritual de pies, seguido de un masaje con aceite de argán puro, realizado por la terapeuta en una concentración meditativa. El resultado es una relajación profunda y un perfecto equilibrio entre cuerpo y mente.

facial

SUBLIME

30 MIN 56€

Facial Massage

PT Esta massagem facial proporciona alívio das tensões no rosto e também no pescoço e, graças à utilização do óleo de argão biológico, promove a nutrição da pele, deixando uma agradável sensação de relaxamento e um tónus renovado.

EN This facial massage releases tension in the face and neck and, thanks to organic argan oil, nourishes the skin, leaving a pleasant sense of relaxation and a renewed tone.

ES Este masaje facial alivia las tensiones del rostro y del cuello y, gracias al aceite de argán biológico, nutre la piel, dejando una agradable sensación de relajación y un tono renovado.

RADIANCE

45 MIN 85€

Facial Treatment

PT Para devolver a luz a uma pele cansada. Um tratamento esfoliante e oxigenante, com máscara de argila branca enriquecida com mel, geleia real e óleo de argão, que uniformiza o tom e confere à pele um brilho imediato.

EN To bring light back to tired skin. An exfoliating, oxygenating treatment with a white clay mask enriched with honey, royal jelly and argan oil, which evens the complexion and gives the skin an immediate glow.

ES Para devolver la luz a una piel cansada. Un tratamiento exfoliante y oxigenante, con mascarilla de arcilla blanca enriquecida con miel, jalea real y aceite de argán, que unifica el tono y aporta a la piel un brillo inmediato.

NUTRITIVE

60 MIN 115€

Facial Treatment

PT Um tratamento de nutrição profunda para peles secas e desidratadas. Uma esfoliação delicada prepara a pele para receber um sérum rico em vitaminas e um creme enriquecido com óleo de macadâmia, extrato de flor de helichrysum e óleo essencial de tamanu. A pele fica nutrida, firme e radiante e os sinais do tempo menos visíveis.

EN A deeply nourishing treatment for dry and dehydrated skin. A gentle exfoliation prepares the skin for a vitamin-rich serum and a cream enriched with macadamia oil, helichrysum flower extract and tamanu essential oil. The skin is left nourished, firm and radiant, the signs of time less visible.

ES Un tratamiento de nutrición profunda para pieles secas y deshidratadas. Una exfoliación delicada prepara la piel para recibir un sérum rico en vitaminas y una crema enriquecida con aceite de macadamia, extracto de flor de helicriso y aceite esencial de tamanu. La piel queda nutrida, firme y radiante, y los signos del tiempo menos visibles.

massages

OCA TOUCH

De-Stress Back Massage

30 MIN 52€
45 MIN 68€

PT Uma massagem de pescoço, costas e ombros, indicada para aliviar a tensão acumulada. Ativa a circulação, alivia o stress e a rigidez muscular e devolve ao corpo uma sensação imediata de leveza e bem-estar.

EN A neck, back and shoulder massage to ease accumulated tension. It stimulates circulation, relieves stress and muscle stiffness, and restores an immediate sense of lightness and well-being.

ES Un masaje de cuello, espalda y hombros, indicado para aliviar la tensión acumulada. Activa la circulación, alivia el estrés y la rigidez muscular y devuelve al cuerpo una sensación inmediata de ligereza y bienestar.

EQUILIBRIUM

Unwind Massage

60 MIN 84€
90 MIN 112€

PT Proporciona um relaxamento imediato, o alívio das tensões, equilibra as emoções e reduz a ansiedade. Movimentos longos e constantes com técnicas terapêuticas em vários níveis de pressão. Um regresso ao ritmo do corpo e da mente em equilíbrio.

EN Brings immediate relaxation, releases tension, balances the emotions and eases anxiety. Long, flowing movements combine with therapeutic techniques at varying levels of pressure. A return to the rhythm of body and mind in balance.

ES Proporciona una relajación inmediata, alivia las tensiones, equilibra las emociones y reduce la ansiedad. Movimientos largos y constantes con técnicas terapéuticas en distintos niveles de presión. Un regreso al ritmo del cuerpo y de la mente en equilibrio.

DEEPLY THERAPEUTIC

Release Massage

60 MIN 90€
90 MIN 120€

PT Indicada para reduzir a tensão crónica e aliviar as zonas de dor e rigidez que persistem no tempo. A terapeuta combina técnicas de pressão profunda e trabalho localizado, ajustadas a cada pessoa, para libertar a musculatura e devolver amplitude e conforto aos movimentos.

EN Designed to ease chronic tension and relieve areas of pain and stiffness that persist over time. The therapist combines deep-pressure techniques with focused work, adapted to each person, to release the muscles and restore range and comfort of movement.

ES Indicado para reducir la tensión crónica y aliviar las zonas de dolor y rigidez que persisten en el tiempo. La terapeuta combina técnicas de presión profunda y trabajo localizado, adaptadas a cada persona, para liberar la musculatura y devolver amplitud y confort a los movimientos.

massages

AROMATHERAPY

Wind Down Massage

60 MIN 95€
90 MIN 125€

PT Esta massagem resgata o equilíbrio físico e emocional. Os óleos essenciais atuam sobre os sentidos e auxiliam o metabolismo, enquanto as manobras aliviam o stress e as dores musculares. Equilibra e harmoniza cada pessoa de forma individual.

EN A massage that restores physical and emotional balance. Essential oils act on the senses and support the metabolism, while the strokes relieve stress and muscular aches. It balances and harmonises each person individually.

ES Este masaje recupera el equilibrio físico y emocional. Los aceites esenciales actúan sobre los sentidos y favorecen el metabolismo, mientras las maniobras alivian el estrés y los dolores musculares. Equilibra y armoniza a cada persona de forma individual.

AROMASTONE

Hot Stones Massage

60 MIN 100€
90 MIN 130€

PT Uma experiência que combina os benefícios das pedras quentes com as propriedades dos óleos essenciais. As pedras estimulam a circulação, soltam contraturas e proporcionam um relaxamento muscular profundo.

EN An experience that combines the benefits of hot stones with the properties of essential oils. The stones stimulate circulation, loosen knots and bring deep muscular relaxation.

ES Una experiencia que combina los beneficios de las piedras calientes con las propiedades de los aceites esenciales. Las piedras estimulan la circulación, deshacen contracturas y proporcionan una relajación muscular profunda.

DOUBLE JOURNEY

Massage for Two

60 MIN 175€
90 MIN 235€

PT Uma experiência a dois, em sincronia. Dois terapeutas conduzem em simultâneo uma massagem de técnicas profundamente relaxantes, num momento de pausa partilhado que fica na memória da viagem.

EN An experience shared, in harmony. Two therapists work simultaneously with deeply relaxing techniques — a shared pause that stays in the memory of the journey.

ES Una experiencia en pareja, en sintonía. Dos terapeutas realizan simultáneamente un masaje con técnicas profundamente relajantes, una pausa compartida que permanece en el recuerdo del viaje.

body treatments

PINK CRYSTAL

60 MIN 115€

Scrub & Massage

PT Pele macia, nutrida e com brilho natural. Uma esfoliação rica em vitamina E, em que a argila rosa, cristais de açúcar e a casca de argão se dissolvem sobre a pele e a renovam com suavidade, deixando-a completamente hidratada. Uma massagem corporal relaxante encerra a experiência.

EN Soft, nourished skin with a natural glow. A scrub rich in vitamin E, in which pink clay, sugar crystals and argan shell dissolve over the skin, gently renewing it and leaving it fully hydrated. A relaxing body massage completes the experience.

ES Piel suave, nutrida y con brillo natural. Una exfoliación rica en vitamina E, en la que la arcilla rosa, los cristales de azúcar y la cáscara de argán se disuelven sobre la piel y la renuevan con suavidad, dejándola completamente hidratada. Un masaje corporal relajante cierra la experiencia.

VELVET ROSE

60 MIN 120€

Body Treatment

PT Um ritual sensorial à base de óleo essencial de rosas selvagens colhidas no momento em que florescem. A massagem estimula o sistema imunitário e deixa a pele aveludada, sedosa e iluminada, como uma flor que refloresce.

EN A sensory ritual based on the essential oil of wild roses, gathered at the moment they bloom. The massage supports the immune system and leaves the skin velvety, silky and luminous, like a flower blooming once more.

ES Un ritual sensorial a base de aceite esencial de rosas silvestres, recogidas en el momento en que florecen. El masaje estimula el sistema inmunitario y deja la piel aterciopelada, sedosa e iluminada, como una flor que vuelve a florecer.

lower body

LIGHT FEET & LEGS

30 MIN 50€

Revitalizing Massage

PT Uma massagem revitalizante para pés e pernas cansadas. Manobras ascendentes estimulam os sistemas circulatório e linfático e aliviam a sensação de peso, devolvendo às pernas conforto e leveza.

EN A revitalising massage for tired feet and legs. Upward strokes stimulate the circulatory and lymphatic systems and ease the feeling of heaviness, bringing comfort and lightness back to the legs.

ES Un masaje revitalizante para pies y piernas cansados. Las maniobras ascendentes estimulan los sistemas circulatorio y linfático y alivian la sensación de pesadez, devolviendo a las piernas confort y ligereza.

VIA CALE

45 MIN 72€

After-Walk Relief

PT Devolve leveza às pernas e aos pés e dá alívio às costas, especialmente indicada para quem passou o dia a desbravar a cidade Invicta. Realizada com arnica, planta usada tradicionalmente para aliviar músculos doridos e a sensação de pernas pesadas. As manobras ativam a circulação e soltam a tensão acumulada.

EN Brings lightness back to the legs and feet and relief to the back — especially suited to those who have spent the day exploring Porto. Performed with arnica, a plant traditionally used to soothe sore muscles and heavy legs. The strokes activate circulation and release accumulated tension.

ES Devuelve ligereza a piernas y pies y alivio a la espalda, especialmente indicado para quien ha pasado el día recorriendo Oporto. Realizado con árnica, planta utilizada tradicionalmente para aliviar los músculos doloridos y la sensación de piernas cansadas. Las maniobras activan la circulación y liberan la tensión acumulada.

spa experience

Plenitude

Half Day Programme

3 H 3 0

1 pessoa · person · persona	196 €
2 pessoas · people · personas	390 €

PT Um tempo sem pressa, inteiramente dedicado a si. A experiência começa no circuito Spa, onde a água e o calor convidam a abrandar e preparam o corpo para receber uma sequência de cuidados que se complementam: leveza para os pés e as pernas, relaxamento profundo para o corpo e luminosidade para o rosto. Cada momento dá lugar ao seguinte, numa entrega tranquila ao prazer de ser cuidado. No final, um reconfortante chá convida a repousar e a saborear essa sensação de plenitude. Para desfrutar a sós ou a dois, com toda a hospitalidade Ambery.

EN Unhurried time, entirely devoted to you. The experience begins in the Spa circuit, where water and warmth invite you to slow down and prepare the body for a sequence of complementary treatments: lightness for the feet and legs, deep relaxation for the body and radiance for the face. Each moment gives way to the next, in a quiet surrender to the pleasure of being cared for. To close, a comforting tea invites you to rest and savour that sense of fullness. To enjoy alone or for two, with all the Ambery hospitality.

ES Un tiempo sin prisa, dedicado por completo a usted. La experiencia comienza en el circuito Spa, donde el agua y el calor invitan a bajar el ritmo y preparan el cuerpo para recibir una secuencia de cuidados que se complementan: ligereza para pies y piernas, relajación profunda para el cuerpo y luminosidad para el rostro. Cada momento da paso al siguiente, en una entrega serena al placer de ser cuidado. Al final, un reconfortante té invita a reposar y a saborear esa sensación de plenitud. Para disfrutar a solas o en pareja, con toda la hospitalidad Ambery.

A EXPERIÊNCIA INCLUI · THE EXPERIENCE INCLUDES · LA EXPERIENCIA INCLUYE

SPA CIRCUIT · LIGHT FEET & LEGS *30 min* · EQUILIBRIUM UNWIND MASSAGE *60 min* · RADIANCE FACIAL TREATMENT *45 min* · TEA RITUAL



spa etiquette

PT

CHEGADA Pedimos que chegue 15 minutos antes da hora marcada. Em caso de atraso, o tratamento termina à hora prevista, por respeito ao cliente seguinte.

CIRCUITO O acesso ao circuito está incluído em todos os tratamentos. Antes de entrar na piscina, na sauna ou no hammam, pedimos que tome um duche.

DRESS CODE Disponibilizamos roupão, toalha e chinelos. No circuito, é obrigatório o uso de fato de banho.

SAÚDE Informe a terapeuta de qualquer condição de saúde, alergia, lesão recente ou gravidez. Em caso de gravidez, hipertensão ou problemas cardíacos, consulte o seu médico antes de utilizar a sauna e o hammam.

MENORES O acesso ao circuito por menores de 16 anos só é permitido com acompanhamento de um adulto.

SILÊNCIO O Spa é um espaço de silêncio e repouso. Pedimos que mantenha o telemóvel em silêncio e a voz baixa.

OBJETOS DE VALOR Aconselhamos que não traga objetos de valor. O Spa não se responsabiliza por perdas ou danos.

CANCELAMENTOS Sem custos até 8 horas antes da marcação. Depois desse prazo, ou em caso de não comparência, é cobrado 50% do valor do tratamento.

PREÇOS Em euros, com IVA incluído à taxa legal em vigor.

EN

ARRIVAL Please arrive 15 minutes before your appointment. Late arrivals will end at the scheduled time, out of respect for the next guest.

SPA CIRCUIT Access to the circuit is included with every treatment. Please shower before using the pool, sauna or hammam.

DRESS CODE Robe, towel and slippers are provided. Swimwear is required in the circuit.

HEALTH Please inform your therapist of any health condition, allergy, recent injury or pregnancy. If you are pregnant or have high blood pressure or a heart condition, please consult your doctor before using the sauna and hammam.

CHILDREN Guests under 16 may use the circuit only when accompanied by an adult.

SILENCE The Spa is a place of silence and rest. We kindly ask that mobile phones be kept on silent and voices low.

VALUABLES We advise you not to bring valuables. The Spa cannot accept responsibility for loss or damage.

CANCELLATIONS Free of charge up to 8 hours before your appointment. After that, or in the event of a no-show, 50% of the treatment price will be charged.

PRICES In euros, VAT included at the current legal rate.

ES

LLEGADA Le rogamos que llegue 15 minutos antes de su cita. En caso de retraso, el tratamiento terminará a la hora prevista, por respeto al siguiente cliente.

CIRCUITO El acceso al circuito está incluido en todos los tratamientos. Le rogamos que se duche antes de utilizar la piscina, la sauna o el hammam.

DRESS CODE Ponemos a su disposición albornoz, toalla y zapatillas. En el circuito es obligatorio el uso de traje de baño.

SALUD Informe a la terapeuta de cualquier condición de salud, alergia, lesión reciente o embarazo. En caso de embarazo, hipertensión o problemas cardíacos, consulte a su médico antes de utilizar la sauna y el hammam.

MENORES Los menores de 16 años solo pueden acceder al circuito acompañados de un adulto.

SILENCIO El Spa es un espacio de silencio y descanso. Le rogamos que mantenga el móvil en silencio y la voz baja.

OBJETOS DE VALOR Le aconsejamos no traer objetos de valor. El Spa no se responsabiliza de pérdidas o daños.

CANCELACIONES Sin coste hasta 8 horas antes de la cita. Pasado ese plazo, o en caso de no presentarse, se cobrará el 50% del precio del tratamiento.

PRECIOS En euros, IVA incluido al tipo legal vigente.

@ambery.spa

porto.flores@amberyspa.com

amberyspa.com

oca | HOTELS

flores

ambery spa