



# CALLA

WELLNESS & SPA

## SPA MENU


Tuesday to Saturday 10am to 8pm  
Sunday and Monday 10am to 6pm

*Terça a sábado 10 00 às 20 00*  
*Domingo e Segunda 10 00 às 18 00*

[info@calla-spa.com](mailto:info@calla-spa.com)  
Tel. 00351 914 149 645

Torel Avantgarde  
Rua da Restauração 336  
4050-501 Porto  
[www.torelavantgarde.com](http://www.torelavantgarde.com)

Torel Palace Porto  
Rua de Entreparedes 42  
4000-198 Porto  
[www.torelpalaceporto.com](http://www.torelpalaceporto.com)



*Inspired by the ancient roots of healing and the deep essence of beauty,*

*Calla rises as a sanctuary of serenity and wellbeing where your senses may flourish.*

## **WELCOME – BEM-VINDO!**

Dear Guest, welcome to Calla Wellness & Spa. Our team of beauty and health therapists will take you on a journey of self-discovery... all our treatments have been designed to create a relaxing and reinvigorating experience whilst stimulating your senses. Our protocols are tailor-made using nothing but the best organic, natural and plant-based products, from Phyt's and Oliófora.

*Caro Cliente, bem-vindo ao Calla Wellness & Spa. A nossa equipa de terapeutas especializados em saúde e beleza irão levá-lo numa viagem de autodescoberta... todos os nossos tratamentos foram concebidos com o intuito de proporcionar-lhe uma experiência relaxante e revigorante enquanto estimula os seus sentidos. Os nossos protocolos são feitos atendendo às suas necessidades individuais, utilizando os melhores produtos biológicos e naturais das marcas Phyt's e Oliófora.*

## **ABOUT PHYT'S – SOBRE A PHYT'S**

Phyt's is a certified organic and eco-conscious skin care brand. In Calla Wellness & Spa, we selected Phyt's as the main brand for our signature, facial and body treatments. In 1972, Biologist and Naturopath Jean Paul Llopart joined forces with Esthetician Rosanne Verlé to create PHYTAL, a natural cosmetic brand designed specifically for the Professional Esthetician. Inspired by their revolutionary approach in which beauty is inseparable from overall health, they laid the foundation for Naturo-Esthétique® by linking ecology with a natural philosophy.

*Phyt's é uma marca de cuidados da pele com certificação biológica e ecológica. No Calla Wellness & Spa, selecionamos a Phyt's como a marca principal dos nossos tratamentos exclusivos faciais e corporais. Em 1972, o biólogo e naturopata Jean Paul Llopart juntou forças com a esteticista Rosanne Verlé para criar PHYTAL, uma marca de cosméticos naturais projetada especificamente para a estética profissional. Inspirados pela abordagem revolucionária em que a beleza é inseparável da saúde, lançam assim as bases para a Naturo-Esthétique® através da junção da ecologia com uma vertente de filosofia natural.*



## ABOUT OLIÓFORA – SOBRE A OLIÓFORA

The Project Oliófora has started in 2013 by two friends: Elisabete and Daria. One born in Trás-os-Montes, Portugal, and the other in St.Petersburg, Russia. The idea was to create an agro-industrial business making a difference by using some wonderful raw materials that grow abundant on the North of Portugal. Oliófora uses cold-pressed oils. Some of the products include: exfoliants, algae and floral wrap kits, anti-cellulite products, pure oils, luxury massage oils and essential oils to be mixed individually by therapist.

*O Projeto Oliófora começou em 2013 através de duas amigas Elisabete e Daria. Uma nascida em Trás-os-Montes, Portugal, e a outra em São Petersburgo, Rússia. A ideia era criar um negócio agroindustrial que marcasse a diferença por utilizar algumas matérias-primas maravilhosas que abundam no Norte de Portugal. A Oliófora usa óleos prensados a frio. Alguns dos produtos incluem esfoliantes, kits de algas e envolvimentos florais, produtos anticelulite, óleos puros, óleos de massagem e óleos essenciais que podem ser misturados individualmente pelo terapeuta.*



*O Projeto Oliófora começou em 2013 através de duas amigas Elisabete e Daria. Uma nascida em Trás-os-Montes, Portugal, e a outra em São Petersburgo, Rússia. A ideia era criar um negócio agroindustrial que marcasse a diferença por utilizar algumas matérias-primas maravilhosas que abundam no Norte de Portugal. A Oliófora usa óleos prensados a frio. Alguns dos produtos incluem esfoliantes, kits de algas e envolvimentos florais, produtos anticelulite, óleos puros, óleos de massagem e óleos essenciais que podem ser misturados individualmente pelo terapeuta.*

## BEAUTY FOR THE FACE TRATAMENTOS FACIAIS

Certified Organic Facial Treatments individually designed for each client - to restore, renew and refresh your skin naturally. *Tratamentos faciais biológicos certificados desenvolvidos especificamente para cada cliente - para restaurar, renovar e refrescar a sua pele naturalmente.*

### THE ULTIMATE ANTI-AGING FACIAL

#### *O FACIAL DE EXCELÊNCIA ANTI-IDADE*

Age-defying treatment for nourished skin and a more radiant complexion. *Tratamento anti-envelhecimento para uma pele nutrida e com uma tez mais radiante.*

90 min. – 150€

### THE SOOTHING FACIAL

#### *O FACIAL RECONFORTANTE*

Designed for sensitive skin or used as an after-sun facial. The skin will be soothed, and sensation of discomfort reduced. *Desenvolvido para peles sensíveis ou para tratamento facial pós-solar. A pele ficará apaziguada e a sensação de desconforto reduzida.*

45-60 min. – 100€

### MEN'S FACIAL TREATMENT

#### *O TRATAMENTO FACIAL PARA HOMEM*

Rejuvenating Men's Face Care. Purified skin, refreshed complexion, refined and tightened skin texture. *Cuidado rejuvenescedor para o rosto masculino. Pele purificada, tez revigorada, textura da pele refinada e firme.*

60 min. – 130€

## BEAUTY FOR THE BODY

### TRATAMENTOS CORPORAIS

Certified Organic Body Treatments; a holistic, luxurious spa experience for the body, mind and soul. *Tratamentos corporais biológicos certificados; uma experiência de spa holística e luxuosa para o corpo, a mente e a alma.*

#### THE SPICY BODY SCRUB AND MASSAGE

##### ESFOLIAÇÃO CORPORAL E MASSAGEM COM ESPECIARIAS

A Scrub that will reveal your skin's beauty whilst awakening your senses. Followed by a precious nourishing massage. *Uma esfoliação que irá revelar a beleza da sua pele enquanto desperta os seus sentidos. Finalizando com uma massagem corporal altamente nutritiva.*

90 min. - 160€

#### THE AFTER SUN CARE

##### O TRATAMENTO PÓS-SOLAR

Softening After-sun cocktail to calm, purify, soothe, skin exposed to sun. *Cocktail pós-solar suavizante para acalmar, purificar e suavizar a pele exposta ao sol.*

60 min. - 110€

100 min. - 180€\*

\*(includes after-sun facial/ inclui o facial após-sol)

#### NOURISHING FOOT TREATMENT

##### TRATAMENTO REPARADOR PARA OS PÉS

A targeted treatment to repair, nourish and relax the feet.

*Um tratamento direcionado para reparar, nutrir e relaxar os seus pés.*

30 min. - 60€

#### SENSORY MYSTERY EXPERIENCE

##### EXPERIÊNCIA SENSORIAL MISTÉRIO

A sensory experience that will awake your senses and take you on a deep state of relaxation. *Uma experiência sensorial que vai despertar os seus sentidos e levá-lo a um profundo estado de relaxamento.*

60 min. - 150€

## SIGNATURE CALLA MESSAGES

### MASSAGENS DE ASSINATURA CALLA

Certified organic natural oils are used in all our bespoke massages for a luxurious, relaxing and invigorating moment. *Óleos com certificação natural e biológica são usados em todas as nossas massagens personalizadas para um momento luxuoso, relaxante e revigorante.*

## BESPOKE THERAPEUTIC MASSAGE

### **MASSAGEM TERAPEUTICA PERSONALIZADA**

Therapist will first take time to understand your individual needs and then create a bespoke therapeutic massage not soon to be forgotten. *O terapeuta iniciará por uma avaliação das suas necessidades individuais e, em seguida, criará uma massagem terapêutica personalizada que certamente não será esquecida.*

30 min. - 60€  
60 min. - 110€  
90 min. - 160€

## COUPLES MASSAGE DELIGHT

### **MASSAGEM DE CASAL**

A full body therapeutic massage, inspired by eastern techniques with long and flowing movements is applied in a synchronized manner so you can both connect to this deep sense of relaxation. *Massagem terapêutica de corpo inteiro, inspirada em técnicas orientais com movimentos longos e fluidos, é aplicada de forma sincronizada para que se conectem a uma profunda sensação de relaxamento.*

60 min. - 190€  
90 min. - 280€

## COUPLES MASSAGE DELIGHT IN YOUR ROOM (for rooms with Jacuzzis only)

### **MASSAGEM DE CASAL NO SEU QUARTO (apenas para quartos com Jacuzzis)**

Precious nourishing candle massage oil will be used for your full body therapeutic massage. It follows a relaxing and invigorating bath with organic essential oils, spices, flowers and bath salts. *Vela de massagem altamente nutritiva será usada na massagem terapêutica de corpo inteiro. Segue-se um banho relaxante e revigorante com óleos essenciais biológicos, especiarias, flores e sais de banho.*

90 min. 280€

## LYMPHATIC DRAINAGE AND DETOX TREATMENT

### **DRENAGEM LINFÁTICA E TRATAMENTO DETOX**

Lymphatic drainage techniques will be used to stimulate your lymph nodes, helping eliminate fluid and toxins in the body, making you feel lighter. Great treatment after a long-haul flight. *Serão utilizadas as técnicas de drenagem linfática de forma a estimular os seus nódulos linfáticos, ajudando na eliminação de fluido e toxinas no corpo, deixando-o mais leve. Ótimo tratamento após um vôo de longa distância.*

60 min. - 110€

## REIKI (upon request /por marcação)

Reiki is a Japanese technique for stress reduction and relaxation that also promotes healing. The client is fully dressed. The therapist used healing intention and placement of hands in specific positions. *O Reiki é uma técnica Japonesa de energia que atua na redução de stress e tem também um efeito terapêutico. O cliente deverá estar vestido. O terapeuta define a intenção de cura e coloca as suas mãos em posições específicas.*

60 min. - 110€

## SHIATSU (upon request /por marcação)

Japanese massage in which digital pressure and manipulative techniques are applied to adjust the body's energy flow (ki). It promotes inner peace, relaxation and overall wellbeing. *Massagem Japonesa na qual a pressão digital e técnicas manipulativas são utilizadas para estimular o fluxo de energia (ki), promovendo o equilíbrio interior, relaxamento e bem estar.*

60 min. – 110€

### PHYSIOTHERAPY / FISIOTERAPIA (upon request / por marcação)

During your stay, physiotherapy can help improve movement, decrease pain and restore your wellbeing through movement and exercise, manual therapy, education and advice. *Fisioterapia ajudará a melhorar o movimento, diminuir a dor e restaurar o seu bem-estar através de movimentos e exercícios, terapia manual, educação e aconselhamento.*

60 min. – 125€

### OSTEOPATHY / OSTEOPATIA (upon request / por marcação)

Osteopathy emphasizes in manual readjustments, myofascial release and other physical manipulations of muscle tissue and bones. Does not concentrate only on the problem area, provides overall good health and well-being. *A Osteopatia centra-se em reajustes manuais, libertação miofascial e outras manipulações físicas do tecido muscular e ossos. Não se concentra apenas na área do problema mas sim na saúde e bem estar gerais.*

60 min. – 125€

## BEAUTY SERVICES SERVIÇOS DE BELEZA

These services are available upon request only  
*Estes serviços estão disponíveis apenas sob marcação*

### HAIR / CABELEIREIRO

Hairdressing is very personal and our highly skilled stylists understand how important it is to get it just right for that special occasion. We recommend, washing the hair right before the start of the service (wrap wet hair in a towel and wait for our hair stylist). *Um serviço de cabeleireiro é muito pessoal mas os nossos profissionais estarão preparados para a colocar à altura daquela ocasião especial. Recomendamos lavar o cabelo imediatamente antes do início do serviço (enrole o cabelo molhados numa toalha e aguarde pelo nosso profissional).*

Blow Dry / <i>Brushing</i>	80€
Hair Up & Styling / <i>Penteado</i>	120€
Bridal Hair / <i>Penteado de Noiva</i>	price upon request / <i>preço sob consulta</i>

### MAKEUP / MAQUILHAGEM

Our makeup experts will always use nothing but the best makeup to enhance your natural beauty, ensuring you look fabulous whatever the occasion. *Os nossos maquilhadores profissionais utilizam apenas os melhores produtos para realçar a sua beleza natural, garantindo que fique fabulosa qualquer que seja a ocasião.*

**Personalised Makeup / Maquilhagem Personalizada** 120€  
**Bridal Makeup / Maquilhagem de Noiva** price upon request / preço sob consulta

## NAILS / UNHAS

### Signature Manicure

Your nails will be groomed and shaped and your cuticles gently treated. The treated areas will be deeply conditioned. Finally, a nail polish of your choice will be applied. *As suas unhas serão cuidadas e limadas ao seu gosto, assim como as cutículas. As áreas a tratar serão profundamente hidratadas. Por fim será aplicado um verniz à sua escolha.*

Regular polish/ Verniz normal – 45€  
 Shellac polish/ Verniz gel – 55€

### Signature Pedicure

Your nails will be groomed and shaped and your cuticles gently treated. Roughened skin will be exfoliated, followed by a soothing and hydrating foot and lower leg massage. Finally, a nail polish of your choice will be applied. *As suas unhas serão cuidadas e limadas ao seu gosto, assim como as cutículas. A pele áspera será esfoliada, seguida de uma massagem calmante e hidratante nos pés e pernas. Finaliza com a aplicação de um verniz.*

Regular polish/ Verniz normal – 65€  
 Shellac polish/ Verniz gel – 75€

### Gel, Acrylic Nails/ Unhas Gel ou Acrílico

Price upon request/Preço sob consulta

## WAXING / EPILAÇÃO

We utilize fast, sanitary state of the art techniques and waxes. For male and female. For Eyebrows and upper lip you can choose waxing, tweezing or threading. *Aplicamos ceras de elevada qualidade e as nossas técnicas de epilação são rápidas e eficazes. Para homens e mulheres. Para a zona facial temos opção de cera, pinça ou linha.*

### Female/ Feminina:

Eyebrows / Sobrancelha 20€  
 Upper Lip / Buço 20€  
 Under arm / Axila 25€

### Male/ Masculina:

Back / Costas 45€  
 Chest, Stomach / Peito, Abdomen 45€  
 Under arm / Axila 30€





Full leg / *Perna complete* 45€  
Bikini line / *Virilha* 45€  
Half leg / *Meia perna* 35€

Full leg / *Perna complete* 55€

## FITNESS

These services are available upon request only  
*Estes serviços estão disponíveis apenas sob marcação*

### Personal Training

Each training session will be guided by a professional based on your specific needs.

*Cada treino será orientado por um profissional que irá de encontro às suas necessidades específicas.*

Individual 60 min. - 70€

90 min. - 90€

### Yoga

Yoga uses asanas (postures), focused concentration on specific body parts, and pranayama (breathing techniques) to integrate the body with mind and mind with soul. *O Yoga usa asanas (posturas), concentração focalizada em partes específicas do corpo e pranayama (técnicas de respiração) para integrar o corpo com a mente e a mente com a alma.*

### Pilates

Pilates is a body conditioning system that improves muscle tone, balances musculature, builds flexibility and muscle strength. It supports correct posture, and teaches us to move with ease and grace. *O Pilates é um tipo de treino corporal que melhora o tônus muscular, reequilibra a musculatura, aumenta a flexibilidade e a força muscular. Desenvolve uma postura mais correta, movendo-nos com mais facilidade e leveza.*

Individual or small groups up to 3 people/ *Individual ou grupos até 3 pessoas:*

60 min. - 70€

90 min. - 90€

---

## BABYSITTING

These services are available upon request only  
*Estes serviços estão disponíveis apenas sob marcação*

You can request Babysitting/Nanny services at any time you need. We guarantee the satisfaction of our clients. Your child's care and wellbeing will be for us a priority. We have a 2 hour minimum booking policy. *Poderá solicitar o serviço de Babysitting sempre que necessitar. Garantimos a satisfação dos nossos clientes pois a dedicação aos seus filhos será para nós uma prioridade. Temos uma política de reserva mínima de 2h.*

(price for up to 3 children/ *preço para até 3 crianças*) 60 min. - 25€

## SPA ETIQUETTE | *ETIQUETA DO SPA*

### **CANCELLATION | CANCELAMENTO**

If you are unable to keep your appointment, please be kind enough to cancel it with at least 12h notice. If an appointment is cancelled less than 12h in advance or if you fail to attend an appointment, this will be cancelled, and no reordering or credit will be possible. The cancelled treatment will be charged 50% of the total amount. This situation has been maintained with Vouchers appointments. We advise you to arrive 10 min. before the beginning of your treatment. If you are late for your appointment, the time will be reduced accordingly, out of respect for the other Spa guests.

*Na eventualidade de não conseguir comparecer à marcação, pedimos por favor que a cancele com um mínimo de 12h de antecedência. Se a marcação for cancelada com menos de 12h de antecedência ou em caso de não comparecimento, a mesma será cancelada, não havendo lugar a remarcação ou a qualquer reembolso. O tratamento cancelado será cobrado 50% do valor total do mesmo. Esta situação é aplicável para as marcações efetuadas através do uso de vouchers. Aconselhamos que compareça 10 min. antes do início do tratamento. Se eventualmente estiver atrasado para a marcação, o tempo da mesma será reduzido adequadamente, por respeito aos restantes clientes do SPA.*

### **COUNTER INDICATIONS | CONTRAINDICAÇÕES**

Our therapists will inquire about counter indications and adapt the treatments accordingly. Some treatments may not be suitable for pregnant women. Treatments are not accessible to persons under 18 unless accompanied by parents or a responsible person. *Os nossos terapeutas perguntarão sobre as contra-indicações e adaptarão os tratamentos em conformidade. Alguns tratamentos podem não ser adequados para gestantes. Os tratamentos não estão disponíveis para menores de 18 anos, a menos que acompanhados pelos pais ou pessoa responsável.*

### **WARNING | AVISO**

The management declines all responsibility in the event of theft or loss of personal belongings. *A direção não se responsabiliza em caso de roubo ou perda de pertences pessoais.*

### **HEALTH DISCLAIMER | ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE DE SAÚDE**

Calla Wellness Suite is taking all necessary measures to ensure not only your wellbeing, but also your health due to Covid-19. Our therapists will wear masks during the treatment, and we kindly ask you to also wear a mask unless you are having a facial treatment. Our massages are body modelling massages, beauty and wellbeing treatments, and are not intended for therapeutic or medical purposes. *O Calla Wellness Suite está a tomar todas as medidas necessárias para garantir não só o seu bem-estar, mas também a sua saúde devido ao Covid-19. Os nossos terapeutas vão usar máscaras durante o tratamento, e pedimos-lhe que também use máscara, a menos que o tratamento seja facial. As nossas massagens são massagens de modelagem corporal, tratamentos de beleza e bem-estar e não se destinam a fins terapêuticos ou médicos.*



TOREL  
BOUTIQUES®  
EXCEPTIONAL

[www.torelboutiques.com](http://www.torelboutiques.com)