

# THALGO

SPA



Ritual corporal & Gama cosmética

La mer  
vous veut  
du bien

---

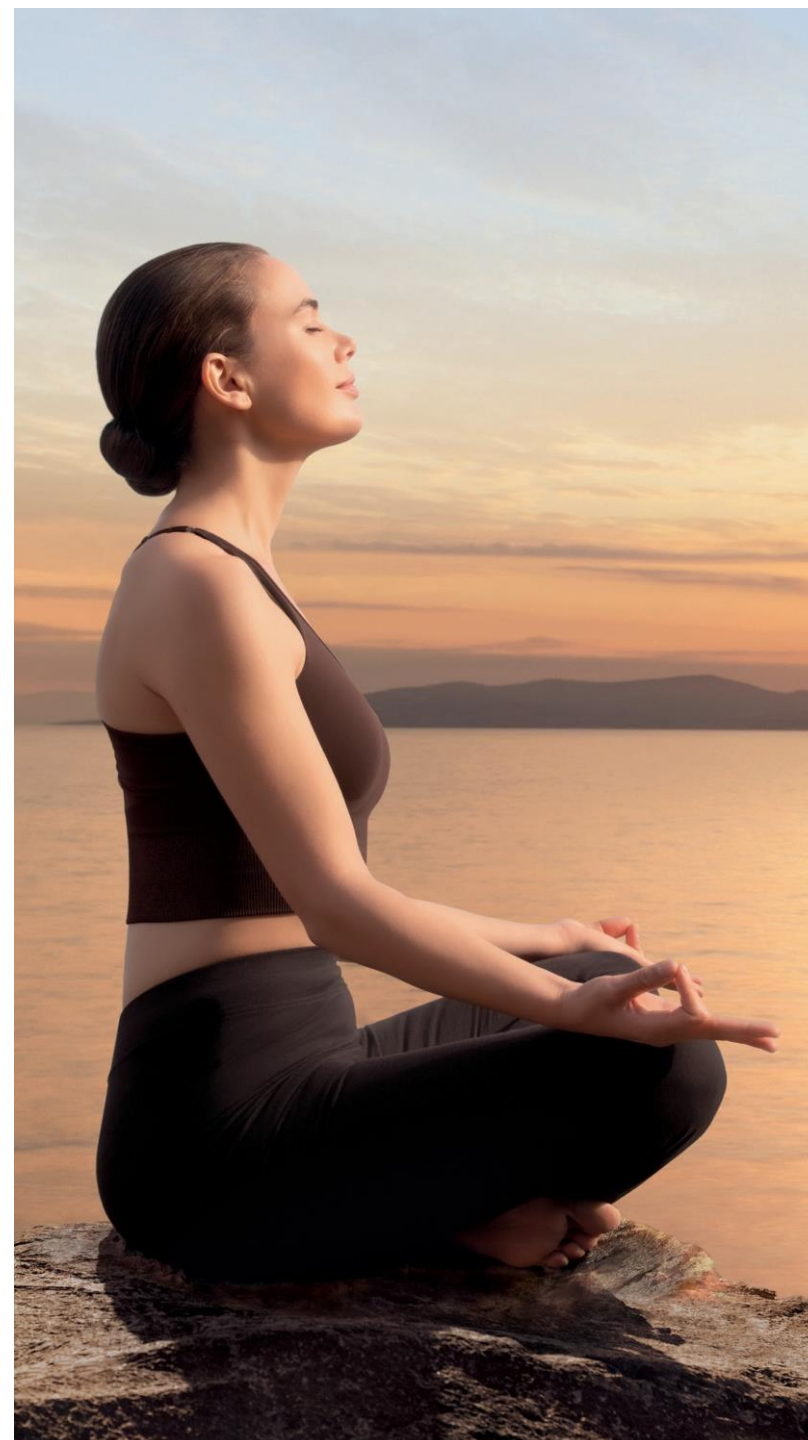
A THALGO sempre se inspirou na energia vital do mar, para revitalizar o corpo e a mente. Em completa harmonia com esta abordagem holística da beleza e do bem-estar, a Ayurveda, medicina tradicional praticada na Índia há mais de 5.000 anos, considera o corpo físico e psíquico como indivisíveis e interdependentes. Para atingir um estado de equilíbrio energético, esta ciência cuida do corpo e da mente de forma inseparável.

THALGO  
e Nordine Meguelatti,  
especialista em ciência Ayurveda e Marma  
desenvolvem  
**MER DES INDES**  
1º ritual reequilibrante inspirado  
em Ayurvêda e Marmaterapia

Este protocolo envolvente convida corpo e mente a viajar para a terra sagrada da Índia. Durante o percurso completo de 2 horas, os movimentos de reequilíbrio da Marmaterapia, os benéficos alongamentos de Hatha Yoga e a musicoterapia meditativa, desfazem os pontos de tensão e harmonizam o corpo e a mente para encontrar serenidade e bem-estar.

Para prolongar os benefícios de  
reequilíbrio do RITUAL MER DES INDES  
no domicílio,  
4 cosméticos de inspiração Ayurveda  
para um relaxamento diário:

PÂTE EXFOLIANTE AU GINGEMBRE  
HUILE DE MODELAGE DÉLASSANTE  
BAUME SOYEUX HYDRATANT  
HUILE DE DOUCHE AROMATIQUE



# UM CORAÇÃO DE ATIVOS MARINHOS NUTRITIVOS & REEQUILIBRANTES

## Alga vermelha da Índia

[ *Kappaphycus*, alga vermelha do Oceano Índico ]

Presente nas águas calmas dos recifes e lagoas pouco profundos das ilhas do Oceano Índico, esta alga vermelha indiana é cultivada e colhida com respeito pelas boas práticas sustentáveis.  
É reconhecida pelas suas propriedades nutritivas, hidratantes, remineralizantes e antioxidantes.

## Óleos essenciais ayurvédicos tridóshicos

[Óleos essenciais de Coentro, Salva e Cipreste, 100% naturais]

Tradicionalmente utilizado na Ayurveda para restaurar a harmonia geral, este complexo de Óleos Essenciais Tridóshicos:  
OE Coentro (Pitta), OE Salva (Kapha), OE Cipreste (Vata)  
harmoniza corpo e mente.

### ZOOM NA

### COMPOSIÇÃO TRIDÓSHICA

Na Ayurveda, cada ser vivo é composto de 5 elementos: água, fogo, terra, ar e éter. Esses elementos combinam-se em pares para formar os 3 doshas: Vata (ar + éter), Pitta (fogo + água), Kapha (terra + água).

A composição tridóshica de cada indivíduo varia e interage com o seu próprio equilíbrio e bem-estar.

As massagens e os ativos ayurvédicos restauram o equilíbrio dos 3 doshas, para harmonizar globalmente o corpo e a mente.



---

# AYURVÉDA E A CIÊNCIA DOS MARMAS

Nascida há quase 5.000 anos, a Ayurveda é muito mais do que medicina tradicional, é uma verdadeira arte de viver. Reconhecida pela Organização Mundial de Saúde, a Ayurveda integra massagens, ioga, meditação e os preceitos de higiene de vida, para atingir um estado de equilíbrio energético.

Para atingir esse estado de equilíbrio global, é necessário que a energia vital, Prana, flua suavemente pelos 107 Marmas do corpo.

Mas, sob a influência prejudicial do stresse, esses “centros de energia” podem ficar bloqueados. O Prana passa a circular menos e as tensões formam-se, o que pode provocar alterações funcionais e / ou emocionais.

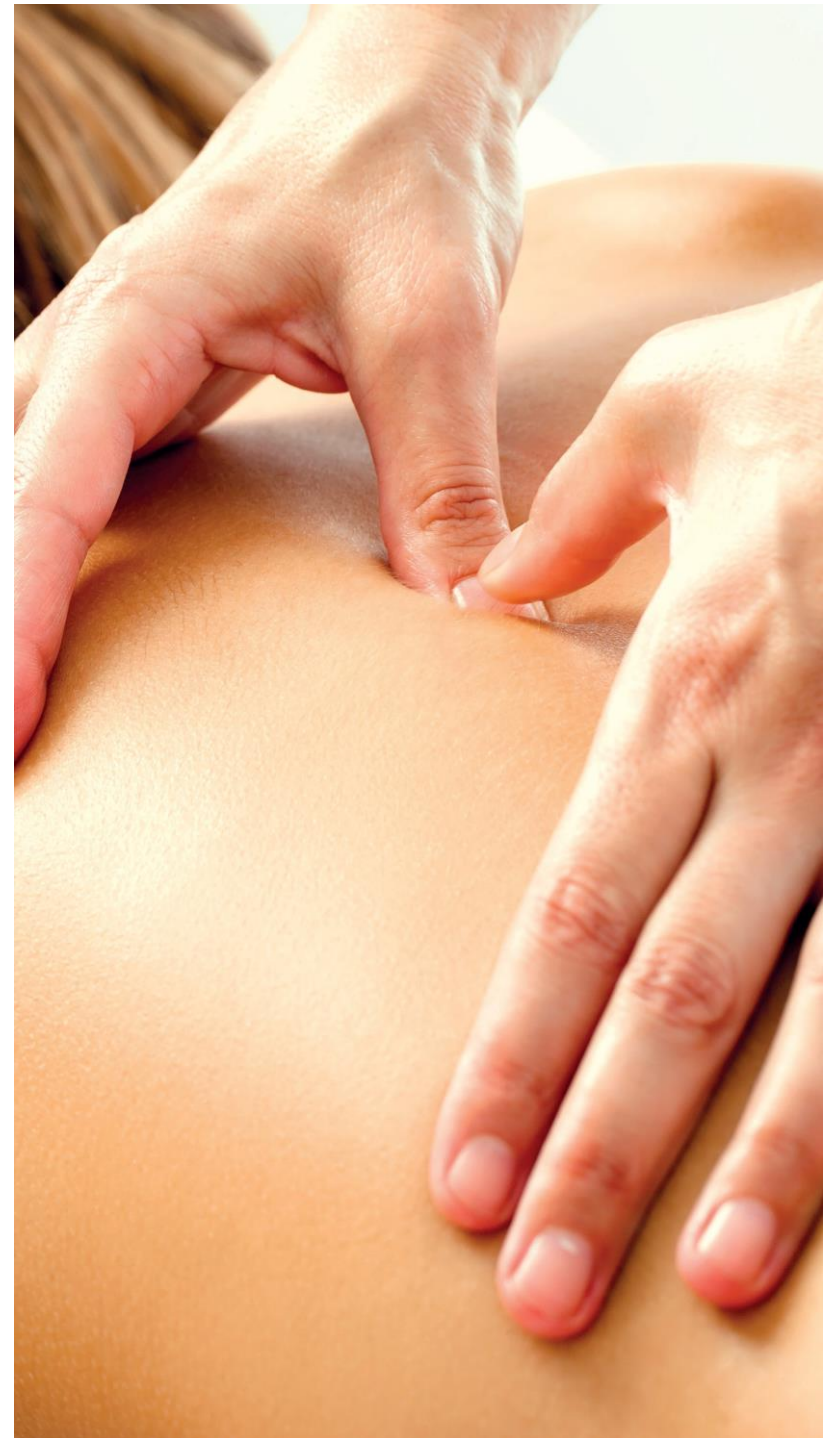
A ciência dos Marmas estimula esses pontos de energia para que o Prana possa fluir livremente entre o corpo e a mente e atingir um estado de equilíbrio.

## ZOOM NA CIÊNCIA DOS MARMAS : Uma abordagem Ayurvédica pouco conhecida

A Marmaterapia é uma ciência ancestral, mantida em segredo por muito tempo e transmitida de mestre para aluno. Hoje, essa abordagem ayurvédica ainda pouco conhecida, trabalha os pontos de bloqueio de energia em profundidade, diferenciando-se assim de Abyhanga e Shirodhara.

Os Marmas são «cruzamentos» energéticos por onde circula a energia vital (Prana). Eles estão ligados entre si por subtis canais de circulação energética chamados Nadis. Existem 107 Marmas e estão localizados na junção de músculos, tendões, ossos e nervos.

A Marmaterapia é uma técnica de massagem específica, realizada por pressão digital nos pontos de Marmas. Realizadas com o polegar (o segundo ponto mais energético da mão), essas pressões estimulam os Marmas a libertar os bloqueios de energia e a reiniciar a circulação do Prana.



---

# MER DES INDES

## 1º ritual reequilibrante inspirado na Marmaterapia

Ansiedade, carga mental, tensão psíquica, mudança de estação podem bloquear a circulação energética e / ou desequilibrar a composição tridóshica de cada um.

O Ritual Mer des Indes é baseado em 3 experiências inspiradas na abordagem holística ayurvédica, para encontrar a harmonia entre corpo e mente.

### A Marmaterapia para desbloquear as energias

Co-desenvolvido com Nordine Meguelatti, este novo ritual de reequilíbrio concentra-se nos 19 principais Marmas, a fim de desbloquear os pontos de energia e reiniciar o fluxo livre de Prana no corpo.

### A musicoterapia para relaxar

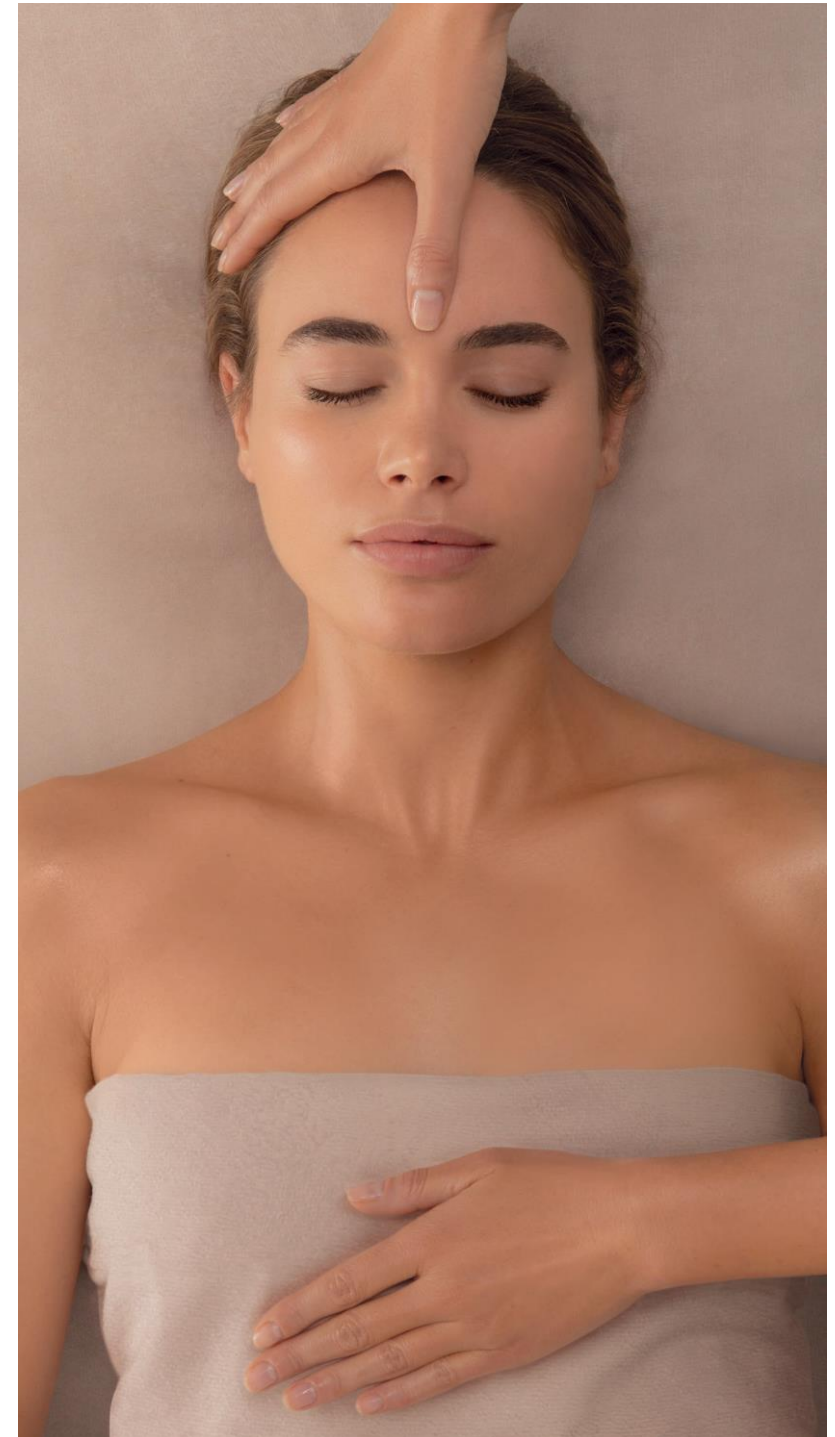
Thomas Madrid, compositor reconhecido, desenvolveu música dedicada ao ritual Mer des Indes, seguindo o seu método de conformação sensorial. Frequências musicais específicas, de acordo com as diferentes etapas do protocolo, promovem o relaxamento e convidam à meditação.

### A terapia do loga para o bem-estar físico e mental

O loga é o desporto ayurvédico por excelência. "YOG" significa reunir corpo e mente. Os movimentos de alongamento do Hatha Yoga são incorporados no protocolo para fluidificar o fluxo de Prana no corpo e maximizar a sensação de harmonia global.

#### NORDINE MEGUELATTI, especialista em Ayurveda e na ciência dos Marmas

- Depois de uma viagem a Kerala, ele iniciou-se na massagem de bem-estar e obteve dez certificações.
- Em 2010, completou um curso na Escola Ayurveda em Kannur (Kerala, sul da Índia) levando à obtenção de 5 diplomas específicos mais 1 global reconhecido pelo Estado Indiano.
- Obteve 12 certificações em três anos ao lado de um discípulo de longa data do grande Mestre Harish Johari.
- Desde 2011, realiza conferências e é um formador internacional.
- Em 2018, na Índia, deu os seus primeiros cursos de maromaterapia para médicos ayurvédicos na International Academy of Ayurved em Pune, bem como para alunos da Faculdade de Medicina de Hyderabad.



---

# MER DES INDES

## 1º ritual reequilibrante inspirado na Marmaterapia

Verdadeira experiência sensorial indiana, este novo protocolo convida corpo e mente a desconectar-se, relaxar e, em seguida, reequilibrar as energias. Óleo quente, movimentos suaves e envolventes misturam-se com movimentos tónicos e alongamentos para encontrar uma harmonia global física e psíquica.

O Ritual Mer des Indes sinfonia de 2 horas em 5 etapas.

### 1ª etapa

#### CERIMÓNIA DE ACOLHIMENTO

O prelúdio com oshibori quente e perfumado purifica as mãos e os pés antes do primeiro contacto sensorial.

Ao ritmo lento dos movimentos, iniciamos na cabeça descendo até à nuca, de seguida ombros descendo até as omoplatas, o terapeuta do spa cria uma atmosfera de desconexão «salvadora». Ondas no cabelo, movimento de pressões alternadas com as mãos e com os polegares pressões rotativas condicionam o corpo e a mente numa viagem imersiva ao Mer des Indes.

### 2ª etapa

#### BAIN DE LAIT

Banho polissensorial que prepara o corpo e a mente para o bem-estar, o relaxamento e a evasão.

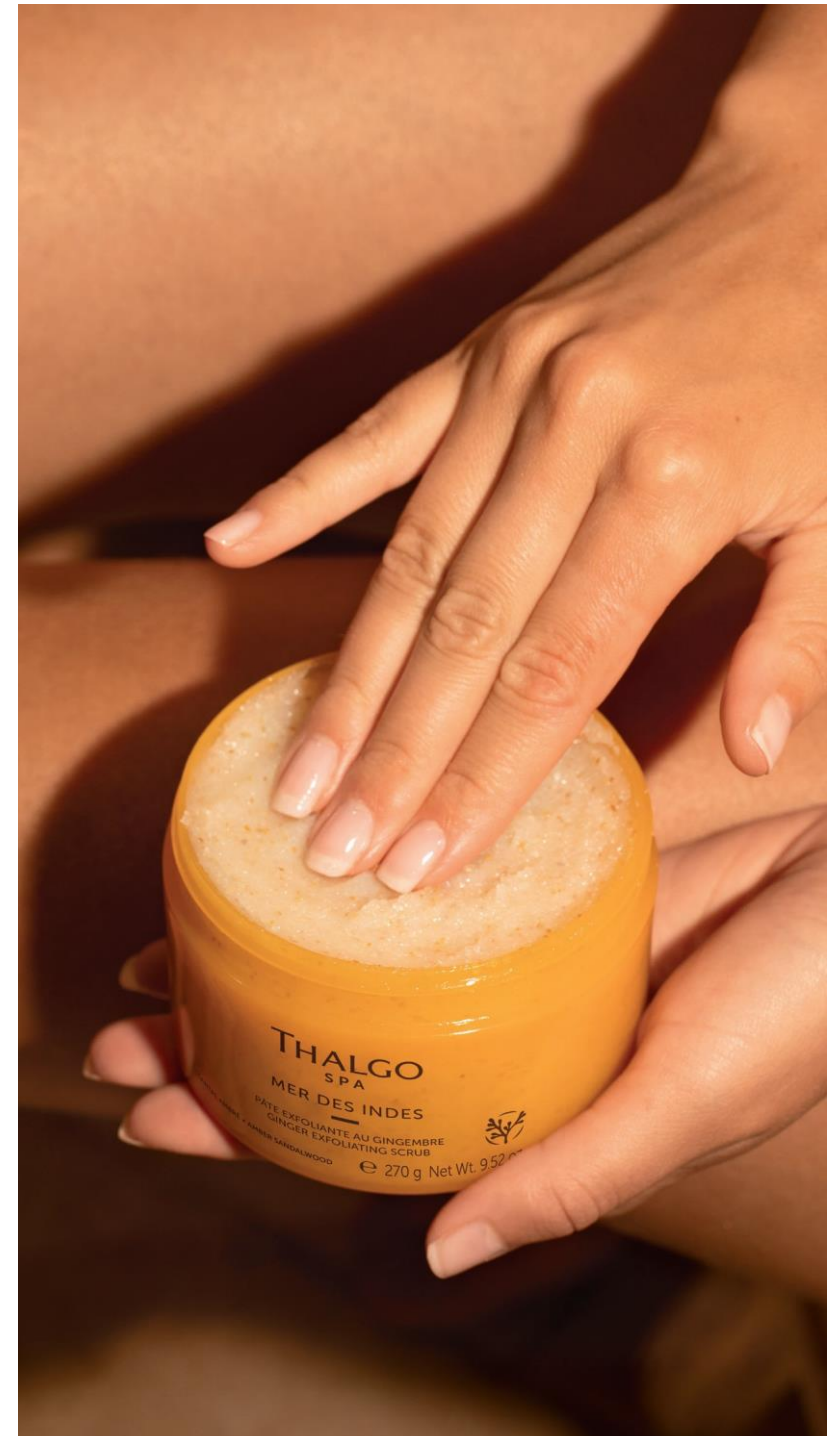
A massagem craniana, a efervescência de suaves aromas empoados, a textura leitosa, o calor suave e envolvente despertam os sentidos por um momento de pura suavidade, propício à meditação em plena consciência.

### 3ª etapa

#### GOMMAGE AU GINGEMBRE

Antes da esfoliação, o terapeuta do spa pratica a Relaxação Coreana, com um suave balanceamento da bacia, pernas, omoplatas, ombros, pescoço e cabeça. O corpo perfeitamente relaxado recebe o Pâté Exfoliante au Gingembre, inspirado nas tradições ayurvédicas. Gengibre em pó, açúcar e sal marinho esfoliam suavemente o corpo, com movimentos estimulantes ao ritmo da música.

Delicadamente perfumado com aromas de sândalo âmbar, a pele fica aveludada e resplandecente, a mente faz uma escapadela.



## 4ª etapa

### A MASSAGEM REEQUILIBRANTE INSPIRADA NA MARMATERAPIA

Tempo forte deste ritual 100% inspirado na Ayurveda, a massagem exclusiva THALGO combina Marmaterapia para estimular os 19 Marmas principais, com Hatha Yoga e movimentos tridóshicos ayurvédicos para reequilibrar globalmente o corpo e a mente. A música conduz essa profunda desconexão para próximo da meditação.

#### ZOOM NO PROTOCOLO DAS 5 TÉCNICAS AYURVÉDICAS

- **Técnica Indiana de Aplicação de Óleo** com o Huile de Massage tridoshico,
- **A Marmaterapia** para desbloquear os 19 principais pontos energéticos,
- **O Varrimento Kalari** para fluidificar a energia,
- **Os movimentos tridóshicos de Ayurveda e Hatha Yoga** para reunir e reequilibrar rosto e corpo. Destinam-se a ser envolventes para canalizar energias (VATA), firmes e precisos para desfazer os pontos de tensão (PITTA) e tónicos para estimular a circulação de Prana (KAPHA).
- **O Varrimento Kalari** para finalizar a massagem com uma fluidificação energética.

## 5ª etapa

### O CERIMONIAL PARA FINALIZAR O RITUAL

Este cerimonial desperta suavemente o corpo e a mente e convida-os a reconectarem-se com o mundo exterior. Balanceamento e alongamentos precedem a degustação do Infus'Océanes Sérénité.

#### ZOOM NOS MOVIMENTOS PROVENIENTES DA MARMATERAPIA

Para convidar ao bem-estar e à desconexão total, THALGO e Nordine Megualetti adaptaram as pressões da terapia Marma, geralmente realizada com os polegares, realizando-as, durante o Ritual do Mar da Índia, com a palma da mão, o centro mais energético do corpo.

Os 19 pontos de energia são assim desbloqueados graças a um toque suave mais envolvente, reconfortante, que alia eficiência e bem-estar.



### RITUAL REEQUILIBRANTE MER DES INDES

Duração : 2 horas

# UMA GAMA SENSORIAL

Inspirada nas tradições indianas

*« Tem cuidado com o teu corpo  
para que a tua alma queira permanecer nele. »*

Provérbio indiano

Para prolongar os benefícios de harmonização e reequilíbrio do RITUAL MER DES INDES, THALGO aplica as suas fórmulas profissionais em 4 cosméticos de inspiração ayurvédica.

A fragrância envolve o corpo com aromas de sândalo e âmbar e convida o espírito para a terra sagrada da Índia.

## OS NOSSOS COMPROMISSOS DE ECO-CONCEPÇÃO



- Fórmulas **sem substâncias controversas**
- % ingredientes de origem natural: **até 99%**
- Yuka pontua **até 100/100**



- **Frascos e boiões recicláveis**
  - Frascos com plástico reciclado
  - Sem cartonagem e sem instruções em papel





---

## PÂTE EXFOLIANTE AU GINGEMBRE

Efolia - Alisa



Rico em pó de gengibre, usado de forma tradicional na Ayurveda, e numa dupla de sal marinho e açúcar, esta «pasta» oleosa esfolia, alisa e suaviza a pele.

Nutrida e delicadamente perfumada, a pele fica aveludada e radiante.

**Complexo Marinho Reequilibrante:**

**Alga vermelha indiana + óleos essenciais tridóshicos**  
harmonizam o corpo na globalidade



### ZOOM NOS MÉTODS DE APLICAÇÃO AYURVÉDICOS

Aplicar na pele húmida ou seca, com suaves movimentos circulares, do centro do corpo para as extremidades, de forma a acompanhar o circuito energético.

Insistir, se necessário, nas zonas onde a pele é mais espessa, depois retirar no duche com água fria para um efeito tonificante ou tépida para uma sensação reconfortante.

Utilização: uma vez por semana ou assim que surgir a necessidade, como ritual de recuperação pós-viagem ou pós-festa.

**Boião de 270g**

---



---

## HUILE DE MODELAGE DÉLASSANTE

Nutre - Suaviza



Inspirado nas tradições indianas, este cuidado é enriquecido com óleo de Sésamo, princípio ativo ayurvédico por excelência, reconhecido pela sua riqueza em ácidos gordos essenciais nutritivos e reestruturantes (omega 6 e 3).

Complexo Marinho Reequilibrante:

**Alga vermelha indiana + óleos essenciais tridóshicos**  
harmonizam o corpo na globalidade

Nutrida e delicadamente perfumada, a pele recupera flexibilidade e torna-se aveludada sem ficar oleosa.

Este produto também pode ser aplicado no cabelo seguindo a técnica SHIRO-ABHYANGA que significa BANHO DE ÓLEO da cabeça. Realizada de acordo com a tradição indiana com óleo de Sésamo, esta massagem ayurvédica devolve brilho e suavidade ao cabelo.

### ZOOM NOS MÉTODOS DE APLICAÇÃO AYURVÉDICOS

Antes da aplicação, aqueça uma pequena quantidade de óleo nas mãos.

Respire para desfrutar do efeito relaxante dos óleos essenciais. Utilizar diariamente como um óleo nutritivo em todo o corpo, ou no final do dia como um óleo relaxante nas articulações e nas áreas de tensão. Reserve alguns minutos para finalizar esse momento de relaxamento, sentado com as pernas cruzadas ou postura de "lótus", respire calma e profundamente 10 vezes.

Utilizar semanalmente como banho de óleo no cabelo: aplique nos cabelos limpos massajar bem o couro cabeludo e deixe repousar durante a noite antes de lavar o cabelo.  
Antes de aplicar, aquecer uma noz de óleo entre as mãos.

Frasco de 100 ml

---



---

## BAUME SOYEUX HYDRATANT

Hidrata - Perfuma



Rico em óleo de Sésamo nutritivo e algas vermelhas da Índia, este bálsamo fundente hidrata a pele e envolve-a com aromas de sândalo e âmbar.

**Os óleos essenciais de Coentro, Salva e Cipreste, 100% naturais**, harmonizam o corpo e a mente.

Untuosa e envolvente, a textura deste bálsamo derrete-se instantaneamente na pele, sem deixar a pele oleosa.

Antes da aplicação, aquecer o bálsamo entre as mãos e respire, para aproveitar o efeito relaxante dos óleos essenciais. Hidrate a pele diariamente, praticando longos movimentos iniciando no centro do corpo até as extremidades, de forma a acompanhar o circuito energético. Insista nas zonas onde a pele é mais seca.

Frasco de 200 ml

---



---

## HUILE DE DOUCHE AROMATIQUE

Lava - Perfuma



Este óleo de banho com óleos essenciais ayurvédicos desperta os sentidos e relaxa o corpo e a mente.

Reconhecido na Ayurveda pelas suas propriedades suavizantes e calmantes, um extrato de lótus sagrado, flor emblemática da Índia, convida ao relaxamento e ao despertar espiritual.

Em contacto com a água, a sua textura cremosa com âmbar transforma-se em espuma leve e envolvente.

Como que purificada, a pele envolve-se num véu aromático delicado.

Frasco de 150 ml

---



THALGO  
LA BEAUTÉ MARINE

Disponível em 12 000 Spas, Talassoterapias e Centros de Estética no mundo.

[www.thalgo.pt](http://www.thalgo.pt) [www.thalgo.com](http://www.thalgo.com)