

## LONGEVITY ANTI-STRESS & MINDFULNESS

DURAÇÃO MÍNIMA 5 noites

Faça um exame de saúde de carácter único e holístico. Reequilibre o corpo e a mente, encontre os seus fatores de stress e aprenda a viver uma vida mais tranquila.

---

. Acesso ao circuito Detox & Relax (Sauna Infravermelhos, Hammam, Fonte de Gelo, Sala de Sal Epsom, Duche Sensações, Sala de Relaxamento, Caminho de Relaxamento, Piscina Interior Aquecida Detox, Piscina Interior de Sensações de Relaxamento)

. Acesso ao Longevity Vitality Plan com atividades de grupo diárias – Exemplo de atividades: yoga, pilates, alongamentos, treino do core, tone & fit, jump, fitball, caminhadas, entre outras

. Acesso ao ginásio

. Programa de Saúde e Bem-estar:

/ 5 Pensões Completas Wellness (até 5 refeições por dia): incluindo snacks de manhã e à tarde e um saudável e saboroso almoço e jantar

/ Infusões Longevity, água alcalina com ph 9,5 e óleo essencial de aromaterapia

---

## LONGEVITY ANTI-STRESS & MINDFULNESS

DURAÇÃO MÍNIMA 5 noites

/ 1 Longevity Holistic Health Check que inclui:

- . Avaliação Lifestyle
- . Avaliação Biofísica (peso, IMC, massa gorda, massa muscular, gordura visceral, perímetro abdominal e idade metabólica)
- . Avaliação Nutricional e de Bem-estar
- . Avaliação do Perfil de Aptidão Física
- . Avaliação de Metais Pesados
- . Avaliação de Disfunções Vertebrais
- . Avaliação Termográfica
- . Avaliação Geral de Saúde Cardiovascular

- . Pressão Arterial e Frequência Cardíaca
- . Análises Sanguíneas Básicas
- . Consulta de Medicina Integrativa

/ 1 Consulta de Medicina Tradicional Chinesa

/ 1 Sessão de Osteopatia

/ 2 Sessões de Acupuntura

/ 1 Esfoliação de Limão e Óleo de Azeite

/ 1 Banho de Sal dos Himalaias

## LONGEVITY ANTI-STRESS & MINDFULNESS

DURAÇÃO MÍNIMA 5 noites

/ 1 Massagem de Conchas

/ 1 Terapia Sacro Craniana

/ 1 Sound Therapy

/ 1 Flutuação de Sal Epsom

/ 2 Sessões de Técnicas Mente-Corpo para a Gestão de Stress

/ 1 Terapia Detox Emocional

/ 1 Meditação Guiada

/ 1 Terapia Mindfulness – Mente, Corpo e Relaxamento Interior

/ 1 Sessão de Psicologia Energética

## LONGEVITY ANTI-STRESS & MINDFULNESS

DURAÇÃO MÍNIMA 5 noites

3.072 EUR p.p.  
(não inclui alojamento)

Preço em euros por pessoa, incluindo IVA à taxa em vigor, válido para 2021. O preço do programa não inclui alojamento. Sujeito a disponibilidade no ato da reserva. Não acumulável com outras ofertas ou promoções oficiais. As inclusões do programa são indivisíveis e não - reembolsáveis. Após confirmação por escrito do seu programa de saúde e bem-estar pelo nosso departamento de reservas, as alterações às inclusões dos programas estarão sujeitas a uma sobretaxa. As atividades do Longevity Vitality Plan estão sujeitas a alterações e ajustes sazonais. Idade mínima para o programa: 16 anos. Todas as reservas e cancelamentos devem ser solicitados por escrito por e-mail. Os prazos das políticas de cancelamento só são válidos dentro do fuso horário de Lisboa (GMT 00:00) horário de expediente (9h às 18h). Todas as informações contidas neste documento podem ser alteradas sem aviso prévio.