

## LONGEVITY WELLNESS

DURAÇÃO MÍNIMA 5 noites

Faça um exame de saúde de carácter holístico e único. Aproveite as suas férias sazonais de bem-estar para reparar, regenerar e reequilibrar a sua saúde e bem-estar gerais.

---

. 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: almoço e jantar saudável e saboroso

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

---

/ 1 Longevity Holistic Health Check que inclui:

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

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

/ 1 Sessão Corporal de Ozono & Oxigenoterapia (Sauna)

/ 1 Sessão de Osteopatia

/ 1 Sessão Iyashi Dome - Tratamento Intenso Detox & Emagrecimento (calorias, toxinas e metais pesados)

/ 1 Sessão de Osteopatia Localizada

/ 1 Terapia Sacro Craniana

/ 1 Drenagem Linfática Manual – Corpo

/ 1 Esfoliação de Sal dos Himalaias e Espirulina

/ 1 Banho Detox Alcalino

/ 1 Massagem Detox e Reenergizante

/ 1 Banho Relaxante

/ 1 Massagem Anti-Stress

/ 1 Terapia de Reequilíbrio Energético

2.375 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.