

## LONGEVITY ESSENTIAL DETOX

DURAÇÃO MÍNIMA 5 noites

Faça um exame de saúde de carácter holístico e único. Desfrute das suas férias detox sazonais, limpe os seus sistemas gastrointestinais, viscerais e linfáticos com terapias desintoxicantes de Bem-Estar e Spa.

. 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. Dieta Líquida (batidos, sumos e sopas desintoxicantes e anti-inflamatórios), sujeita à aprovação do médico ou nutricionista

/ 1 Detox Kit (enema, suplementos e chás detox)

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

/ 1 Sessão de Osteopatia Localizada

## LONGEVITY ESSENTIAL DETOX

DURAÇÃO MÍNIMA 5 noites

- / 1 Drenagem Linfática Manual – Corpo
- / 1 Ritual Detox de Argila
- / 1 Ritual Desintoxicante com Algas
- / 1 Banho Detox Alcalino
- / 1 Massagem Desintoxicante e Reenergizante
- / 1 Consulta de Nutrição Longevity

## LONGEVITY ESSENTIAL DETOX

DURAÇÃO MÍNIMA 5 noites

2.132 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.