

## LONGEVITY SLEEP OPTIMISATION

DURAÇÃO MÍNIMA 7 noites

Faça um exame de saúde de carácter holístico e único, incluindo um rastreio da apneia do sono. Reequilibre e regenere a sua saúde e bem-estar, recuperando a sua qualidade de sono com energia, gestão do stress, mindfulness e terapias de meditação.

## LONGEVITY SLEEP OPTIMISATION

DURAÇÃO MÍNIMA 7 noites

. 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:

/ 7 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

## LONGEVITY SLEEP OPTIMISATION

DURAÇÃO MÍNIMA 7 noites

/ 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 Check-Up de Apneia do Sono (polissonografia)

/ 1 Consulta Médica e Exame Clínico Geral

/ 1 Consulta de Nutrição Longevity

/ 1 Massagem Anti-Stress

/ 1 Massagem de Relaxamento

/ 1 Sessão de Treino Yoga Personalizado

## LONGEVITY SLEEP OPTIMISATION

DURAÇÃO MÍNIMA 7 noites

/ 1 Sessão de Treino Personalizado de Equilíbrio e Força

/ 1 Sessão de Técnicas Mente-Corpo para a Gestão de Stress

/ 1 Terapia Detox Emocional

/ 1 Sessão Meditação Guiada

/ 1 Terapia Mindfulness – Mente, Corpo e Relaxamento

/ 1 Sessão de Psicologia Energética

/ 1 Terapia de Reequilíbrio Energético

/ 1 Terapia Sacro Craniana

/ 2 Flutuações Sal Epsom

## LONGEVITY SLEEP OPTIMISATION

DURAÇÃO MÍNIMA 7 noites

3.644 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.