



PENHA LONGA
SPA & WELLNESS

Programa Retreat Energize

De 3 a 7 Dias



Integrar corpo, alma e espírito enquanto está rodeado de toda a natureza e beleza de um lugar cheio de história. Experiencie uma aula de ioga pela manhã, com a Serra de Sintra e um Mosteiro do século XVI como pano de fundo. Entregue-se às nossas terapeutas e descubra ainda os fundamentos da meditação e da arte de respirar. Desligue de todas as distrações e volte a reencontrar-se com os seus sentidos, percorra o nosso Labirinto e os nossos tratamentos de assinatura que incluem alongamentos e massagens de aromaterapia.

Todos os programas têm utilização ilimitada do Wellness Center e Spa, piscinas com circuito de Sauna, Jardim Oriental, Jacuzzi e Labirinto de Meditação.

Retreat Energize 3 dias	Duração	Qtd
Consulta Wellness e Avaliação Biofisiológica	60 min.	1
Consulta de Nutrição e plano nutricional	60 min.	1
Sessão Privada de Ioga	50 min.	1
Sessão Privada de Treino ao ar livre	50 min.	1
Sessão Privada de Treino na Piscina ou no Campo de Tênis	50 min.	1
Tratamento de Esfoliação Citrus Body by <i>Natura Bissé</i>	30 min.	1
Massagem Toque Aromático	50 min.	1
Massagem <i>Feel Free</i>	50 min.	1
2 Consultas + 3 Treinos Privados + 3 Tratamentos de Spa	Total	8

Retreat Energize 5 Dias	Duração	Qtd
Consulta Wellness e Avaliação Biofisiológica	60 min.	1
Consulta de Nutrição e plano nutricional	60 min.	2
Sessões Privadas de Yoga	50 min.	2
Sessões Privadas de Treino ao Ar livre ou no Ginásio	50 min.	2
Sessão Privada de Treino na Piscina ou no Campo de Tênis	50 min.	1
Tratamento de Esfoliação Citrus Body by <i>Natura Bissé</i>	30 min.	1
Massagem de Fusão Asiática	80 min.	1
Massagem Toque Aromático	50 min.	1
O2 Relax Facial by <i>Natura Bissé</i>	60 min.	1
Massagem <i>Pick & Mix</i>	25 min.	1
Consulta de Aconselhamento Wellness com sugestões p/casa	60 min.	1
3 Consultas + 5 Treinos Privados + 5 Tratamentos de Spa	Total	13

Retreat Energize 7 Dias	Duração	Qtd
Consulta Wellness e Avaliação Biofisiológica	60 min.	1
Consultas de Nutrição e plano nutricional	60 min.	2
Sessões de Treino privado no Ginásio	50 min.	3
Sessões de Treino privado na Natureza	50 min.	2
Sessão Privada de Treino na Piscina ou no Campo de Tênis	50 min.	2
Tratamento de Esfoliação Citrus Body by <i>Natura Bissé</i>	30 min.	1
C+ C Citric Wrap by <i>Natura Bissé</i>	60 min.	1
Facial Citrus Vita essence by <i>Natura Bissé</i>	50 min.	1
Banho Termal de Lama Detox	80 min.	1
Massagem Toque Aromático	50 min.	1
Massagem <i>Pick & Mix</i>	25 min.	2
Consulta de Aconselhamento Wellness com sugestões p/casa	60 min.	1
4 Consultas + 7 Treinos Privados + 7 Tratamentos de Spa	Total	18

Consulta Wellness e Avaliação Biofisiológica

Os nossos especialistas de Wellness levá-lo-ão a descobrir a nova pirâmide de bem-estar e os 3 pilares de um estilo de vida saudável : abordagem mental, do movimento e da nutrição. Vamos ajudá-lo a descobrir as suas motivações, metas e a sua condição física, como objectivo de definir e personalizar o seu programa.

Consulta de Nutrição e plano nutricional

Nesta consulta vamos fazer um histórico clínico sobre a sua alimentação; as suas preferências alimentares e o estilo de vida também serão avaliados. Objectivos a curto, médio e longo prazo serão definidos.

Com o intuito de atingir os objectivos traçados e definidos, vamos mostrar-lhe algumas estratégias que poderá incluir na sua rotina diária. Hábitos saudáveis e comportamentos alimentares também serão recomendados.

Por fim será desenhado um plano personalizado: saudável, saboroso, baixo em calorias constituído por 5 refeições diárias: buffet de pequeno-almoço, snack a meio da manhã, almoço, lanche e jantar.

Estão disponíveis a título opcional batidos e sumos detox, mediante aprovação pelo nutricionista.

Sessões de Treino Privadas

De acordo com as suas motivações e estado psicológico vai poder escolher um leque variado de actividades no interior do nosso complexo Wellness ou na natureza:

- ✓ Treinos Fitness com equipamento de topo
- ✓ Natação
- ✓ Passeio ou Corrida
- ✓ Yoga, Pilates, Tai-Chi, Chi-Kung
- ✓ Tennis, Paddle or Squash

Tratamentos Spa

O nosso tratamento Spa começa com um massagem esfoliante para preparar o seu corpo para receber os benefícios dos tratamentos. Uma terapeuta conceituada e experiente irá acompanhar este primeiro tratamento e irá igualmente fazer uma avaliação corporal para confirmar que todos os tratamentos seleccionados melhor se adaptam às suas necessidades e objectivos. Alguns dos tratamentos serão oferecidos pela prestigiada marca www.naturabisse.com.