

CIRCUÍTO SPA

NATURE GERÊS

Duração: 60 min

Preço: 10,00€ (hóspedes) 15,00€ (externos)

Horário 09h00 - 22h00



★ ★ ★ ★
SPA NATURE GERÊS



BANHO TURCO COM AROMATERAPIA

O Banho turco consiste em permanecer numa atmosfera saturada de vapor de água (100% de humidade), a uma temperatura entre os 40 e 50 graus. São também utilizadas folhas de eucalipto na realização dos vapores.

O Banho Turco desintoxica o organismo, contribuindo para a redução dos sais, gorduras e toxinas. Sem esforço físico, descarrega a eletricidade do corpo e relaxa os músculos, reduzindo o stress e eliminando dores musculares.

É indicado por médicos em casos de alergias da pele, dos pulmões, bronquites, sinusites, resfriados, rinites, obesidade, reumatismo, esgotamento físico e mental, alcoolismo e tabagismo.





SAUNA

A Sauna, de origem finlandesa e por vezes chamada de Banho finlandês, é um tratamento quente e seco, é efetuada num compartimento de madeira, onde pedras aquecidas atingem temperaturas superiores a 70 graus, obrigando o corpo a transpirar.

As suas características transportam uma serie de benefícios para a saúde e beleza, tal como a estimulação da circulação sanguínea, desintoxica o organismo, limpa as vias respiratórias, promove o relaxamento dos músculos e alívio de dores na coluna, previne flacidez e a famosa celulite, melhora o aspeto da pele, etc.





BALDE DE ÀGUA FRIA

Depois de uma boa sauna é sempre um prazer e uma sensação única um balde de água fria para choque térmico. O contraste da temperatura quente e frio não só fortalece o sistema imunitário, como também o sistema venoso. O duche sensorial oferece fatores positivos em larga escala que facultam experiências sensoriais únicas





CROMOTERAPIA

A cromoterapia é um tipo de tratamento complementar que utiliza ondas emitidas pelas cores, atuando em células do corpo e melhorando o equilíbrio entre o corpo e a mente, sendo que cada cor apresenta uma função terapêutica diferente.

O método é baseado nas cores do arco-íris – amarelo, azul, laranja, violeta, verde e vermelho, cada cor possui uma vibração energética diferente e, à medida que se propagam causam efeitos curativos ou calmantes





JACUZZI

O Jacuzzi é o tratamento ideal para poder relaxar e esquecer as preocupações do dia-a-dia. Com temperatura da água a cerca 35 graus, este momento irá lhe proporcionar a sensação de leveza e múltiplos benefícios tais como a tonificação muscular, melhoria do equilíbrio mental e do aspeto geral da pele, prevenção da celulite, desintoxicação do organismo e estimulação da circulação sanguínea.

Por fim, usufrua da zona de relaxamento ajudando no alívio de tensão muscular e a eliminar toxinas.





SPA NATURE GERÊS
UM REFUGIO NA
NATUREZA!

TELEFONE: (+351) 253 141 580
TELEMÓVEL: (+351) 965 525 386

HOTEL@SBENTO.PT
WWW.HOTEL.SBENTO.PT