

## Descrição dos Programas de Bem-estar

### Programa de Rosto

#### - Hidratação Profunda (2 dias) – 159€

O programa Hidratante Renovador tem como principal objectivo a hidratação profunda da pele do rosto. Aliando o efeito da água mineral natural à aplicação de produtos com funções exfoliantes, suavizantes, de clareamento de manchas e hidratantes, este programa é o ideal para promover a renovação celular, a firmeza e o aumento da luminosidade. Ofereça ao seu rosto uma nova luz! **Quando combinado com alojamento no Grande Hotel beneficia de um desconto de 10% no Programa e de 15% de desconto na compra de mais tratamentos de bem-estar.**

Programa	Composição dos Programas
<b>2 dias</b>	
<b>Hidratante Renovador</b>	2x Limpeza e Tonificação, 1x Pulverização Facial, 2x Tratamento Hidratante, 1x Máscara hidratante, 1x Máscara de Chocolate ou Massagem Facial Aromática.

### Programas de Corpo

#### - Let Go (2 dias) – 130€

Melhorar o bem-estar geral é o principal objectivo deste programa que exercita e relaxa o corpo e a mente! Aliar o exercício físico orientado por um Personal Trainer, aos efeitos relaxantes da imersão e de um duche massagem Vichy irá promover uma melhoria do seu bem-estar que o deixará preparado para enfrentar o dia-a-dia! **Quando combinado com alojamento no Grande Hotel beneficia de um desconto de 10% no Programa e de 15% de desconto na compra de mais tratamentos de bem-estar.**

Programa	Composição dos Programas
<b>2 dias</b>	
<b>Let Go</b>	2x Sessão com Personal Trainer, 1x Hidroginástica, 1x Ritual Felgueira, 1x Hidromassagem, 1x Duche Circular.

#### - Anti-Stress (2 ou 5 Dias) – 175€ ou 370€

O dia-a-dia de cada um de nós é cada vez mais exigente! As exigências em casa, no trabalho, com os amigos, com uma sociedade que evolui num ritmo tão intenso que nos leva ao limite e a situações de stress elevados, difíceis de controlar e criar elevados níveis de ansiedade. Como forma de os minimizar são sugeridas soluções como o relaxamento, a prática de actividade física e adopção de estilos saudáveis e foi este o mote para a criação do Programa Anti-stress!

Estes programas aliam o exercício físico orientado por um Personal Trainer, diferentes tipos de massagem - massagem com pedras quentes, drenagem linfática - e as técnicas de imersão, duche e massagem com água mineral natural que, associado ao efeito do toque da água quente no corpo, promovem um estado de relaxamento profundo! **Quando combinado com alojamento no Grande Hotel, o programa de 2 dias beneficia de um desconto de 10% no Programa e no de 5 dias usufruirá da Tarifa Termalista (condições especiais de alojamento e refeições). Beneficiará também de 15% de desconto na compra de mais tratamentos de bem-estar.**

Programa	Composição dos Programas
<b>2 dias</b>	
<b>Anti-Stress</b>	2x Sessão com Personal Trainer, 1x Peeling Corporal Hidratante, 1x Thermal Stone Back Massage, 1x Hidromassagem, 1x Thalaxion ou Duche de Jacto/Cachão, 1x Duche Massagem Felgy.
<b>5 dias</b>	
<b>Anti-Stress</b>	3x Sessão com Personal Trainer, 2x Ginásio de Utilização Livre, 1x Ritual Felgueira, 1x Massagem localizada com Velas, 1x Massagem Pernas Cansadas, 1x Massagem Geral com óleos essenciais, 1x Massagem com Drenagem linfática, 3x Hidromassagem, 1x Duche Massagem Vichy, 1x Duche Massagem Felgy.

**- Pain Free (5 Dias) – 315€**

O cansaço e as más posturas diárias levam a alterações musculares e dores de costas frequentes! O Programa Pain Free foi pensado para dar uma resposta objectiva a esta situação. Combinando o relaxamento da imersão do corpo na água mineral natural, com a realização de Duche Massagem Felgy e massagens localizadas, a diminuição da dor e a melhoria da qualidade de vida são uma realidade. Pensando que a maioria das dores são provocadas por más posturas, este programa inclui acompanhamento diário com um Personal Trainer para educação e correção postural. **Quando combinado com alojamento no Grande Hotel usufruirá da Tarifa Termalista (condições especiais de alojamento e refeições) e de 15% de desconto na compra de mais tratamentos de bem-estar.**

Programa	Composição dos Programas
<b>5 dias</b>	
<b>Pain Free</b>	5x Sessão com Personal Trainer, 3x Hidromassagem, 2x Vapor à coluna; 2x Duche Massagem Felgy, 3x Back Pain Massage

**- Anti Celulítico e Reafirmante (5 Dias) – 425€**

O Programa Anti-celulítico e reafirmante está especialmente indicado para a perda de volume e aumento da tonificação muscular e da pele. A realização de ginásio todos os dias do programa, intervaladas com sessões com Personal Trainer permitem a concepção de um plano de treino adequado e a correcta realização dos exercícios prescritos. Ao exercício, aliamos a realização de massagens e envolvimentos utilizando produtos que têm como principal objectivo reduzir a celulite instalada, activar a circulação sanguínea, diminuir a retenção de líquidos e reafirmar a pele e os tecidos. As técnicas de duche e massagem com água mineral natural são uma presença diária neste programa promovendo o relaxamento, facilitando o retorno venoso e a diminuição do edema/inchaço. **Quando combinado com alojamento no Grande Hotel usufruirá da Tarifa Termalista (condições especiais de alojamento e refeições) e de 15% de desconto na compra de mais tratamentos de bem-estar.**

Programa	Composição dos Programas
<b>5 Dias</b>	
<b>Anti Celulítico e Reafirmante</b>	3x Sessão com Personal Trainer, 2x Ginásio de Utilização Livre, 1x Ritual Felgueira, 4x Tratamento anti-celulítico, 1x Massagem com Drenagem Linfática, 1x Duche Massagem Vichy, 2x Thalaxion, 2x Duche de Jacto/cachão.

**- Em Forma (7 Dias) – 620€**

O Programa Em Forma alia o aconselhamento nutricional ao exercício físico diário, bem como à realização de técnicas termais e tratamentos estéticos específicos. **Quando combinado com alojamento no Grande Hotel usufruirá da Tarifa Termalista (condições especiais de alojamento e refeições) e de 15% de desconto na compra de mais tratamentos de bem-estar.**

Programa	Composição dos Programas
<b>7 Dias</b>	
<b>Em Forma</b>	2x Consulta de Nutrição, 1x Avaliação da Condição física, 7x Sessão com Personal Trainer, 1x Peeling Corporal Hidratante, 4x Tratamento anti-celulítico, 3x Massagem com Drenagem Linfática, 1x Duche Massagem Vichy, 3x Thalaxion, 2x Duche de Jacto, 1x Duche Circular

## Programas de Corpo e Rosto

- MIM (2 dias) - 125€

Mime-se, cuidando de Si! Criámos para si um programa de corpo e rosto que promove a hidratação e o relaxamento! No primeiro dia convidamo-lo a realizar um peeling corporal seguida de uma relaxante massagem com velas! No dia seguinte, cuide do seu rosto! **Quando combinado com alojamento no Grande Hotel beneficia de um desconto de 10% no Programa e de 15% de desconto na compra de mais tratamentos de bem-estar.**

Programa	Composição dos Programas
<b>2 Dias</b>	
<b>MIM</b>	1x Peeling Corporal Hidratante, 1x Massagem geral com Velas, 1x Tratamento de Rosto.

- Felgueira Experience (5 Dias) – 325€

Este cartão permite-lhe escolher 2 tratamentos por dia, durante 5 dias, dentro do leque por nós selecionado. Além destes, já está incluída a utilização diária do Ginásio ou Hidroginástica, apenas tem de escolher! **Quando combinado com alojamento no Grande Hotel usufruirá da Tarifa Termalista (condições especiais de alojamento e refeições) e de 15% de desconto na compra de mais tratamentos de bem-estar.**

Programa	Composição dos Programas
<b>5 dias</b>	
<b>Felgueira Experience</b>	Hidromassagem, Aerobanho, Duche Circular, Duche massagem Vichy, Duche Massagem Felgy, Duche Massagem Felgy, Peeling Corporal hidratante, Massagem Localizada com óleos essenciais, Massagem Localizada com velas, Back Pain Massage, Massagem pernas cansadas, Thermal Stone Back Massage, Peeling Facial, Máscara facial, Pulverização facial com massagem, Tratamento de rosto.

## Programa exclusivo para clientes do Grande Hotel

- Cuide do Corpo e da Mente 2, 3 e 4 dias

O Programa Cuide do Corpo e da Mente é exclusivo para clientes que fiquem alojados no Grande Hotel das Caldas da Felgueira! Este inclui: 2, 3 ou 4 noites alojamento em regime de meia pensão, e um tratamento de bem-estar por dia, escolhido pelo cliente dentro das 8 opções disponíveis. Além destas opções, terá acesso livre ao ginásio e a oferta de 1 utilização da nossa piscina termal num dos dias do Programa. Oferta especial de 15% na compra de mais tratamentos de bem-estar!

**Programa 2 dias: desde\* 232€ p/ pessoa | Programa 3 dias: desde\* 321€ p/ pessoa | Programa 4 dias: desde\* 428 € p/ pessoa**

\*Depende da tipologia de quarto escolhida

Programa	Tratamentos disponíveis, com e sem água mineral natural
<b>2, 3 ou 4 dias</b>	
<b>Cuide do Corpo e da Mente (Exclusivo Grande Hotel)</b>	Poderá escolher 1 tratamento de Bem-estar ou um conjunto de técnicas termais (4 opções) por dia, dentro das seguintes opções: Massagem geral com óleos essenciais, Massagem Craneofacial, Reflexologia, Pernas Cansadas e Back Pain Massage, ou optar por conjunto diário de técnicas termais que incluem o nosso recurso único e especial, a nossa água termal! Opções: opção 1 - Duche Massagem Vichy + Duche de Cachão + Hidroginástica   opção 2 - Hidromassagem + Duche de Jacto + Vapor Coluna   opção 3 - Duche Massagem Felgy+ Duche Circular + Aerobanho   opção 4 - Hidroressoterapia + Duche subaquático membros inferiores.

