



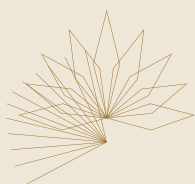
VERDELAGO
RESORT

WORLD WELLNESS WEEKEND 2026

18, 19 E 20 DE SETEMBRO

CONECTA • MOVIMENTA • RESPIRA • VIVE





WORLD WELLNESS WEEKEND 2026

18, 19 E 20 DE SETEMBRO

Três dias dedicados ao seu bem-estar através do movimento, da natureza e da serenidade do SPA. Uma experiência desenhada para reconectar corpo e mente ao longo de três pilares fundamentais: Reset, Move e Balance.

Sinta a transformação, um passo de cada vez.



18 DE SETEMBRO • RESET

DESACELERAR, RESPIRAR E RECOUPERAR

11h00–19h00

Tratamentos de SPA

60'

Um convite a desacelerar e cuidar de si, através de uma seleção de tratamentos e rituais de SPA concebidos para promover relaxamento, recuperação e uma profunda sensação de bem-estar.

14h00

Welcome

Um momento de boas-vindas ao World Wellness Weekend no Verdelago Resort, com apresentação do programa e um convite a viver três dias dedicados ao movimento, à natureza e ao equilíbrio.

15h00

Treino Funcional

60'

Uma sessão dinâmica que combina força, mobilidade, equilíbrio e resistência, através de movimentos funcionais adaptáveis a diferentes níveis de condição física.

17h00

Tai Chi no “Secret Spot”

60'

Uma prática suave e meditativa em contacto com a natureza, combinando movimentos fluidos, respiração e concentração para promover serenidade, equilíbrio e consciência corporal.

21h00

Concerto de Taças Tibetanas (SPA)

*Vagas muito limitadas

Uma experiência imersiva de relaxamento através do som e da vibração das taças tibetanas, criando uma atmosfera de profunda tranquilidade e convidando corpo e mente a desacelerar.



19 DE SETEMBRO • MOVE

ATIVAR, ENERGIZAR E CONECTAR

07h00–11h00

Wellness Breakfast

Um pequeno-almoço pensado para começar o dia com energia e equilíbrio, com uma seleção de opções frescas, nutritivas e saborosas, privilegiando ingredientes que promovem o bem-estar e a vitalidade.

08h00

Verdelago 5K Fun Run

Uma corrida descontraída de 5 km pelos cenários naturais envolventes do Verdelago, pensada para celebrar o movimento, a energia e o prazer de correr em comunidade. Uma experiência acessível a diferentes ritmos e níveis de experiência.

11h00

Sessão de Breathwork no “Secret Spot”

60’/90’

Uma sessão orientada de técnicas de respiração consciente, concebida para ajudar a libertar tensão, melhorar o foco e promover uma maior sensação de calma e equilíbrio.

11h00 – 19h00

Tratamentos de SPA

Uma seleção de experiências de SPA dedicadas ao relaxamento e à recuperação, proporcionando um momento de pausa e cuidado ao longo do dia.

18h00

Sunset Yoga (aberto à comunidade)

60’

Uma prática de yoga ao final do dia, acompanhando a serenidade do pôr do sol. Uma experiência que combina movimento, respiração e contemplação num ambiente privilegiado de contacto com a natureza.



20 DE SETEMBRO • BALANCE

EQUILIBRAR CORPO E MENTE

07h00–11h00

Wellness Breakfast

Um início de dia dedicado ao equilíbrio e à vitalidade, com uma seleção de opções nutritivas, frescas e saborosas para despertar o corpo de forma leve e consciente.

11h00

Yoga

60'

Uma sessão dedicada ao movimento consciente e à respiração, com uma sequência acessível que ajuda a melhorar a flexibilidade, a mobilidade e a sensação geral de bem-estar.

11h00–19h00

Tratamentos de SPA

Um último convite à pausa e ao autocuidado, através de tratamentos pensados para restaurar energia, aliviar tensões e prolongar a sensação de equilíbrio.

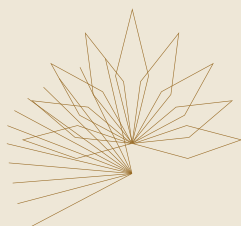
16h00

Treino Funcional

60'

Uma sessão energizante para encerrar o fim de semana, trabalhando força, mobilidade e coordenação através de exercícios funcionais ajustáveis a diferentes níveis de condição física.

*Acesso gratuito do hóspede às atividades mediante inscrição prévia.



Contactos

+351 938 730 255

spa@verdelago.com

verdelago.com