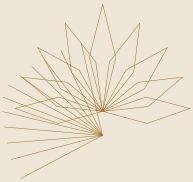

VERDELAGO
SPA
DIAS DE
Levante
Experiências de bem-estar inspiradas
pelo ritmo natural do Algarve
9 A 15 DE NOVEMBRO



DIAS DE LEVANTE

9 A 15 DE NOVEMBRO

No Wellness Center do Verdelago, acreditamos que parar também é uma forma de avançar. Durante uma semana, convidamo-lo a desacelerar, cuidar de si e descobrir o seu próprio ritmo através de experiências de movimento, relaxamento, aromas e autocuidado.

DIA	ATIVIDADES
9	Abertura e Descobrir os Aromas Boas-vindas, apresentação da semana e exploração olfativa.
10	GAP Stretching
11	Força & Mobilidade Automassagem
12	Criação de Spray de Ambiente Ritual de Cuidado das Mãos
13	Criação de Roll-On Aromático Criação de Esfoliante
14	Meditação & Relaxamento
15	Dia dedicado às massagens e aos tratamentos Encerramento individual após o tratamento.

Inscrição obrigatória em todas as atividades: (+351) 938 730 255 | spa@verdelago.com



Descobrir

Segunda-feira, 9 de novembro

Welcome Moment
11h30 | Receção do Spa | Até 1 hora

Um momento de boas-vindas para dar início aos Dias de Levante. Entre chá, frutos secos e pequenos sabores, os participantes são convidados a conhecer o programa da semana e a mergulhar no universo de bem-estar do Verdelago Spa.

Descobrir os Aromas
14h30 | Decks no Pinhal | 30 min | 10 participantes

Uma experiência sensorial inspirada na essência do Levante. Através de diferentes aromas utilizados no Spa, os participantes exploram memórias, sensações e emoções, descobrindo como o perfume pode influenciar o equilíbrio entre energia, conforto e relaxamento.

Mover

Terça-feira, 10 de novembro

GAP
11h30 | Secret Spot | 30 min | 10 participantes

Uma sessão dinâmica dedicada ao fortalecimento do corpo, promovendo energia, vitalidade e consciência corporal. Um convite para encontrar equilíbrio através do movimento.

Stretching
16h30 | Secret Spot | 30 min | 10 participantes

Uma pausa para alongar, libertar tensões e recuperar o equilíbrio do corpo. O momento ideal para abrandar o ritmo e terminar o dia com uma sensação renovada de leveza e bem-estar.

Inscrição obrigatória em todas as atividades: (+351) 938 730 255 | spa@verdelago.com



Equilibrar

Quarta-feira, 11 de novembro

Força & Mobilidade
11h30 | Ginásio do Wellness Center | 30 min | 10 participantes

Uma aula focada na estabilidade, mobilidade e fortalecimento muscular, concebida para promover um corpo mais preparado, funcional e em harmonia com os movimentos do dia a dia.

Automassagem
15h00 | Secret Spot | 30 min | 10 participantes

Aprenda técnicas simples de automassagem para aliviar tensões acumuladas e criar pequenos rituais de autocuidado que podem ser integrados na rotina diária.

Criar

Quinta-feira, 12 de novembro

Criação de Spray de Ambiente
11h30 | Decks no Pinhal | 45 min | 10 participantes

Um workshop criativo onde cada participante desenvolve uma fragrância personalizada, inspirada pela natureza envolvente do Verdelago e pelas sensações de calma e conforto associadas ao Spa.

Ritual de Cuidado das Mãos
15h00 | Praça do Pinhal | 30 min | 10 participantes

Um momento dedicado ao cuidado pessoal através de gestos simples de hidratação, massagem e conforto. Um convite para parar e dedicar atenção a si próprio.

Inscrição obrigatória em todas as atividades: (+351) 938 730 255 | spa@verdelago.com



Inspirar

Sexta-feira, 13 de novembro

Criação de Roll-On Aromático
11h30 | Decks no Pinhal | 45 min | 10 participantes

Crie o seu próprio roll-on aromático e descubra como os aromas podem transformar pequenos momentos de pausa em verdadeiros rituais de bem-estar.

Criação de Esfoliante
15h00 | Praça do Pinhal | 45 min | 10 participantes

Um workshop sensorial dedicado aos aromas, texturas e benefícios do autocuidado, culminando na criação de um esfoliante corporal personalizado.

Respirar

Sábado, 14 de novembro

Relaxamento na Piscina Interior
18h30 | Piscina Interior do Spa | 30 a 40 min | 10 participantes

Um momento de profunda desaceleração guiada, focado na respiração consciente e no relaxamento. Uma experiência pensada para reencontrar a calma, inspirada pela serenidade dos Dias de Levante.

Abrandar

Domingo, 15 de novembro

Dia Dedicado a Massagens
Mediante marcação | Salas de Tratamento do Spa

O encerramento perfeito para a semana. Um convite a prolongar a experiência através dos tratamentos e massagens do Verdelago Spa, beneficiando de condições especiais exclusivas dos Dias de Levante.

Inscrição obrigatória em todas as atividades: (+351) 938 730 255 | spa@verdelago.com

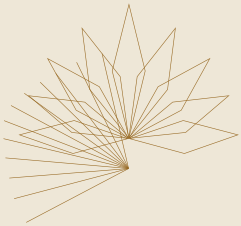


CONDIÇÕES

- Participação nas atividades sujeita a inscrição prévia e disponibilidade.
- Atividades gratuitas para hóspedes.
- Clientes externos podem participar mediante realização de um tratamento durante a semana do evento.
- As atividades decorrem nos espaços indicados excepto em caso de impossibilidade metereológica. Nesse caso serão alteradas para o Wellness Center.

25% DE DESCONTO EM TODOS OS TRATAMENTOS DE SPA

Levante



Contactos

+351 938 730 255

spa@verdelago.com

verdelago.com