

evidência  
**belverde**  
★★★★HOTEL

SPA  
& Attitude  
& Wellness



**SANUM PER  
AQUA ATTITUDE**

# ACESSO AO CIRCUITO DE ÁGUAS

Acesso ao circuito de águas (Piscina interior de relaxamento com zona de jatos de hidromassagem, banho turco e zona de relaxamento)

**Acesso durante 1H30, de domingo a quinta-feira.**

*Access to the water circuit (Indoor relaxation pool with hydromassage jets, Turkish bath and relaxation area)*

**Access for 1 hour 30 minutes, from Sunday to Thursday.**

**22€**

Adulto e criança a partir dos 12 anos, por pessoa

*Adult and child from 12 years old, per person*

**11€**

Criança dos 4 aos 11 anos, por pessoa

*Child from 4 to 11 years old, per person*

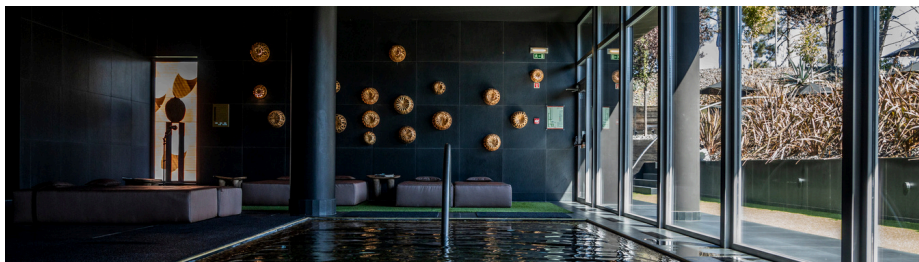
**gratuito**

Criança dos 0 aos 3 anos, por pessoa

*Child from 0 to 3 years old, per person*

**Nota:** O acesso ao circuito de águas para pessoas até aos 16 anos é entre as 9H00 e as 11H00.

**Note:** Access to the water circuit for people up to 16 years old is between 9:00 AM and 11:00 AM.



## PACK ACESSO AO CIRCUITO DE ÁGUAS

Pack de 5 circuitos de águas, oferta do 6º circuito.

**Acesso durante 1H30, de domingo a quinta-feira.**

*Pack of 5 water circuits, with the offer of the 6th.*

**Access for 1 hour 30 minutes, from Sunday to Thursday.**

**110€**

Adulto, por pessoa

*Adult, per person*

# SPA

## ATTITUDE & WELLNESS



### Horário

De Domingo a Quinta-feira: das 09h00 – 19h00  
Sexta-feira e Sábado: das 9h00 - 21h00

**Idade mínima:** 16 anos

### Schedule

*From Sunday to Thursday: from 9am – 7pm  
Friday and Saturday: from 9am - 9pm*


**Minimum age:** 16 years old

O Spa Attitude & Wellness oferece o usufruto do **Circuito de Águas** para completar o seu momento de Spa.

*The Spa Attitude & Wellness offers you the enjoyment of the **Water Circuit** to complete your Spa moment.*



 Av. de Biverde 70, 2845-483 Amora

 +351 210 426 900 (chamada para a rede fixa nacional)

 spatitude@belverdelisbonhotel.com

## PARA O MOMENTO DE SPA PERFEITO

### **O seu momento de tranquilidade começa aqui.**

Convidamo-lo a chegar com cerca de 20 minutos de antecedência, para desacelerar e começar a desfrutar deste tempo só seu.

Ao chegar, sugerimos um duche relaxante e que silencie o seu telefone, permitindo-lhe desligar por completo.

No seu cacifo encontrará roupão, toalha e chinelos, pensados para o seu conforto.

Não é obrigatório o uso de touca, mas durante o Circuito de Águas o cabelo deverá ser mantido preso.

Queremos que cada detalhe contribua para o seu bem-estar – pedimos que nos informe de qualquer questão de saúde relevante ou preferência pessoal, como o volume da música ou a temperatura da sala.

No final, poderá deixar os itens utilizados no cacifo.

**Oferecemos-lhe um momento de puro cuidado e relaxamento.**

## FOR THE PERFECT SPA MOMENT

### **Your moment of tranquility begins here.**

*We invite you to arrive approximately 20 minutes in advance, allowing yourself time to slow down and begin enjoying this moment dedicated entirely to you.*

*Upon arrival, we suggest a relaxing shower and that you silence your phone, so you can fully disconnect.*

*In your locker, you will find a bathrobe, towel, and slippers, thoughtfully prepared for your comfort.*

*The use of a swim cap is not mandatory; however, during the Water Circuit, hair must be kept tied back.*

*We want every detail to contribute to your well-being – please feel free to inform us of any relevant health conditions or personal preferences, such as music volume or room temperature.*

*At the end, you may leave the used items in your locker.*

**We offer you a moment of pure care and relaxation.**





TERAPIAS DE  
BEM - ESTAR  
WELLNESS  
THERAPIES

## ATTITUDE AROMATHERAPY

Massagem ao corpo inteiro que inclui alongamentos dos braços e pernas, realizada com óleos essenciais selecionados de acordo com as suas necessidades. Alivia tensões, equilibra a mente e induz um profundo estado de relaxamento.

*A full-body massage that includes stretching of the arms and legs, performed with essential oils selected to suit your needs. It relieves tension, balances the mind, and induces a deep state of relaxation.*



**100€**

60 minutos, uma pessoa  
*60 minutes, one person*

**190€**

60 minutos, casal  
*60 minutes, couple*

**130€**

90 minutos, uma pessoa  
*90 minutes, one person*

**250€**

90 minutos, casal  
*90 minutes, couple*

## ATTITUDE RELAX

Massagem de corpo inteiro, com óleos que promovem relaxamento profundo. Desenhada para libertar tensões e promover uma profunda sensação de bem estar. Finalizada com uma delicada massagem facial.

*Full-body massage using oils that provide deep relaxation. Designed to release tension and promote a deep sense of well-being. Finished with a gentle facial massage.*

**90€**

60 minutos, uma pessoa  
*60 minutes, one person*

**120€**

90 minutos, uma pessoa  
*90 minutes, one person*

**170€**

60 minutos, casal  
*60 minutes, couple*

**230€**

90 minutos, casal  
*90 minutes, couple*



## ATTITUDE EXPRESS

Massagem localizada às costas, ombros e pescoço, pensada para libertar tensões acumuladas e proporcionar uma sensação imediata de bem-estar.

*A localized massage of the back, shoulders, and neck, designed to release accumulated tension and provide an immediate sense of well-being.*

**60€**

30 minutos, uma pessoa  
*30 minutes, one person*

**110€**

30 minutos, casal  
*30 minutes, couple*

## ATTITUDE JET LEG

Massagem localizada às pernas, combinando movimentos que promovem a sensação de conforto, relaxamento, leveza e frescura.

*A localized massage of the legs, combining movements that promote a sense of comfort, relaxation, lightness, and freshness.*

**60€**

30 minutos, uma pessoa  
*30 minutes, one person*



## ATTITUDE DEEP TISSUE

Massagem profunda que atua sobre tecidos, aliviando contraturas e fadiga muscular, proporcionando alívio imediato e sensação de leveza duradoura.

*A deep tissue massage that acts on the tissues, relieving muscle tension and fatigue, providing immediate relief and a lasting sense of lightness.*

**105€**

60 minutos, uma pessoa

*60 minutes, one person*

**135€**

90 minutos, uma pessoa

*90 minutes, one person*

## ATTITUDE LYMPHATIC DRAINAGE

Tratamento corporal que estimula o sistema linfático, ajudando a eliminar toxinas, reduzir o inchaço e a restaurar o equilíbrio e a leveza.

*A body treatment that stimulates the lymphatic system, helping to eliminate toxins, reduce swelling, and restore balance and a sense of lightness.*

**90€**

60 minutos, uma pessoa

*60 minutes, one person*



## ATTITUDE BABY ON BOARD

Experiência relaxante especialmente concebida para grávidas, combinando movimentos suaves que aliviam tensões nas costas e pernas, promovendo conforto, leveza e bem-estar durante a gestação.  
**\*a partir das 15 semanas de gravidez**

*A relaxing experience specially designed for pregnant women, combining gentle movements that relieve tension in the back and legs, promoting comfort, lightness, and well-being during pregnancy.*

***\*From 15 weeks of pregnancy***

**90€**

60 minutos, uma pessoa  
*60 minutes, one person*



## CANDLE MASSAGE

Experiência realizada com um óleo quente proveniente de uma vela aromática de massagem. Rico em ingredientes naturais, este óleo nutre intensamente a pele e promove um relaxamento profundo.

*This experience uses warm oil from an aromatic massage candle. Rich in natural ingredients, this oil deeply nourishes the skin and promotes deep relaxation.*

**105€**

60 minutos, uma pessoa  
*60 minutes, one person*

**200€**

60 minutos, casal  
*60 minutes, couple*



## HOT STONE MASSAGE

Massagem de corpo inteiro que combina o calor reconfortante das pedras com movimentos suaves e profundos. Alivia tensões, relaxa músculos e promove sensação de bem-estar, equilíbrio e conforto absoluto.

*A full-body massage that blends the comforting warmth of stones with gentle, deep movements. It relieves tension, relaxes muscles, and promotes a sense of well-being, balance, and absolute comfort.*

**105€**

60 minutos, uma pessoa  
*60 minutes, one person*

**200€**

60 minutos, casal  
*60 minutes, couple*



RITUAIS  
FACIAIS  
FACIAL  
RITUALS



## PERSONALISED FACIAL

Tratamento facial adaptado às necessidades da pele, com foco em equilíbrio, hidratação, luminosidade e bem-estar.

*A facial treatment tailored to the skin's needs, focusing on balance, hydration, radiance and well-being.*

**90€**

60 minutos, uma pessoa

*60 minutes, one person*

## EXPRESS FACIAL

Tratamento facial para revitalizar, hidratar e devolver frescura à pele para quem procura um momento de cuidado num curto espaço de tempo.

*A facial treatment designed to revitalise, hydrate and restore freshness to the skin for those looking for a quick pampering session.*

**60€**

30 minutos, uma pessoa

*30 minutes, one person*





RITUAIS DE  
CORPO  
BODY  
RITUALS



## ATTITUDE SCRUB

Ritual de esfoliação corporal seguido de hidratação profunda, concebido para remover impurezas, renovar a pele e proporcionar suavidade, conforto e sensação de pele nutrida e revitalizada.

*A body exfoliation ritual followed by deep moisturizing, designed to remove impurities, renew the skin, and leave it feeling soft, comfortable, and nourished and revitalized.*

**90€**

50 minutos, uma pessoa

*50 minutes, one person*

## ATTITUDE BODY RITUAL SCRUB

Exfoliação corporal seguida de massagem de relaxamento de corpo inteiro.

*Body exfoliation followed by a full-body relaxation massage.*

**150€**

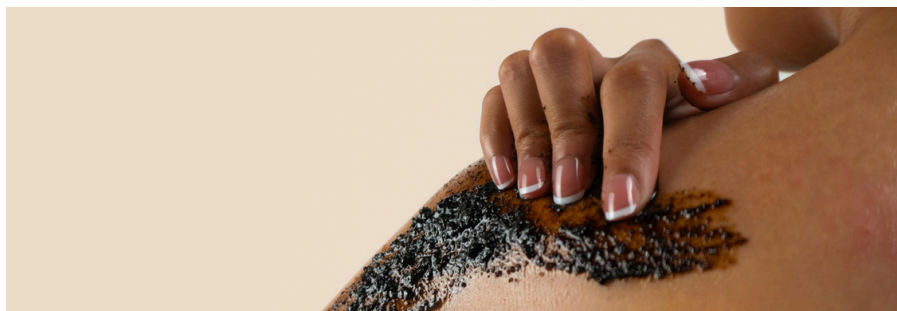
90 minutos, uma pessoa

*90 minutes, one person*

**290€**

90 minutos, casal

*90 minutes, couple*





TERAPÊUTICAS  
ORIENTAIS  
ORIENTAL  
THERAPIES

# CRÂNIO-FACIAL ORIENTAL COM AURICULOTERAPIA

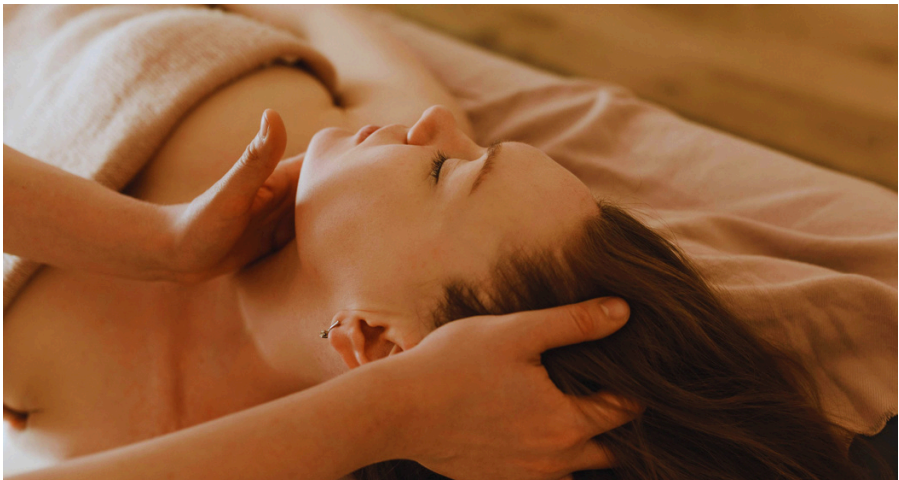
## Cranio-Facial Oriental with Auriculotherapy

Tratamento terapêutico que combina massagem crânio-facial e cervical com auriculoterapia personalizada, promovendo relaxamento profundo, alívio de tensões e equilíbrio do sistema nervoso, com óleos essenciais que potenciam circulação, oxigenação e benefícios estéticos.

*A therapeutic treatment that combines craniofacial and cervical massage with personalized auriculotherapy, promoting deep relaxation, tension relief, and nervous system balance, using essential oils that enhance circulation, oxygenation, and aesthetic benefits.*

**90€**

60 minutos, uma pessoa  
*60 minutes, one person*





## TUI-NA

Massagem terapêutica de origem chinesa que atua sobre músculos, articulações e órgãos internos, estimulando a circulação de energia dos meridianos. Pode incluir a utilização de ventosas, ajudando a reduzir dores, inflamações e a promover o reequilíbrio do corpo.

*A therapeutic massage of Chinese origin that works on muscles, joints, and internal organs, stimulating the flow of energy through the meridians. It may include the use of cupping, which helps reduce pain and inflammation and promotes the body's rebalancing.*

**100€**

60 minutos, uma pessoa

*60 minutes, one person*

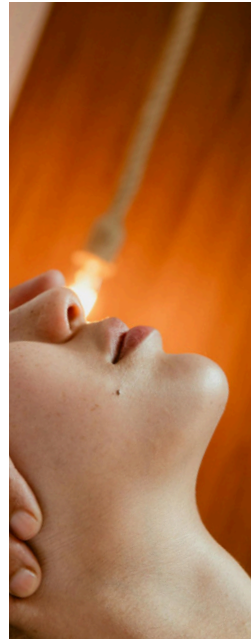
## INDIAN HEAD MASSAGE

Massagem delicada no couro cabeludo, pescoço e ombros, combinando movimentos suaves que aliviam tensões, promovem o relaxamento profundo e despertam sensação de leveza e bem-estar absolute.

*A gentle massage of the scalp, neck, and shoulders, combining soft movements that relieve tension, promote deep relaxation, and evoke a sense of lightness and absolute well-being.*

**60€**

30 minutos, uma pessoa  
*30 minutes, one person*



## REFLEXOLOGIA

### Reflexology

Técnica terapêutica aplicada nos pés, combinando pressão precisa e movimentos suaves para estimular pontos reflexos, aliviar tensões e promover equilíbrio físico e mental, proporcionando relaxamento profundo e bem-estar imediato.

*A therapeutic technique applied to the feet, combining precise pressure and gentle movements to stimulate reflex points, relieve tension, and promote physical and mental balance, providing deep relaxation and immediate well-being.*

**60€**

30 minutos, uma pessoa  
*30 minutes, one person*

evidência  
**belverde**  
★★★★ HOTEL



SPA  
& Attitude  
& Wellness



📍 Av. de Belverde 70, 2845-483 Amora  
☎ +351 210 426 900 (chamada para a rede fixa nacional)  
✉ [spatitude@belverdelisbonhotel.com](mailto:spatitude@belverdelisbonhotel.com)