

evidência
belverde
★★★★HOTEL

SPA
&Attitude
&Wellness



**SANUM PER
AQUA ATTITUDE**

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 Belverde 70, 2845-483 Amora



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



spatitude@belverdelisbonhotel.com

PARA O MOMENTO DE SPA PERFEITO

Queremos que relaxe: para descontrair e inspirar o ambiente, pedimos que chegue com uma antecedência de 20 minutos.

Poderá induzir o relaxamento tomando um duche ao chegar e silenciando o seu telefone. Terá ao seu dispor um cacifo onde encontrará um roupão, uma toalha e chinelos.

Não é obrigatório o uso de touca. Contudo, os cabelos deverão ser mantidos presos aquando do usufruto do Circuito de Águas.

Lembre-se: esforçamo-nos para proporcionar momentos de puro relaxamento. Contamos com a sua colaboração informando-nos de questões de saúde pertinentes ou de pormenores importantes para si, como o volume da música ou até mesmo a temperatura da sala.

Ao sair, poderá deixar os itens usados no cacifo que colocámos ao seu dispor. Esperamos recebê-lo/a em breve!

FOR THE PERFECT SPA MOMENT

We want you to relax: to unwind and inspire the atmosphere, we ask you to arrive 20 minutes earlier. You can induce the relaxation by taking a shower upon arrival and muting your phone.

You will have access to a locker where you will find a robe, towel and slippers.

It is not mandatory to use a swimming cap. However, you must keep your hair tied while on the Water Circuit.

Remember: we try our best to provide moments of total relaxation. We count on your cooperation to let us know of any health issues or important details, such as the music volume or the room temperature.

When leaving, you can deposit the used items on the locker that was provided to you. We hope to welcome you soon!





TERAPIAS DE BEM - ESTAR WELLNESS THERAPIES

ATITUDE RELAX

Massagem profunda de relaxamento de corpo inteiro com óleo neutro. Começando com uma leve massagem facial com um creme neutro, com massagem de libertação dos tecidos moles do pescoço.

Deep, full-body relaxation massage with neutral oil. Starting with a light face massage with a neutral cream, with neck soft tissue liberation massage.

90€

60 minutos, uma pessoa
60 minutes, one person

120€

90 minutos, uma pessoa
90 minutes, one person

180€

60 minutos, casal
60 minutes, couple

240€

90 minutos, casal
90 minutes, couple



ATITUDE AROMATHERAPY

Massagem revigorante com aromaterapia de corpo inteiro com alongamento articular como pescoço, braços e pernas.

Invigorating massage with full body aromatherapy with joint stretching such as neck, arms and legs.

100€

60 minutos, uma pessoa
60 minutes, one person

195€

60 minutos, casal
60 minutes, couple



ATITUDE EXPRESS

Massagem de relaxamento nas pernas e costas com óleo neutro.

Relaxation massage on legs and back with neutral oil.

60€

30 minutos, uma pessoa
30 minutes, one person

120€

30 minutos, casal
30 minutes, couple

ATITUDE DEEP TISSUE

Massagem profunda de tecidos moles dirigida para aliviar a tensão muscular como contraturas, torcicolo, fadiga muscular.

Deep soft tissue massage directed to relieve muscular tension like contractures, torticollis, muscular fatigue.

80€

30 minutos, uma pessoa

30 minutes, one person

ATITUDE BABY ON BOARD

A massagem só pode ser realizada com **mais de 15 semanas** de gravidez. Massagem dirigida à drenagem linfática nas pernas e após a posição lateral das costas e pescoço.

*Massage can only be performed more **than 15 weeks** of pregnancy. Massage directed to lymphatic drainage in the legs and after lateral position the back and neck.*

72€

30 minutos, uma pessoa

30 minutes, one person



GEOTHERMAL

Massagem de relaxamento para aliviar a tensão muscular com pedras quentes em todo o corpo. Massagem com um óleo neutro e é adicionado pedras quentes à massagem simultaneamente.

Relaxation massage to relieve muscle tension with hot stones throughout the body. Massage with a neutral oil and add hot stones to the massage simultaneously.

105€

60 minutos, uma pessoa
60 minutes, one person

210€

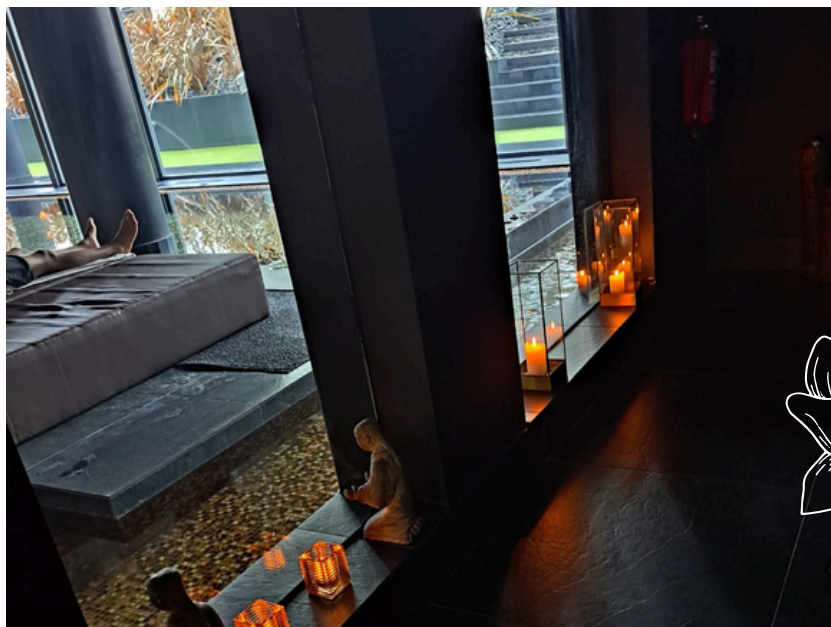
60 minutos, casal
60 minutes, couple

125€

90 minutos, uma pessoa
90 minutes, one person

250€

90 minutos, casal
90 minutes, couple





RITUAIS DE CORPO

BODY RITUALS

ATITUDE SCRUB

Massagem com ritual de esfoliação no corpo todo, logo de seguida uma massagem de relaxamento localizada.

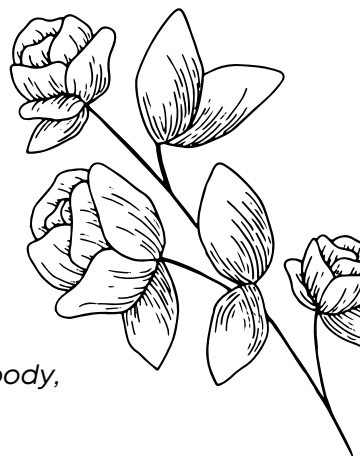
Massage with ritual exfoliation throughout the body, followed by localized relaxation massage.

90€

50 minutos, uma pessoa
50 minutes, one person

185€

50 minutos, casal
50 minutes, couple



AROMATHERAPY RITUAL SCRUB

Massagem com ritual de esfoliação no corpo todo, logo de seguida uma massagem de relaxamento de 30 min pernas e costas.

Massage with exfoliation ritual throughout the body, followed by a 30 min relaxation massage on the legs and back.

120€

60 minutos, uma pessoa
60 minutes, one person

235€

60 minutos, casal
60 minutes, couple

TERAPÊUTICAS
ORIENTAIS
ORIENTAL
THERAPIES



RITUAL CRÂNIO-FACIAL ORIENTAL COM AURICULOTERAPIA

Cranio-Facial Oriental Ritual with Auriculotherapy

Tratamento terapêutico que combina massagem crânio-facial e cervical com auriculoterapia personalizada, promovendo relaxamento profundo e equilíbrio do sistema nervoso. Técnicas manuais especializadas, ferramentas de massagem do couro cabeludo e ventosas de silicone na massagem facial atuam na libertação de tensões, enquanto óleos vegetais com sinergia de óleos essenciais relaxantes e anti-inflamatórios potenciam circulação, oxigenação e benefícios estéticos. Auriculoterapia prolonga e consolida os efeitos terapêuticos.

Therapeutic treatment combining cranio-facial and cervical massage with personalised auriculotherapy, promoting deep relaxation and nervous system balance. Specialised manual techniques, scalp massage tools and silicone facial cups release tension, while vegetable oils enriched with relaxing and anti-inflammatory essential oils enhance circulation, oxygenation and aesthetic benefits. Auriculotherapy extends and stabilises therapeutic effects.

95€

75 minutos, uma pessoa*

75 minutes, one person*

* inclui avaliação do paciente

* includes patient assessment



RITUAL CRÂNIO-FACIAL ORIENTAL COM AURICULOTERAPIA

Indicações terapêuticas:

Tensão temporomandibular (ATM), bruxismo, dores de cabeça e cervicais, zumbidos, tonturas, stress, ansiedade, insónia, fadiga mental, sensação de bloqueio respiratório.

Benefícios estéticos:

Melhoria da oxigenação da pele e dos tecidos, tonificação da musculatura facial, estimulação da circulação sanguínea e linfática, potencialização de outros tratamentos de rejuvenescimento.

Contraindicações:

Gravidez no 1º trimestre, processos oncológicos ativos, feridas, eczema ou psoríase, estados febris, debilidade física. Auriculoterapia: crianças até 12 anos ou lesões no pavilhão auricular.

Cranio-Facial Oriental Ritual with Auriculotherapy

Therapeutic Indications:

Temporomandibular tension (TMJ), bruxism, headaches and neck pain, tinnitus, dizziness, stress, anxiety, insomnia, mental fatigue, sensation of restricted breathing.

Complementary Aesthetic Benefits:

Improved skin and tissue oxygenation, facial muscle toning, stimulation of blood and lymphatic circulation, enhancement of other rejuvenation treatments.

Contraindications:

First trimester of pregnancy, active oncological conditions, wounds, eczema or psoriasis, fever, marked physical weakness. Auriculotherapy: children under 12 years or lesions on the auricle.

TUI NA – MASSAGEM TERAPÊUTICA ORIENTAL PROFUNDA

Tui Na – Deep Oriental Therapeutic Massage

Tratamento baseado na Massagem Tui Na, que atua sobre músculos, articulações e órgãos internos, promovendo circulação de Qi e Xue. Pode ser complementado com técnicas orientais como moxabustão ou ventosaterapia, potenciando alívio da dor, redução de inflamações e regeneração natural do corpo. Ritual personalizado, restaurador e eficaz, indicado para queixas físicas e reequilíbrio global.

Treatment based on Tui Na Massage, acting on muscles, joints and internal organs to promote the circulation of Qi and blood (Xue). It may be complemented with oriental techniques such as moxibustion or cupping therapy, enhancing pain relief, reducing inflammation and supporting the body's natural regeneration. A personalised, restorative and effective ritual suitable for physical complaints and overall rebalancing.

80€

60 minutos, uma pessoa*

60 minutes, one person*

* inclui avaliação do paciente

* includes patient assessment



TUI NA – MASSAGEM TERAPÊUTICA ORIENTAL PROFUNDA

Indicações terapêuticas:

Dores musculares e articulares, lesões músculo-esqueléticas, lombalgias, cervicalgias, cefaleias, tensão crónica, distúrbios digestivos e respiratórios, alterações menstruais, fadiga, stress, retenção de toxinas, problemas circulatorios.

Contraindicações:

Gravidez no 1º trimestre, processos oncológicos ativos, feridas, infeções ou inflamações, estados febris, debilidade física. Avaliação necessária: osteoporose, fraturas recentes, alterações cardiovasculares, distúrbios hemorrágicos, trombose, varizes, infeções virais, consumo recente de álcool/drogas, alergia a odores fortes.

Tui Na – Deep Oriental Therapeutic Massage

Therapeutic Indications:

Muscular and joint pain, musculoskeletal injuries, lower back and neck pain, headaches, chronic tension, digestive and respiratory disorders, menstrual imbalances, fatigue, stress, toxin retention, circulatory problems.

Contraindications:

First trimester of pregnancy, active oncological conditions, wounds, infections or inflammation, fever, marked physical weakness. Assessment required: osteoporosis, recent fractures, cardiovascular conditions, haemorrhagic disorders, thrombosis, varicose veins, viral infections, recent alcohol/drug intake, sensitivity to strong odours.

REFLEXOTERAPIA PODAL – RITUAL DE EQUILÍBRIO E BEM-ESTAR

Foot Reflexology – Balance & Wellness Ritual

Combina Reflexoterapia podal com escalda-pés, promovendo relaxamento profundo, equilíbrio energético e bem-estar geral. Estimulação das áreas reflexas envia sinais ao cérebro, apoiando processos homeostáticos, enquanto a imersão em água morna com ervas, óleos essenciais ou sais facilita distribuição de energia, elimina toxinas e alivia tensões. Ritual personalizado que atua no corpo e na mente, reduzindo stress, dores e desequilíbrios energéticos.

Combines Foot Reflexology with a warm foot soak, promoting deep relaxation, energy balance and overall wellness. Stimulation of reflex points on the feet sends signals to the brain, supporting homeostatic processes, while immersion in warm water with herbs, essential oils or salts enhances energy distribution, detoxification and tension relief. A personalised ritual working on both body and mind, reducing stress, pain and energetic imbalances.

70€

50 minutos, uma pessoa*

50 minutes, one person*

* inclui avaliação do paciente

* includes patient assessment



REFLEXOTERAPIA PODAL – RITUAL DE EQUILÍBRIO E BEM-ESTAR

Indicações terapêuticas:

Stress e ansiedade, dores musculares e articulares, problemas circulatórios, insónia, enxaquecas, obstipação, labirintite, neuropatia periférica, distúrbios hormonais, cólicas menstruais, inchaço das pernas, retenção de líquidos, desregulação da pressão arterial, problemas respiratórios (asma, sinusite).

Contraindicações:

Gravidez no 1º trimestre, feridas abertas, infeções ou queimaduras nos pés, trombose venosa. Reflexoterapia: febre, inflamações linfáticas, processos oncológicos, doenças infecciosas, insuficiência cardíaca. Avaliação necessária: gangrena, micose, eczema intenso, crises agudas de doenças reumáticas ou psicoses. Escalda-pés: hipertensão arterial, diabetes mellitus.

Foot Reflexology – Balance & Wellness Ritual

Therapeutic Indications:

Stress and anxiety, muscular and joint pain, circulatory problems, insomnia, migraines, constipation, vertigo, peripheral neuropathy, hormonal disorders, menstrual cramps, leg swelling, fluid retention, blood pressure imbalance, respiratory issues (asthma, sinusitis).

Contraindications:

First trimester of pregnancy, open wounds, infections or burns on the feet, venous thrombosis. Foot Reflexology: fever, lymphatic inflammation, oncological conditions, infectious diseases, heart failure. Assessment required: gangrene, fungal infections, severe eczema, acute flare-ups of rheumatic diseases or psychosis. Foot Soak: high blood pressure, diabetes mellitus.