

PROGRAMA DE RELAXAMENTO

Spa para Emagrecimento

Incluído no pacote:

1 **Hospedagem:**

- Single/Double: 7 noites (domingo a domingo).
- Check-in: A partir das 12h no domingo.
- Check-out: Entre 8h e 10h no domingo seguinte.
- Refeições especiais no check-in/out:
- Almoço de chegada (para check-ins até 15h).
- Desjejum no check-out.

2 **Acompanhamento Profissional:**

- Consulta inicial com nutricionista para avaliar preferências e necessidades alimentares.
- Programa alimentar saudável, adaptado às necessidades de relaxamento e bem-estar.

3 **Atividades Educativas e Terapêuticas:**

- Palestras sobre qualidade de vida, equilíbrio emocional e saúde.
- Todas as refeições inclusas (desjejum, almoço, lanche da tarde e jantar), com cardápios ricos em nutrientes e voltados ao bem-estar.

4 **Atividades Físicas e de Relaxamento:**

- Exercícios suaves e restauradores: Caminhadas contemplativas e alongamentos.
- Atividades aquáticas: Hidroginástica leve e relaxante.
- Práticas calmantes: Yoga, meditação guiada e/ou Tai Chi Chuan.

5 **Recreação e Lazer:**

- Dança de salão ou rumba para diversão e descontração.
- Passeios turísticos pela região, explorando natureza e cultura local.

PROGRAMA DE RELAXAMENTO

Spa para Emagrecimento

6 *Terapias e Massagens:*

- Pelo menos duas massagens semanais à escolha (conforme disponibilidade no Spa).
- Outras opções de terapias relaxantes disponíveis na recepção do Spa, para atender às preferências individuais.

Objetivo do Programa:

O Programa de Relaxamento é uma experiência completa para aliviar o estresse, promover equilíbrio físico e emocional e proporcionar momentos de conexão consigo mesmo. O foco está em oferecer um ambiente acolhedor, refeições saudáveis e atividades voltadas para o bem-estar integral, sem a preocupação com metas de emagrecimento.