

TERMAS DA PIEDADE

(+351) 262 505 376
www.yourhotelspa.com



TERMAS DA
PIEIDADE
by Your Hotel & Spa Alcobaca

MENU DE TRATAMENTOS TERMAIS



ÍNDICE

1) ÉPOCAS	3
2) CONSULTAS	3
3) INGESTÃO DE ÁGUA TERMAL	4
4) HIDROTERAPIA TERMAL	4
5) BANHOS TERMAIS	5
6) DUCHES TERMAIS	5
7) DRENAGENS	6
8) MASSAGENS	6
9) LAMAS TERMAIS	6
10) MARQUESAS	7
11) TÉCNICAS INTERNAS	7

TABELA PREÇOS

TERMALISMO CLÁSSICO / TERAPÊUTICO

(tabela de preços válida após consulta médica de hidrologia obrigatória)

1) ÉPOCAS

ÉPOCA BAIXA: 01 JANEIRO ATÉ 30 DE ABRIL | 01 DE OUTUBRO ATÉ 31 DE DEZEMBRO

ÉPOCA ALTA: 01 MAIO ATÉ 30 DE SETEMBRO

2) CONSULTAS

CONSULTA MÉDICA DE HIDROLOGIA

ÉPOCA BAIXA: € 55,00 | ÉPOCA ALTA: € 55,00

Consulta de Especialidade Médica Termal, esta consulta é requerida para tratamento termal terapêutico / clássico.

CONSULTA DE FISIOTERAPIA (50')

ÉPOCA BAIXA: € 50,00 | ÉPOCA ALTA: € 50,00

As consultas de fisioterapia, são realizadas em âmbito de **parceria com as clínicas Physioclem**, dispondo de uma equipa profissional e multidisciplinar.

As consultas poderão ser realizadas nas nossas instalações bem como nas instalações das clínicas Physioclem.

Consultas de Fisioterapia integradas em plano de tratamento termal clássico / terapêutico, será prescrita 1 Consulta de Fisioterapia pelo Corpo Clínico para uma primeira avaliação do Fisioterapeuta. Após essa avaliação será definido o número de sessões e periodicidade a realizar. Para sessões de Fisioterapia fora de plano de tratamento termal clássico / terapêutico, deverá contactar directamente o Parceiro - **Physioclem**

CONSULTA DE NUTRIÇÃO ONLINE

ÉPOCA BAIXA: € 50,00 | ÉPOCA ALTA: € 50,00

As consultas de nutrição são realizadas online nas nossas instalações, com equipamento audiovisual fornecido por nós, onde a nutricionista fará a consulta online onde será feita uma análise ao perfil do utente e um plano alimentar ajustado ao mesmo. Estas consultas requerem agendamento prévio entre 24 horas a 48 horas.

3) INGESTÃO DE ÁGUA TERMAL

INGESTÃO DE ÁGUA TERMAL / HIDROPINIA GRATUITO MEDIANTE PRESCRIÇÃO

CAUÇÃO GARRAFA E COPO TERMAL: € 15,00

Este valor será devolvido ao utente após a devolução do respetivo copo e garrafa no final dos tratamentos.

ARTIGOS DE VENDA

- COPO TERMAL GRADUADO: € 6,00
- GARRAFA 0,5L TERMAS DA PIEDADE: € 8,00
- GARRAFA 1L TERMAS DA PIEDADE: € 10,00

4) HIDROTERAPIA TERMAL

CIRCUITO DE HIDROTERAPIA TERMAL LIVRE (ATÉ 60')

ÉPOCA BAIXA: € 9,00 | ÉPOCA ALTA: € 11,00

Acesso à piscina de hidromassagem e jacuzzi com água termal, sauna, banho turco, pedilúvio, passeio das chuvas, balde de água fria e zona de relaxamento.

CIRCUITO DE HIDROTERAPIA TERMAL ACOMPANHADO (30')

ÉPOCA BAIXA: € 35,00 | ÉPOCA ALTA: € 40,00

Acompanhamento no interior da piscina por parte de um terapeuta que auxiliará e orientará o termalista ao acesso à piscina de hidromassagem e jacuzzi com água termal, sauna, banho turco, pedilúvio, passeio das chuvas, balde de água fria e zona de relaxamento. Para este serviço, há dias e horários específicos.

CIRCUITO DE HIDROTERAPIA TERMAL VIGIADO (30')

ÉPOCA BAIXA: € 15,00 | ÉPOCA ALTA: € 20,00

Vigiado no exterior da piscina por parte de um terapeuta que auxiliará e orientará o termalista ao acesso à piscina de hidromassagem e jacuzzi com água termal, sauna, banho turco, pedilúvio, passeio das chuvas, balde de água fria e zona de relaxamento. Para este serviço, há dias e horários próprios.

FISIOTERAPIA EM MEIO AQUÁTICO (45' A 60')

ÉPOCA BAIXA: € 50,00 | ÉPOCA ALTA: € 55,00

Técnicas de fisioterapia em meio aquático, este serviço é prestado pela equipa de fisioterapeutas das clínicas Physioclem.

5) BANHOS TERMAIS

BANHO DE IMERSÃO SIMPLES (15')

ÉPOCA BAIXA: € 7,00 | ÉPOCA ALTA: € 9,00

Banho Simples com água termal que proporciona uma sensação de bem-estar, ao mesmo tempo que realiza uma cura termal. Sem Hidromassagem.

BANHO DE IMERSÃO COM HIDROMASSAGEM (15')

ÉPOCA BAIXA: € 9,00 | ÉPOCA ALTA: € 11,00

Banho com Hidromassagem utilizando a água termal que proporciona uma sensação de bem-estar, ao mesmo tempo que realiza uma cura termal.

6) DUCHES TERMAIS

DUCHE VICHY TERMAL GERAL (20')

ÉPOCA BAIXA: € 17,50 | ÉPOCA ALTA: € 20,00

Tratamento que combina técnicas de massagem manual com jatos de água quente termal ao longo de todo o corpo. É uma massagem onde a energia da água termal em movimento comunica com o corpo, possibilitando o alívio da dor e a ativação da circulação sanguínea.

DUCHE VICHY TERMAL LOCALIZADO (10')

ÉPOCA BAIXA: € 12,50 | ÉPOCA ALTA: € 15,00

Tratamento que combina técnicas de massagem manual com jatos de água quente termal localizados em uma zona específica do corpo. É uma massagem onde a energia da água termal em movimento comunica com o corpo, possibilitando o alívio da dor e a ativação da circulação sanguínea.

DUCHE AGULHETA TERMAL (5')

ÉPOCA BAIXA: € 7,00 | ÉPOCA ALTA: € 9,00

Duche com jatos de água termal, reguláveis pelo terapeuta em temperatura e pressão. Este tratamento visa a melhoria da circulação sanguínea, promovendo também o relaxamento muscular através de uma sensação revigorante.

7) DRENAGENS

DRENAGEM LINFÁTICA LOCALIZADA (25')
ÉPOCA BAIXA: € 25,00 | ÉPOCA ALTA: € 30,00

Técnica específica de massagem suave em uma zona, efetuada através de movimentos no sentido ganglionar. Ativa a circulação linfática e o sistema imunitário, proporcionando uma sensação de leveza e relaxamento, libertando toxinas acumuladas nos tecidos cutâneos.

8) MASSAGENS

MASSAGEM TERAPÊUTICA LOCALIZADA (15')
ÉPOCA BAIXA: € 17,50 | ÉPOCA ALTA: € 20,00

Massagem localizada que utiliza manobras adequadas às zonas de maior desconforto. Este tipo de massagem é geralmente utilizado para relaxamento muscular e auxilia a corrigir a postura. Mediante a avaliação médica poderão ser utilizadas metodologias complementares adequadas à situação do aquista.

MASSAGEM ABDOMINAL (15')
ÉPOCA BAIXA: € 17,50 | ÉPOCA ALTA: € 20,00

Massagem que emprega técnicas específicas para áreas de maior tensão e desconforto na zona abdominal. Este tipo de massagem é geralmente utilizado para promover o relaxamento dos músculos abdominais e melhorar o funcionamento do sistema digestivo. Mediante a avaliação profissional, poderão ser adotadas metodologias complementares, adequadas às necessidades individuais do utente.

9) LAMAS TERMAIS

CATAPLASMA (15')
ÉPOCA BAIXA: € 15,00 | ÉPOCA ALTA: € 17,50

Este é um tratamento que utiliza Lamas Termiais, também chamadas de cataplasma, onde é adicionada Água Termal. A absorção da água termal, aliada às lamas, providenciam uma fonte de calor constante, que além de relaxante é ultra benéfico e eficaz nas patologias músculo-esqueléticas.

10) MARQUESAS

MARQUESA DE VAPOR À COLUNA (15')

ÉPOCA BAIXA: € 17,50 | ÉPOCA ALTA: € 20,00

Técnica termal que consiste na pulverização de vapor termal, veiculado por uma corrente de ar quente (entre 38° e 42°) dirigido à coluna vertebral durante 15 minutos, estando o corpo em posição deitada. O aquecimento cutâneo provoca uma vasodilatação imediata, favorecendo o alívio das dores, devido às propriedades anti-inflamatórias, para além de promover um efeito relaxante e de bem-estar, potenciando a absorção das propriedades da água termal.

MARQUESA DE FLUTUAÇÃO ZEN (15')

ÉPOCA BAIXA: € 15,00 | ÉPOCA ALTA: € 17,50

A Marquesa de Flutuação Zen proporciona uma experiência única ao combinar flutuação aquecida com jatos de água, massajando em simultâneo o corpo sem que este esteja em contacto direto com a água. Proporciona uma sensação de profundo relaxamento.

MARQUESA DE SAL HIMALAY (15')

ÉPOCA BAIXA: € 15,00 | ÉPOCA ALTA: € 17,50

O sal dos Himalaias é 100% natural, sem aditivos e substâncias poluentes. Os seus cristais são bioenergéticos e contêm todos os minerais necessários para o organismo humano. A marquesa contém sal dos Himalaias aquecido. Ao repousar na marquesa irá entrar num profundo processo de relaxamento através da haloterapia, contribuindo assim para a diminuição de problemas associados à ansiedade, concentração, sono e problemas físicos.

NOTA: As marquesas não têm acompanhamento permanente do terapeuta. O terapeuta acompanha o cliente às marquesas para iniciar e finalizar o tratamento. Tratam-se de equipamentos automáticos.

11) TÉCNICAS INTERNAS

HIDROCOLONTERAPIA (VARIÁVEL)

ÉPOCA BAIXA: ~~€ 70,00~~ - € 65,00 | ÉPOCA ALTA: ~~€ 80,00~~ - € 75,00

A Hidrocolonterapia com água termal é um tratamento natural que utiliza as propriedades terapêuticas da água termal para limpar e revitalizar o organismo. Este procedimento, através da ação mecânica da água no intestino e pelos benefícios da própria água termal apresenta efeitos a nível de limpeza, contribuindo para o equilíbrio do sistema digestivo e sinergicamente para o organismo.

Pelas propriedades anti-inflamatórias, imunomoduladoras e de renovação celular, a absorção da água termal a nível intestinal também contempla benefícios a nível sistémico, melhorando determinadas condições dermatológicas, músculo-esqueléticas e psicológicas.