

evidência
belverde
★★★★HOTEL

SPA
& Attitude
& Wellness



**SANUM PER
AQUA ATTITUDE**

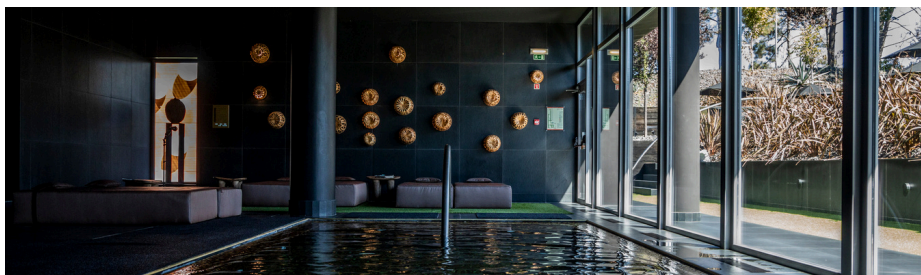
SPA

ATTITUDE & WELLNESS



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.*



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



 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

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 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 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 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 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

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.

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

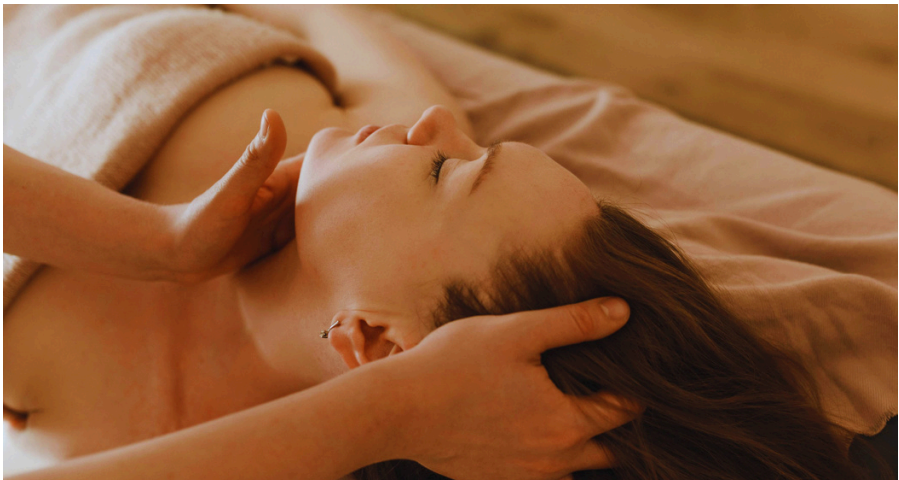
Tratamento terapêutico que combina massagem crânio-facial e cervical com auriculoterapia personalizada, promovendo relaxamento profundo, alívio de tensões e equilíbrio do sistema nervoso, com óleos essenciais que potenciam circulação, oxigenação e benefícios estéticos.

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

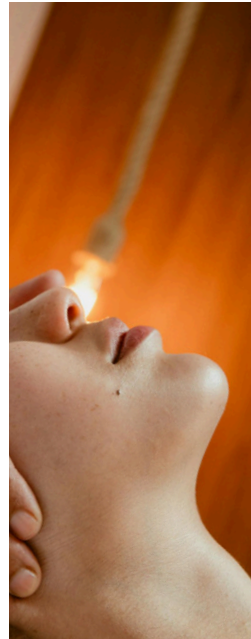
Massagem delicada no couro cabeludo, pescoço e ombros, combinando movimentos suaves que aliviam tensões, promovem o relaxamento profundo e despertam sensação de leveza e bem-estar absolute.

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