

# ETIQUETA

Por favor, leia atentamente as regras de utilização de todos os equipamentos do SPA.

## Mantenha o silêncio por favor.

São colocados à disposição dos clientes toalhas, roupões e chinelos.

Não é permitido o uso do telemóvel.

É proibido fumar, comer e consumir bebidas alcoólicas dentro das instalações do SPA.

A Direção do Hotel Lusitano não se responsabiliza por eventuais danos ou perda de objetos pessoais trazidos para o SPA.

O atraso na chegada ao tratamento irá limitar o tempo de duração respetivo, ficando assim reduzida a satisfação e o pleno usufruto e benefício do mesmo.

O valor do tratamento poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

Recomendamos chegar **30 minutos antes** da marcação para preenchimento da ficha de cliente.

É obrigatório tomar um duche antes do tratamento.

## Hotel Lusitano

R. Gil Vicente, nº4 | 2150-193 Golegã

Tel: 962 144 722 / 249 979 170

spa@hotellusitano.com

www.hotellusitano.com

10/2024



## O QUE É UMA CABINE DE FLUTUAÇÃO?

É um tanque em fibra de vidro com 2,45 m de comprimento, 1,35 m de largura, 2,13 m de altura que permite ao cliente levantar-se dentro da cabine, eliminando assim a “sensação de estar fechado” ou de claustrofobia. Com 600 litros de água e 300 kg de Sal Epsom (sulfato de magnésio) fica apenas com 25 cm de profundidade. Deste modo o corpo flutua sem qualquer esforço e sem peso, ficando em gravidade zero.

## O SAL EPSOM

O Sal Epsom é composto por sulfato de magnésio, combinado com carbono e oxigênio, que lhe confere várias terapêuticas, ao contrário do sal comum que contém cloreto de sódio, sendo por isso prejudicial para a saúde.

Além de revitalizar e rejuvenescer a pele, o sal Epsom estimula a circulação sanguínea e é benéfico para as articulações.

A utilização de Sal Epsom na flutuação vai também favorecer a higiene da água, devido à sua forte ação anti bactericida.

A higiene da cabine é também garantida pela filtragem de toda a sua água bem como pela constante medição e manutenção dos níveis das suas propriedades.

## QUAIS OS EFEITOS?

Cientistas estimam que cerca de 85-90% da atividade do nosso cérebro é concentrada nos efeitos da gravidade e na leitura dos sentidos.

Com a ausência de gravidade e com a redução do processamento dos órgãos sensoriais (visão, audição, olfato e tato) a mente facilmente atinge o estado de ondas theta.

É esta a frequência cerebral que os monges budistas conseguem atingir após vários anos de treino e meditação.

Todos os músculos relaxam e as tensões desaparecem.

Nesta situação o corpo reserva naturalmente energia e tem uma oportunidade de se recuperar e rejuvenescer.

## COMO SE ATINGE O RELAXAMENTO PROFUNDO?

Enquanto flutua, os seus ouvidos ficam abaixo da linha da água eliminando os sons externos. A temperatura dentro da cabine é mantida à temperatura corporal, aproximadamente 35,5°C, o que permite uma rápida adaptação e libertação do corpo e mente ao ambiente gerado.

A iluminação reduzida bem como a sensação de falta de peso obtida pela flutuação, fazem dissipar os limites do corpo e da mente dando origem a uma perda da consciência intencional e, a um relaxamento progressivamente mais profundo, puro e mais benéfico que o próprio sono.

Sem o corpo para se preocupar, a mente pode cuidar de outras coisas.

## QUAIS OS BENEFÍCIOS DA FLUTUAÇÃO?

São clinicamente reconhecidos os benefícios da Flutuação:

- Redução da dor;
- Uma hora de flutuação equivale a 4 horas de sono;
- Redução do stress e da ansiedade;
- Aumento da concentração, da criatividade e da eficiência cardiovascular;
- Alívio dos sintomas da asma, artrite e enxaquecas;
- Reforço do sistema imunitário e da autoconfiança;
- Sensação de bem-estar geral;
- Para grávidas a ausência de gravidade proporciona um alívio nas tensões acumuladas nas costas e zona abdominal sendo o relaxamento da mãe benéfico para o bebé.



## SESSÃO DE FLUTUAÇÃO

Sessão de Flutuação (60')	55,00€
Sessão de Flutuação (60') + Massagem Localizada (30')	95,00€
Sessão de Flutuação (60') + Massagem de Relaxamento (60')	125,00€

Obrigatório a utilização de auriculares

Recomendamos chegar 30 minutos antes da marcação

Consulte ainda o nosso “Menu Tratamento Corpo e Rosto” e o “Menu Especial Grávida”