



WELLNESS HUB
ATLÂNTICO

WELLNESS 360

O Wellness 360 tem como objetivo promover uma abordagem mais ampla do bem-estar através da curadoria de experiências transformadoras na hospitalidade, terapias, SPA, fitness, nutrição e conexões humanas, com a intenção de inspirar o crescimento, influenciar a mudança e melhorar o bem-estar individual, corporativo e comunitário.

Wellness 360 stands to provide an overarching approach to wellness thorough the curation of life changing experiences in the fields of hospitality, therapies, SPA, fitness, nutrition, and human connections, with the intent to inspire growth, influence change and improve individual, corporate and community wellbeing.







WELLNESS HUB ATLÂNTICO

Bem-estar é um estilo de vida, e estar-bem é o objetivo. Este Wellness Hub foi criado para dar prioridade ao corpo, mente e espírito, com o objetivo de se enquadrar no seu estilo de vida ou inspirar à adoção uma visão holística de bem-estar. Relaxe, recarregue as energias, e melhore o seu bem-estar geral num refúgio perfeitamente equilibrado, que oferece experiências de bem-estar autênticas e as mais recentes inovações em tecnologia de bem-estar. Seja no Wellness Hub, ou no conforto do quarto, o seu bem-estar de corpo, mente e espírito é a nossa prioridade.

Your Trendy Lifestyle Wellness Hub—Your Home Away from Home. Wellness is a lifestyle, and well-being is the goal. Our Lifestyle Wellness Hubs are designed to prioritize body, mind, and spirit—crafted to fit your lifestyle and inspire new perspectives. Relax, recharge, or boost your overall well-being in a perfectly balanced haven, offering authentic wellness experiences and the latest innovations in wellness technology. Whether in our hub or the comfort of your room, we support your health, fitness, body, skin, and mind holistically.

Um fantástico Wellness Hub com mais de 1800 m²

An amazing Wellness Hub with over 1800sqm

Ginásio com sala de cycling e de aulas virtuais

Fitness room with cycling and virtual classes rooms

Centro de recuperação Hyperice

Hyperice Recovery lounge

SPA com piscina de vitalidade, sauna, banho turco e duchas sensoriais

SPA with vitality pool, sauna, steam room and experience showers

EXPERIÊNCIAS ÚNICAS

UNIQUE JOURNEYS

TERAPIA WELLNESS 360

360 WELLNESS THERAPY

90 min.

Uma terapia exclusiva deste Wellness Hub que abrange corpo, mente e espírito através da aplicação de diferentes técnicas de bem-estar que incluem massagem, relaxamento, recuperação, movimento, meditação e respiração.

A signature therapy from this Wellness Hub that covers body, mind, and spirit through the application of different wellness techniques that includes massage, relaxation, recovery, movement, meditation, and breathing.

RITUAL PERSONALIZADO

BESPOKE RITUAL

120 min.

Concentre-se em si mesmo e em como se sente hoje. Durante 120 minutos, trabalharemos no que precisar com qualquer terapia da sua escolha, corpo, rosto ou massagem.

Focus on yourself, and on how you are feeling today. For 120 minutes we will work on whatever you need and perform whatever kind of therapy you wish, body, skincare, or massage. Just let us know.





CIÊNCIAS HOLÍSTICAS AVANÇADAS

INTENT AND EMPOWERMENT

RENOVAÇÃO E REJUVENESCIMENTO

RENEW AND REVIVE

120 min.

Esta experiência energizante inclui um banho de pés aromático, esfoliação corporal com sal dos Himalaias e técnicas de massagem marma que contribuirão para melhorar o estado da pele, drenar, reduzir a tensão muscular e equilibrar a energia do corpo, promovendo um sono restaurador.

This revitalizing treatment includes a mineral-rich foot soak, a choice of energizing or detoxifying body scrub, a facial marma massage for anti-aging, and a blissful marma body massage to relax muscles, boost energy, and promote better sleep.

FACIAL HOLÍSTICO BIOTECH

ADVANCED HOLISTIC BIOTECH FACIAL

60 min. | 90 min.

Transforme a sua pele com hidratação profunda e renovação celular, utilizando princípios-ativos naturais de biotecnologia, colagénio vegan e ácido hialurónico, para estimular um rejuvenescimento visível e uma pele firme e radiante.

Hydrate, renew, and rejuvenate your skin with advanced bio tech actives, vegan collagen, and hyaluronic acid for a youthful, lifted glow.

FACIAL ANTI-ENVELHECIMENTO OURO 24K

24K GOLD AGE-DEFYING FACIAL

60 min. | 90 min.

Este facial anti-envelhecimento usa princípios-ativos como Mogra e Ouro 24k para renovar a pele, reduzir rímulas e rugas, e equilibrar emoções como stress e ansiedade, proporcionando um efeito de luminosidade radiante.

This age-defying facial combines collagen-boosting actives, mogra, 24k Gold, and deep oxygenation to rejuvenate skin, reduce wrinkles, and restore balance while promoting relaxation.







OS 3 PILARES DE BEM-ESTAR

THE 3 PILLARS OF WELLBEING

Todas as experiências estão assentes em três pilares que sustentam a filosofia holística de cuidados de Corpo, Mente e Espírito e que neste menu se refletem em três secções que, respetivamente, representam as necessidades de Bem-Estar Físico, Mental e Social.

All experiences are based on three pillars that support the holistic philosophy of Body, Mind and Spirit wellbeing, and that can be found in this menu under three sections that, respectively, represent the needs of Physical, Mental and Social Wellbeing.

DESCANSAR, RESTAURAR E RECUPERAR

REST, RESET AND RECOVER

Terapias focadas no Bem-Estar Físico, e com o objetivo de proporcionar experiências indulgentes e com resultados visíveis, sob a forma de serviços que procuram dar resposta aqueles com maior cansaço, e stress, físico e estético, e que precisam de restaurar o potencial natural do corpo e recuperar energias.

Therapies focused on Physical Well-Being, and with the aim of providing indulgent experiences with visible results, in the form of services that target those with greater fatigue, and stress, physical and aesthetic, and who need to restore the body's natural potential and recover energy.

EQUILIBRAR, REJUVENESCER E BRILHAR

BALANCE, REJUVENATE AND GLOW

Com ênfase no Bem-Estar Mental, estas terapias proporcionam viagens transformacionais que visam restaurar a harmonia do corpo e mente, através de técnicas variadas, tradicionais e modernas, que darão resposta àqueles que mais necessitam de reencontrar o equilíbrio e rejuvenescer corpo e mente.

With an emphasis on Mental Well-Being, these therapies provide transformational journeys that aim to restore harmony to the body and mind, through varied techniques, traditional and modern, which will respond to those who most need to regain balance and rejuvenate body, skin and mind.

DESCONTRAIR, DESLIGAR E CONECTAR-SE

UNWIND, UNPLUG AND CONNECT

Com ênfase no Bem-Estar Social, esta secção apresenta experiências que visam melhorar o bem-estar de espírito, a conexão consigo mesmos e com os outros, e que incentivam à adoção de estilos de vida e hábitos de cuidados de corpo, mente e rosto, que permitam encarar o dia-a-dia com maior tranquilidade e felicidade, contribuindo para uma maior longevidade.

Targeting Social Well-Being, this section presents experiences that aim to improve ones' spiritual wellbeing, connection with oneself and others, and encourage the adoption of wellness lifestyles that focus on body, mind and skincare healthy habits, which will allow them to face life with greater tranquility and happiness, contributing to their longevity.





DESCANSAR, RESTAURAR E RECUPERAR

REST, RESET AND RECOVER

MASSAGEM DE RECUPERAÇÃO

RECOVERY MASSAGE

60 min. | 90 min.

Este tratamento combina uma massagem nas costas para aliviar tensões e uma massagem facial marma para restaurar o equilíbrio, melhorar a circulação e rejuvenescer corpo e mente. Ideal para aliviar o stress e promover o bem-estar. A opção de 90 minutos inclui massagem de pernas.

This treatment combines a tension-relieving back massage with a revitalizing marma facial massage to restore balance, enhance circulation, and rejuvenate mind and skin.

ENVOLVIMENTO DESINTOXICANTE RASAYANA

RASAYANA DETOX BODY WRAP

75 min.

Revitaliza e purifica a pele com uma esfoliação de óleos essenciais e canela, seguida de um envolvimento de argila mineral com ervas com efeito desintoxicante profundo. Termina com hidratação corporal.

Revitalize and detox with an invigorating exfoliation, followed by a mineral-rich clay wrap infused with powerful herbs. Finish with deep hydration using aromatic body butter or lotions.

ESTÍMULO LINFÁTICO E IMUNITÁRIO

DETOX AND ADRENAL BOOST JOURNEY

120 min.

Um tratamento purificante com tulasi, açafraão selvagem e lima Indiana, que estimulam o corpo, purificam o sangue e combatem a fadiga adrenal. Inclui esfoliação, envolvimento desintoxicante e técnicas de massagem drenante e de alívio de tensão muscular.

A powerful detox treatment with tulasi, wild turmeric, and indian lime to purify, energize, and boost vitality. Includes full exfoliation, a toning wrap, and signature massages for tension release and lymphatic drainage.

FACIAL AVANÇADO ANTIOXIDANTE

ADVANCED ANTIOXIDANT FACIAL

60 min. | 90 min.

Revitaliza pele madura, sensível e desidratada através da utilização de antioxidantes e ácidos gordos essenciais, que combatem ativamente os sinais de envelhecimento. A massagem facial estimula a produção de colagénio, e a máscara de tratamento deixa a pele hidratada e suave.

Revitalises mature, sensitive and dehydrated skin with antioxidants and essential fatty acids that actively fight the signs of ageing. The facial massage stimulates collagen production and the treatment mask leaves the skin hydrated and soft.

EQUILIBRAR, REJUVENESCER E BRILHAR

BALANCE, REJUVENATE AND GLOW

MASSAGEM AROMÁTICA

RESTORE AROMATIC MASSAGE

60 min. | 90 min.

Liberte a tensão e acalme a mente com esta massagem sensorial, que alivia stress e tensão muscular, deixando-o revigorado e com uma sensação absoluta de tranquilidade.

A soothing sensory massage that relieves stress and muscle tension, using rare aromatics to restore and rejuvenate, leaving you refreshed and revitalized.

REJUVENESCIMENTO E EQUILÍBRIO

REJUVENATE AND RESTORE

150 min.

Terapia de rosto e corpo que combina mogra, ashwagandha, ouro 24k e rosa dos himalaias para renovar a pele, estimular a produção de colagénio e elastina, e equilibrar as emoções. Óleos terapêuticos especializados são utilizados para aliviar a ansiedade, promover o equilíbrio hormonal e reduzir tensão muscular.

This holistic face and body therapy uses rejuvenating actives like mogra, ashwagandha, and 24k gold to promote skin renewal, firmness, and radiance. Himalayan rose helps restore the skin and balance the heart chakra, while therapeutic oils ease anxiety, hormonal imbalances, and muscle tension.

ESFOLIAÇÃO DESINTOXICANTE RASAYANA

RASAYANA DETOX BODY BUFF

60 min.

Esfoliação com cascas de noz que reduz os efeitos visíveis da celulite. São aplicadas compressas quentes e termina com uma hidratação corporal personalizada.

Walnut shell exfoliation to reduce the visible effects of cellulite. Warm compresses are applied and the treatment ends with a personalised body moisturiser.

FACIAL ENZIMÁTICO

POMEGRANATE ENZYME FACIAL

45 min.

Pele mais luminosa e suave com a utilização de enzimas de romã e AHAs naturais, que esfoliam suavemente à superfície e em profundidade, enquanto os princípios-ativos aromáticos e botânicos nutrem e hidratam. Ideal para obter uma pele rejuvenescida e radiante.

This rejuvenating facial uses polyphenols, pomegranate enzymes, and natural AHAs to exfoliate, smooth, and brighten the skin while maintaining hydration for a radiant complexion.





DESCONTRAIR, DESLIGAR E CONECTAR-SE

UNWIND, UNPLUG AND CONNECT

MASSAGEM RELAXANTE

RELAXING MASSAGE

60 min. | 90 min.

Procura um momento para relaxar? Timing perfeito. Esta massagem de pressão ligeira a média, que irá relaxar o corpo inteiro e prepará-lo para mais um dia, é o caminho a seguir. Você vai se sentir mais feliz e leve.

Looking for a moment to relax? Perfect timing. This light-to-medium pressure massage will assist in relaxing your full body and getting you ready for another day. You'll feel happier and lighter.

ESFOLIAÇÃO ENERGIZANTE DOS HIMALAIAS

HIMALAYAN ENERGISING BODY POLISH

60 min.

Sinta-se revigorado com uma esfoliação de sais dos himalaia, que estimula a circulação, apoia na eliminação de toxinas, e deixa a pele radiante. Enquanto isso, óleos ayurvédicos promovem um alívio do stress físico e mental. Compressas quentes são utilizadas neste tratamento que termina com hidratação corpora.

This invigorating body polish uses himalayan crystal salts to exfoliate, release toxins, and stimulate circulation, leaving the skin radiant. Rare ayurvedic aromatherapy oils help reduce stress, while hot compresses nurture the body. A full-body hydration with rich ingredients deeply moisturizes and balances the skin.

CONEXÃO A 2

CONNECTION THERAPY FOR 2

150 min.

A combinação perfeita entre uma massagem de aromaterapia com benefícios para o corpo, mente e espírito, seguida da utilização em privado do jacuzzi para duas pessoas, promovendo uma conexão sensorial única.

The perfect combination of an aromatherapy massage with benefits for body, mind and spirit, followed by the private use of the jacuzzi, promoting a unique sense of quality connection.

DORMIR BEM, ACORDAR MELHOR

SLEEP WELL, AWAKEN WELL

105 min.

Este tratamento é ideal para recuperar do jet lag, restaurando o equilíbrio do corpo e da mente, melhorando o sono e repondo energias. Inclui massagem marma, drenagem linfática e taças de bronze para eliminar o excesso de calor, aliviar a retenção de líquidos e fortalecer o sistema imunitário.

This treatment is ideal for recovering from jet lag, restoring balance to the body and mind, improving sleep and replenishing energy. It includes marma massage, lymphatic drainage and bronze bowls to remove excess heat, relieve fluid retention and strengthen the immune system.

TUDO O QUE PRECISA DE SABER

ALL YOU NEED TO KNOW

ACESSO AO SPA

SPA ACCESS

Para manter um bom nível de serviço e um ambiente relaxante e tranquilo, a capacidade da área de SPA é limitada. O acesso é limitado a 3 horas. Consulte a recepção para saber mais sobre valores e pacotes de entradas. O acesso ao SPA do Wellness Hub é restrito a maiores de 16 anos. O Wellness Hub Atlântico está aberto diariamente, durante todo o ano.

To maintain a good level of service and a relaxing and tranquil environment, the capacity of the SPA area is limited. Standard guest access is limited to 3 hours. Consult the reception to find about prices and packages for entry fees. Access to Wellness Hub SPA facilities is limited to guests older than 16 years of age. The Wellness Hub Atlântico is open daily, year-round.

RESERVAS

RESERVATIONS

É aconselhável reservar os tratamentos com antecedência para garantir que receba o tratamento que deseja no momento da sua preferência.

It is always advisable to book treatments in advance to ensure you receive the treatment you wish for at your preferred time.

ATRASOS

LATE ARRIVALS

Recomendamos que chegue 15 minutos antes da hora reservada. Com a sua reserva receberá uma confirmação com os nossos contactos. Agradecemos que, no caso de prever um atraso, entre em contato conosco. Se isso não for possível e chegar atrasado à sua reserva, faremos todos os esforços para lhe dar o melhor tratamento com o restante tempo disponível.

We recommend you arrive 15 minutes prior to your reserved treatment time. With your Reservation you will receive a confirmation with our contacts. We appreciate that, if you are predicting a late arrival, contact us. If this is not possible and you arrive late at your appointment, we will make all efforts to give you the best treatment with the remaining available time.

POLÍTICA DE CANCELAMENTO

CANCELLATION POLICY

Com a sua reserva será informado da nossa política de cancelamento. As alterações ou cancelamentos de tratamentos devem ser feitos com um mínimo de 12 horas de antecedência. Dentro de 6 horas antes da hora da reserva ou em caso de não comparência, uma taxa de cancelamento de 50% será cobrada.

With your Reservation you will be informed of our current cancellation policy. Changes or cancellations to treatments must be made at least 12 hours prior to the scheduled time. Within 6 hours from the scheduled time or in case of no show, 50% cancellation fee will be charged.





