

TERMALISMO E BEM-ESTAR - LUSO

Data: 09 a 21 agosto 2020 Partidas: Bragança | Vila Real | Porto



Itinerário:

A cura termal é um dos mais antigos tratamentos terapêuticos e com mais provas dadas, assente na utilização das propriedades naturais das águas termais.

Reconhecido pela Organização Mundial de Saúde, é usado para aliviar a dor e tratar afeções crónicas. A realização duma cura termal leva os pacientes, consoante as orientações terapêuticas, a um conjunto de tratamentos termais adequados e acompanhados por técnicos profissionais de saúde.

As principais vantagens da cura termal assentam no facto de proporcionar ao paciente um tratamento não agressivo, preventivo e sem efeitos secundários, fruto das características das águas termais. Os principais benefícios resultam de uma significativa diminuição da dor, uma clara melhoria da mobilidade, a diminuição de consumo de medicamentos e uma conquista sensível de confiança e autonomia.

A água termal do Luso brota na parte central do balneário, situado em pleno centro da vila, com um caudal superior a 12.000 litros/hora e com uma temperatura de 27 graus centígrados.

Considerada quimicamente como água hipossalina, mesotermal e cloretada sódica, sendo a concentração de sílica cerca de 26% do valor de mineralização total a água Termal de Luso tem uma notável ação terapêutica nas afeções crónicas do aparelho reno-urinário (litíase renal e insuficiência renal), hipertensão arterial, doenças metabólicas (hipercolesterolemia, diabetes, gota), afeções respiratórias crónicas (bronquite, sinusite), reumatismos, perturbações do aparelho locomotor e patologias dérmicas.

Explorando as propriedades curativas da água Termal de Luso e sob a orientação de uma equipa médica especializada, as Termas de Luso disponibilizam um conjunto alargado de tratamentos para as mais diversas situações terapêuticas entre eles: duchas de alta pressão, banhos termais com jatos de água termal, piscina termal, banho bertholet, parafango, parafina ou calor húmido, eletroterapia, aerossóis sónicos e simples, emanatório e a buvet termal. São ainda efetuados programas termais para diferentes situações clínicas, nomeadamente doenças reumáticas, doenças das vias respiratórias e doenças metabólicas, entre outros tratamentos.

PROGRAMA-TIPO

1ª SEMANA

1º DIA (domingo)

Partida em autocarro, de acordo com o horário de cada viagem.

Chegada à unidade de alojamento, procedimentos de check-in e inscrições termais.

Jantar na unidade hoteleira.

21h00 - Apresentação do programa e da região.

21h30 - Vamos conversar sobre: "Tratamento termal e os seus benefícios" - Termas de Luso: apresentação e conselhos úteis que o vão ajudar a tirar o máximo partido dos tratamentos termais.

Alojamento.

2º DIA (segunda-feira)

Manhã - Consultas no estabelecimento termal e tratamentos termais

Almoço na unidade hoteleira

Tarde - Consultas no estabelecimento termal e tratamentos termais

Jantar na unidade hoteleira e alojamento

3º DIA (terça-feira)

Manhã - Tratamentos termais
Almoço na unidade hoteleira
15H30 - Atividades a realizar pelo assistente/animador INATEL
Jantar na unidade hoteleira
21H30 - Animação musical ao vivo
Alojamento

4º DIA (quarta-feira)

Manhã - Tratamentos termais
Almoço na unidade hoteleira
14H00 - Passeio turístico - Tentúgal
Jantar na unidade hoteleira e alojamento

5º DIA (quinta-feira)

Manhã - Tratamentos termais
Almoço na unidade hoteleira
15H00 - Atividades a realizar pelo assistente/animador INATEL
Jantar na unidade hoteleira
21H00 - Noite de dança com música gravada (a dinamizar por assistente/animador INATEL)
Alojamento

6º DIA (sexta-feira)

Manhã - Tratamentos termais
Almoço na unidade hoteleira
14H00 Passeio turístico - Águeda
Jantar na unidade hoteleira e alojamento

7º DIA (sábado)

Manhã - Tratamentos termais
Almoço na unidade hoteleira
15H30 - Atividades a realizar pelo assistente/animador INATEL
Jantar na unidade hoteleira
21H30 - Animação musical ao vivo
Alojamento

2ª SEMANA

8º DIA (domingo)

Manhã - Tratamentos termais
Almoço na unidade hoteleira
15H30 - Atividades a realizar pelo assistente/animador INATEL
Jantar na unidade hoteleira e alojamento

9º DIA (segunda-feira)

Manhã - Tratamentos termais
Almoço na unidade hoteleira
15H30 - Atividades a realizar pelo assistente/animador INATEL
Jantar na unidade hoteleira
21H30 - Animação musical ao vivo

10º DIA (terça-feira)

Manhã - Tratamentos termais
Almoço na unidade hoteleira
14H00 - Passeio turístico - Coimbra
Jantar na unidade hoteleira
21H00 - Noite de talentos (a dinamizar por assistente/animador INATEL)

11º DIA (quarta-feira)

Manhã - Tratamentos termais
Almoço na unidade hoteleira
15H30 - Atividades a realizar pelo assistente/animador INATEL
Jantar na unidade hoteleira
21H30 - Vamos conversar sobre: "Uma vida saudável"
Alojamento

12º DIA (quinta-feira)

Manhã Tratamentos termais
Almoço na unidade hoteleira
14H00 - Passeio turístico - Aveiro

Jantar na unidade hoteleira
21H30 - Animação musical ao vivo

13ºDIA - (sexta-feira)

Manhã - Tratamentos termais
Almoço na unidade hoteleira
Check-out
14H00 - Regresso às cidades de origem

Pequeno-almoço - 08:00 às 10:00

Almoço - 12:30

Jantar - 19:30

Mínimo de 35 participantes.

Notas importantes:

Encontra-se garantido o transporte entre a Unidade Hoteleira e Unidade Termal para a realização de tratamentos termais (2 transferes). Horários a indicar no 1º dia de programa.

As Termas de Luso disponibilizam para a realização de tratamentos termais: toalha e roupão;

Para a realização dos tratamentos termais é obrigatório: touca, chinelos e fato de banho;

Tendo em conta a génese do programa, a participação no mesmo implica a obrigatoriedade de realização de tratamentos termais nos seguintes termos:

Participantes em quarto individual – obrigatória a realização de tratamentos termais;

Participantes em quarto duplo – obrigatória a realização de tratamentos termais de pelo menos 1 dos participantes;

Participantes em quarto duplo + 3ª pessoa – obrigatória a realização de tratamentos termais de pelo menos 2 dos participantes.

É necessária a indicação nas observações da reserva quais os participantes que pretendem realizar tratamentos termais.

PREÇO POR PESSOA DESDE : 640 €

O preço inclui:

- autocarro de turismo;
- 12 noites de alojamento em unidade INATEL;
- refeições: 12 almoços e 12 jantares, com bebidas incluídas;
- atividades socioculturais a indicar;
- animação musical ao vivo (3ª, 7ª, 9ª e 12ª noite);
- visitas turístico-culturais conforme programa;
- assistente ou animador sociocultural;
- seguro de viagem.

O preço não inclui:

- taxa de reserva (10 €);
- inscrição termal;
- consulta termal;
- tratamentos termais;
- quaisquer serviços não mencionados.