

Entre numa atmosfera clara e límpida e venha conhecer um ambiente de paz e harmonia, onde corpo e mente encontram o equilíbrio essencial à vida. Deixe-se embarcar numa viagem marcada pela invasão dos sons relaxantes, dos toques que lhe acalmam os sentidos ou os aromas que lhe envolvem a alma e o corpo, deixando tudo o resto suspenso. Espaços únicos, com um mundo de sensações à sua espera.

A rota "Saúde e bem-estar" conjuga os benefícios do contacto com as águas minerais naturais com um plano de actividades caracterizado por uma vertente cultural muito forte, repleto de momentos que convidam ao conhecimento e ao convívio. A par dos tratamentos termais que propomos, são desenvolvidas acções de carácter lúdico como jogos colectivos, espectáculos teatrais e musicais ou apresentações de cultura popular característica das regiões onde as viagens decorrem. Também se convida ao diálogo sobre variados temas como a importância do exercício físico, do descanso e de uma alimentação equilibrada para uma vida saudável, ou sobre benefícios terapêuticos das águas termais para a saúde.

Aproveite as nossas sugestões e descontraia em estâncias termais enquanto cuida do espírito. Assista à Revista à Portuguesa com Luís Aleluia e a concertos com Clemente, Dulce Guimarães e Maria José Valério.



ROTA SAÚDE E BEM-ESTAR

UNIDADES HOTELEIRAS

GRANDE HOTEL LISBOA*** VÁRZEA – SÃO PEDRO DO SUL



Implantado, desde 1919, num dos mais belos locais da região centro do país, o Grande Hotel Lisboa é privilegiado quer pelo envolvimento de serras verdejantes, quer pelo encanto do leito do rio Vouga.

Quartos: Equipados com ar condicionado, telefone e TV por cabo.

Facilidades: Restaurante, snack-bar, bar, sala de TV, sala de jogos, jacuzzi e jardim.

HOTEL ASTÓRIA*** TERMAS DE MONFORTINHO



Concebido no final dos anos 40, o Hotel Astória de Monfortinho é um exemplo da arquitectura da época, com linhas elegantes e simples. Situado nas Termas de Monfortinho, o hotel encontra-se na encosta da serra de Penha Garcia, na margem do rio Erges uma atmosfera que convida à plenitude e ao descanso.

Quartos: Equipados com ar condicionado, telefone e TV por satélite e cabo.

Facilidades: Restaurante, bar, jardim, piscina, ginásio e internet Wi-Fi.

HOTEL BIENESTAR TERMAS DE MONÇÃO**** TERMAS DE MONÇÃO



Situado na Estância Termal com o horizonte a perder-se nas águas do Rio Minho e terras de Espanha, junto à vila, num cenário privilegiado para um calmo passeio junto ao rio. O meio envolvente ao Hotel convida à descoberta. Parta à conquista de Monção e descubra uma vila rica de história e de cultura.

Quartos: Equipados com ar condicionado, secador de cabelo, telefone e TV por cabo.

Facilidades: Restaurante, bar, aquecimento, ar condicionado e recepção 24h.

HOTEL FLORA*** MONTE REAL



Localizado em Monte Real, famosa estância termal rodeada pelo imponente Pinhal de Leiria, o Hotel Flora, totalmente renovado e ampliado em 2009, combina o cachet arquitectónico dos anos 50 com o estilo moderno, proporcionando aos seus clientes um serviço acolhedor e personalizado.

Quartos: Equipados com ar condicionado, aquecimento, serviço de quarto, secador de cabelo, telefone e TV por satélite e cabo.

Facilidades: Restaurante, bar, sala multiusos, sala de leitura, piscina climatizada, recepção 24h e internet Wi-Fi.

HOTEL MONTE RIO SÃO PEDRO DO SUL*** TERMAS SÃO PEDRO DO SUL



Situado na maior zona termal do país, o Hotel Monte Rio possui comodidades modernas e acolhedoras que convidam ao descanso e a momentos de lazer numa região rica em património cultural e paisagístico.

Quartos: Equipados com ar condicionado, cofre, secador de cabelo, telefone e TV.

Facilidades: Restaurante, bar, sala de jogos, sala com TV por cabo, piscina exterior, jardim e internet Wi-Fi.

INATEL MANTEIGAS MANTEIGAS



Encostada num vale entre serras que a guardam e protegem, Manteigas é o local ideal para esquecermos o mundo. Vale a pena galgarmos as ruas empinadas, procurando o ribeiro que a atravessa, admirando as casas de aspecto sólido cujos telhados, no Inverno, se cobrem de um manto branco.

Quartos: Equipados com aquecimento central, secador de cabelo, telefone e TV.

Facilidades: Restaurante, bar, ginásio, sauna, campo de ténis, unidade termal, capela e internet Wi-Fi.

HOTEL MONTEMURO*** TERMAS DO CARVALHAL



O Hotel Montemuro, de arquitectura moderna, fica situado junto da estância das Termas do Carvalhal e dispõe de modernas e acolhedoras comodidades. Beneficia, pela sua localização, de uma vista privilegiada sobre paisagens naturais magníficas.

Quartos: Equipados com ar condicionado, secador de cabelo, telefone e TV por cabo.

Facilidades: Restaurante, bar com esplanada, sala de convívio, sala de jogos, sala de TV, cofre e internet Wi-Fi na recepção.



ROTA SAÚDE E BEM-ESTAR

PROGRAMAÇÃO DIÁRIA

Grande Hotel Lisboa | Hotel Astória | Hotel Bienestar Termas de Monção | Hotel Flora |
Hotel Monte Rio São Pedro do Sul | Hotel Montemuro | Inatel Manteigas

DOMINGO

- 17:00** Chegada ao hotel
- 21:00** Apresentação do programa
- 21:30** “Baile de boas-vindas com música ao vivo”

SEGUNDA-FEIRA

- 09:30** “Um olhar sobre a região”
- 10:00** “Pelos pedras da calçada de...”
- 12:30** “Almoço Regional”
- 21:30** “As nossas canções”, com Maria José Valério (Hotel Bienestar Termas de Monção)
“As nossas canções”, com Dulce Guimarães (Hotel Flora)
“Técnicas de Relaxamento” (Monte Rio S. Pedro Sul | Grande Hotel Lisboa | Inatel Manteigas | Hotel Astória | Hotel Montemuro)

TERÇA-FEIRA

- 09:00/** “Saúde da cabeça aos pés - 1ª sessão”
/12:00
- 14:00** “Descobrimdo...”
“Couves em majolica e caricaturas”, Caldas da Rainha (Hotel Flora)
“Um passado com presente”, Santa Luzia, Viana do Castelo (Hotel Bienestar Termas de Monção)
“No tecto do mundo”, Serra Montemuro, Cinfães (Hotel Montemuro)
“Grandes Pintores e grandes senhores”, Viseu (Hotel Monte Rio São Pedro do Sul)
“Onde tudo começou”, Lamego (Grande Hotel Lisboa)
“Belas paisagens sobre carris”, Castelo Novo, Fundão (Hotel Astória)
“História judaica, azeite e descobrimentos”, Belmonte (Inatel Manteigas)
- 21:30** “Revista à portuguesa” (Grande Hotel Lisboa | Hotel Monte Rio São Pedro do Sul)
“As nossas canções”, com Dulce Guimarães (Hotel Montemuro)
“As nossas canções”, com Clemente (Hotel Astória)
“Técnicas de relaxamento” (Hotel Bienestar Termas de Monção | Hotel Flora)
“Chá Dançante” (Inatel Manteigas)

QUARTA-FEIRA

- 09:00/** “Pela sua saúde”
/12:00
- 14:00** “Descobrimdo...”
“Nas muralhas do passado”, Valença (Hotel Bienestar Termas de Monção)
“Onde tudo começou”, Lamego (Hotel Montemuro)
“Entre coutos, reis e rainhas”, Alcobaça (Hotel Flora)
“Entre os doces e a Ria”, Aveiro (Hotel Monte Rio São Pedro Sul)
“Grandes Pintores e grandes senhores”, Viseu (Grande Hotel Lisboa)
“Entre Adufes e Zamburras”, Idanha-a-Nova, Barragem Marechal Carmona (passagem) (Hotel Astória)
“Terra de lã, judeus e navegadores”, Covilhã (Inatel Manteigas)
- 21:30** “As nossas canções”, com Dulce Guimarães (Grande Hotel Lisboa | Hotel Monte Rio São Pedro do Sul)
“Revista à portuguesa” (Hotel Flora)
“Serão da nossa terra” (Inatel Manteigas | Hotel Astória | Hotel Bienestar Termas de Monção | Hotel Montemuro)



Grande Hotel Lisboa | Hotel Astória | Hotel Bienestar Termas de Monção | Hotel Flora |
Hotel Monte Rio São Pedro do Sul | Hotel Montemuro | Inatel Manteigas

QUINTA-FEIRA

09:00/ “Saúde da cabeça aos pés - 2ª sessão”

/12:00

14:00 “Descobrimo...”

“Nos trilhos da natureza”, Salvaterra de Miño, Melgaço (Hotel Bienestar Termas de Monção)

“Grandes pintores e grandes senhores”, Viseu (Hotel Montemuro)

“Os reis e as suas lutas”, Batalha, Centro Interpretativo da Batalha de Aljubarrota (Hotel Flora)

“Onde tudo começou”, Lamego (Hotel Monte Rio São Pedro do Sul)

“Entre os doces e a Ria”, Aveiro (Grande Hotel Lisboa)

“Perder-se entre pedras e outros tempos”, Idanha-a Velha, Monsanto (Hotel Astória)

“Apitando à procura do pão”, Seia (Inatel Manteigas)

21:30 “Chá dançante” (Hotel Bienestar Termas de Monção | Hotel Montemuro)

“As nossas canções”, com José Manuel Concha (Inatel Manteigas)

“Revista à portuguesa” (Hotel Astória)

“Serão da nossa terra” (Grande Hotel Lisboa | Hotel Monte Rio São Pedro do Sul | Hotel Flora)

SEXTA-FEIRA

09:00/ “Saúde da cabeça aos pés - 3ª sessão”

/12:00

14:00 “Descobrimo...”

“Entre o Minho, Lima e Vez”, Ponte de Lima, Arcos de Valdevez (Hotel Bienestar Termas de Monção)

“Abraçando os lobos do mar”, Nazaré, S. Martinho do Porto (Hotel Flora)

“Entre o Zela e Lafões”, S. Pedro do Sul, Vouzela (Hotel Monte Rio São Pedro do Sul | Grande Hotel Lisboa | Hotel Montemuro)

“Entre pedras antigas e jardins encantados”, Castelo Branco (Hotel Astória)

“A cidade dos 5 F's”, Guarda (Inatel Manteigas)

21:30 “Grande baile de despedida”

HORÁRIO DAS REFEIÇÕES

Pequeno Almoço 08:30 às 09:30

Almoço 12:30

Jantar 19:30

O programa prevê, em alguns dias, a prática de actividades em estâncias termais. Para que possa realizar todas as actividades, sugerimos que traga consigo equipamento adequado, (fato de banho, roupão e chinelos).

SÁBADO

10:00 Regresso aos locais de origem



Revista à Portuguesa “Isto só Visto!”