Wellness & Fitness Center

By Susanne Kaufmann

LISBOA

WELLNESS CENTER *BY SUSANNE KAUFMANN*

Segunda a Domingo das 08h00 às 21h00

O nosso Wellness Center, em parceria com Susanne Kaufmann, é o refúgio ideal para recuperar do ritmo intenso e vibrante da cidade de Lisboa. Conceda a si mesmo um momento de pausa e entregue-se aos nossos exclusivos tratamentos faciais e corporais. Relaxe o corpo e a mente enquanto desperta os sentidos no nosso duche sensorial, e deixe a tensão desaparecer na serenidade da nossa sauna.

Originária do idílico Bregenzerwald, na Áustria, Susanne Kaufmann cresceu fascinada pelo poder das plantas alpinas para promover saúde, beleza e bem-estar. Em parceria com farmacêuticos e dermatologistas, desenvolveu produtos de eficácia comprovada, combinando ingredientes naturais e de qualidade superior. Pioneira no uso de ativos naturais, Susanne une tradição e ciência para criar tratamentos inovadores e resultados excepcionais.

Embarque connosco nesta viagem de relaxamento e bem-estar!

WELLNESS CENTER BY SUSANNE KAUFMANN

Monday to Sunday from 8.00 am to 9.00 pm

Our Wellness Center, in partnership with Susanne Kaufmann, is the ideal refuge to recover from the intense and vibrant pace of Lisbon. Treat yourself to a moment of pause and indulge in our exclusive facial and body treatments. Relax your body and mind while awakening your senses in our sensory shower, and let tension melt away in the serenity of our sauna.

Originating from the idyllic Bregenzerwald region in Austria, Susanne Kaufmann grew up fascinated by the power of alpine plants to promote health, beauty, and well-being. In partnership with pharmacists and dermatologists, she developed proven effective products that combine natural ingredients of superior quality. A pioneer in using natural active ingredients, Susanne merges tradition with science to create innovative treatments delivering exceptional results.

Join us on this journey of relaxation and well-being!

TRATAMENTOS FACIAIS POR SUSANNE KAUFMANN

Tratamento GLOW **60 min**

GLOW resulta numa pele com um brilho subtil que parece irradiar de dentro. O tratamento começa com uma limpeza facial completa, o que forma a base para uma tez radiante. A Máscara Glow que se segue contém uma enzima de exfoliação, gengibre e cafeína para revigorar e estimular o fornecimento de sangue à pele, assegurando um brilho naturalmente rosado e fresco. O botânico soro Hyaluron e a Susanne Kaufmann™ Máscara de Lifting aumentam os níveis de hidratação da pele e tornam o tecido mais firme. O resultado é uma tez mais fresca e cuidada que irradia de dentro para fora.

Tratamento de Assinatura Transformativo **60/90 min**

Um tratamento adaptado à medida das necessidades da pele, garantindo a transformação da sua condição conforme desejado. Após uma análise detalhada ao histórico de cada pele, produtos cuidadosamente seleccionados e técnicas de massagem personalizadas são combinadas para melhorar a condição da pele. Este tratamento ajuda a aliviar algumas imperfeições tais como a secura, impurezas e rosácea. A tez é deixada novamente limpa e radiante, enriquecida com energia e uma sensação de harmonia.

Tratamento Impulsionador de Rejuvenescimento com Ativo Ectoína **60 min**

Tratamento luxuoso e eficaz, criado para restaurar e fortalecer a barreira protetora da pele. Combate a sensibilidade e a inflamação, oferecendo alívio calmante, enquanto repara os danos causados por agressores ambientais. Ajuda a suavizar as linhas finas e sinais de envelhecimento, deixando a pele macia, firme e radiante. Inclui uma abordagem de múltiplos séruns, com séruns ricos em nutrientes que fortalecem e reparam a pele em profundidade. Combinado com uma massagem indulgente, focada no rosto, pescoço e couro cabeludo, ajustada para aliviar a tensão e stress. O resultado é uma pele equilibrada e uma sensação elevada de bem-estar geral.

Dupla Limpeza Facial Alcalina **60 min**

Um tratamento eficaz e personalizado para uma limpeza profunda da pele. Inicia-se com um ritual de abertura, seguido de uma limpeza intensiva, esfoliação, drenagem linfática e aplicação de uma máscara purificante, estimulando a regeneração celular e restaurando o equilíbrio natural da pele. O resultado é uma tez visivelmente limpa, radiante e luminosa.

FACIAL TREATMENTS BY SUSANNE KAUFMANN

GLOW Treatment ***60 min***

GLOW gives your skin a subtle gleam that seems to radiate from within. The treatment begins with a total facial cleanse, which forms the basis for a radiant complexion. The Glow Mask that follows contains an exfoliation enzyme, ginger and caffeine to reinvigorate and stimulate blood flow to the skin, ensuring a naturally pink and fresh shine. Hyaluronic acid serum and the Susanne Kaufmann™ Lifting Mask raise the skin's hydration levels and firm up the tissue. The outcome is a fresher and more cared for complexion that radiates outwards from within.

Signature Transformative Treatment ***60/90 min***

A treatment adapted to suit your skin's needs, transforming its condition as desired. After detailed analysis, carefully selected products and personalised massage techniques are combined to improve your skin's condition. It helps to relieve imperfections such as dryness, impurities and rosacea. The complexion is left clean and radiant, enriched with energy and a sensation of harmony.

Rejuvenating Treatment with Active Ectoine ***60 min***

Luxurious and effective, this treatment is designed to restore and boost the skin's protective barrier. It fights sensitivity and inflammation, offering calming relief while repairing the damage caused by environmental aggressors. It helps to soften fine lines and signs of ageing, leaving the skin soft, firm and radiant. It includes multiple serums rich in nutrients that deeply nourish, strengthen and repair the skin. Paired with an indulgent massage focusing on the face, neck and scalp to relief stress and tension, the result is balanced skin and a real and general feeling of wellness.

Double Alkaline Facial Cleansing ***60 min***

An effective and personalised treatment for a deep skin cleanse. Begins with an opening ritual followed by an intensive cleanse, exfoliation, lymphatic drainage and the application of a purifying mask, stimulating cell regeneration and restoring the skin's natural balance. The result is a visibly clean, radiant and luminous complexion.

Informamos que todos os nossos tratamentos de corpo estão igualmente disponíveis para casais.

TRATAMENTOS CORPORAIS POR SUSANNE KAUFMANN

Tratamento de Assinatura Corporal **90 min**

Esta experiência de renovação total do bem-estar inclui uma esfoliação corporal revitalizante, deixando a pele fresca e irresistivelmente macia, preparada para uma massagem luxuosa de corpo inteiro e couro cabeludo, desenhada para dissipar o stress e aliviar a tensão do corpo e da mente. Com uma seleção exclusiva de técnicas holísticas de massagem, este é um ritual profundamente envolvente e sensorial.

Massagem de Corpo Relaxante **60 min**

Experimente este tratamento relaxante e revigorante, inspirado numa abordagem holística alpina. Combinando diversas técnicas de massagem, promove um relaxamento profundo e é personalizado de acordo com as suas necessidades. Este ritual intensifica a sensação de descanso, recorrendo a uma seleção de preciosos óleos vegetais naturais, reconhecidos pelas suas propriedades protetoras e altamente hidratantes para a pele.

Tratamento de Cabeça Relaxante **60 min**

Esta massagem de cabeça e pescoço alivia a tensão, dores de cabeça e bloqueios mentais, promove o fluxo de energia e aumenta a concentração para um trabalho mais eficiente.

Please be kindly informed that all our body treatments are also available for couples.

BODY TREATMENTS BY SUSANNE KAUFMANN

Signature Body Treatment ***90 min***

This experience of total wellness renewal includes revitalising body exfoliation that leaves the skin fresh and irresistibly soft, ready for a luxurious full-body and scalp massage designed to dissipate stress and relieve the tension of the body and mind. With an exclusive selection of holistic massage techniques, this is a profoundly involving and sensory ritual.

Relaxing Body Massage ***60 min***

Try this relaxing and reinvigorating treatment inspired by a holistic alpine approach. Combining various massage techniques, it is profoundly relaxing and personalised to suit your needs. This ritual intensifies the sensation of rest, using a selection of precious natural plant oils recognised for their protective and highly hydrating properties for the skin.

Relaxing Head Treatment ***60 min***

This head and neck massage relieves tension, headaches and mental blockages, promotes energy flow and increases concentration so you can work more efficiently.

EXPERIÊNCIAS DE ASSINATURA BAIRRO ALTO HOTEL

Tratamento Desportivo Energizante **60/90 min**

Técnicas profundas e terapêuticas são aplicadas para estimular todo o sistema motor e mobilizar os músculos. Esta massagem é especialmente indicada para aliviar a tensão, tratar dores articulares e musculares, proporcionando um alívio eficaz e duradouro.

Ritual Clássico de Pedras Quentes **90 min**

A massagem de Pedras Quentes é uma combinação entre a massoterapia e a termoterapia. São utilizadas pedras vulcânicas plutónicas de vários tamanhos e formato adequados, com pressões e manipulações correctas. É uma massagem profundamente sensorial, pois desencadeia respostas físicas como o relaxamento muscular e também libertação de neurotransmissores do bem-estar.

Terapia ZenShiatsu **90 min**

Shiatsu é uma técnica de massagem japonesa que, literalmente, significa "empurrar com os dedos". São usadas técnicas de pressão, alongamentos e mobilizações articulares, estimulando assim os canais de energia cinética chamados meridianos, criando uma sensação de bem-estar geral e de vitalidade.

Drenagem Linfática **60 min**

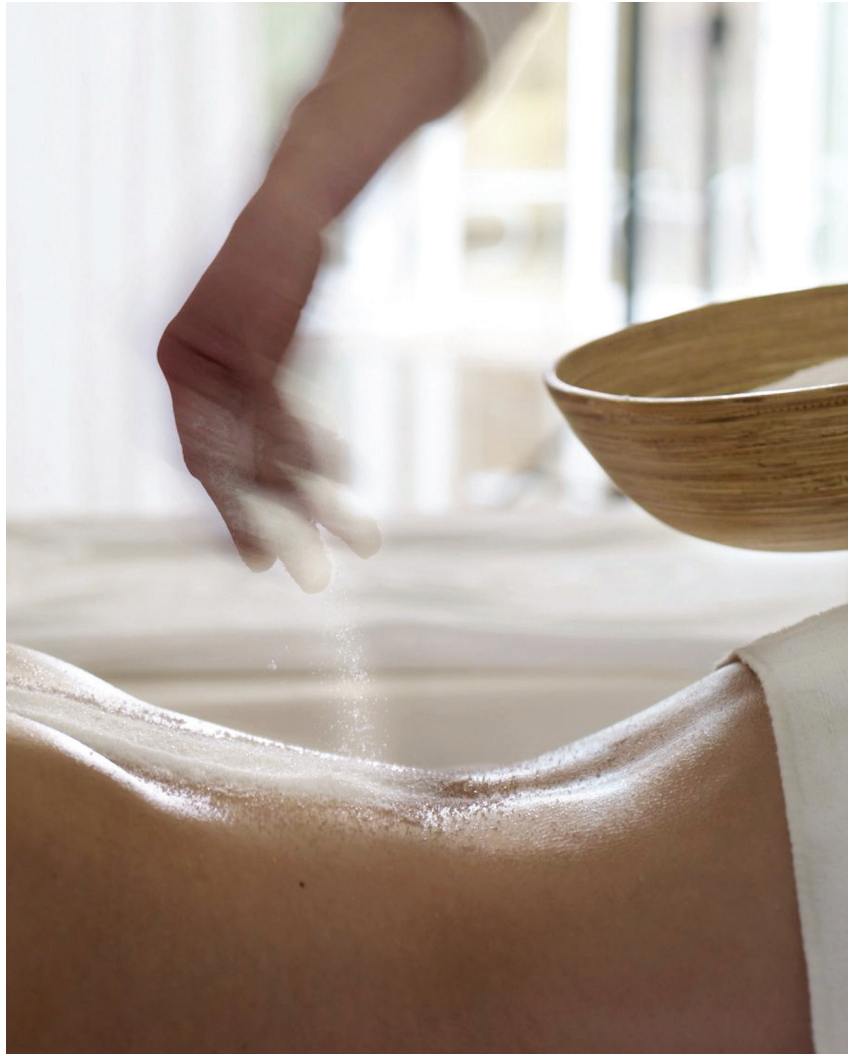
Com toques suaves e movimentos delicados, esta massagem direciona a circulação natural do corpo, ajudando a liberar retenções, eliminar toxinas e reduzir o inchaço. Uma experiência de puro alívio e leveza, que revitaliza o corpo e devolve uma sensação profunda de bem-estar e equilíbrio.

Seleção Sazonal **120 min**

Uma experiência exclusiva e em constante mudança, inspirada nas necessidades das diferentes estações do ano. Deixe-se surpreender por um ritual único e personalizado. Pergunte à nossa equipa o que temos preparado para si nesta temporada.

"Caminhantes das 7 colinas" **90 min**

Esta massagem é um convite a explorar a cidade com o corpo e a mente renovados. Criada para aliviar a fadiga das longas caminhadas, esta experiência única combina técnicas de pressão profunda, fricções precisas e movimentos lentos, promovendo um relaxamento profundo e alívio de tensões.



BAIRRO ALTO HOTEL SIGNATURE EXPERIENCES

Energising Sports Treatment — ***60/90 min***

Deep and therapeutic techniques are applied to stimulate the whole motor system and mobilise the muscles. This massage is especially designed to relieve tension, treat joint and muscle pains, and provide effective and lasting relief.

Classic Hot Stone Ritual — ***90 min***

Hot Stone massage is a combination of massage and heat therapy. Plutonic and volcanic stones of various sizes and shapes are used and applied with ideal pressure and manipulation. This is a deeply sensory massage, as it triggers physical responses such as muscle relaxation and the liberation of wellness neurotransmitters.

ZenShiatsu Therapy — ***90 min***

Shiatsu is a Japanese massage technique that literally means "pushing with the fingers". Pressure, stretching and joint flexibility techniques are used, stimulating kinetic energy channels (so-called meridians) that create a feeling of general wellness and vitality.

Lymphatic Drainage — ***60 min***

With soft touches and delicate movements, this massage guides the body's natural circulation, helping to free retentions, eliminate toxins and reduce swelling. An experience of pure relief and lightness that revitalises the body and provides a deep sensation of wellness and balance.

Seasonal Selection — ***120 min***

An exclusive and constantly evolving experience inspired by the needs of the different seasons. Surprise yourself with a unique and personalised ritual. Ask our team what we have prepared for you this season.

"7-Hills Walker" — ***90 min***

This massage is an invitation to explore the city with a renewed mind and body. Created to relieve the fatigue of long walks, this unique experience combines deep pressure techniques, precise rubbing and slow movements, promoting deep relaxation and stress relief.

ELEVE O SEU TRATAMENTO

Facial Reafirmante **30 min**

Dupla limpeza e tonificação, enzimas renovadoras, massagem com cocktail vitamínico por Susanne Kaufmann.

Momento Sereno **45 min**

Entregue-se a um momento de pura serenidade com uma massagem de costas seguida de uma massagem craniana. O ritual é finalizado com um turbante de aromaterapia, para uma experiência sensorial completa. Sinta-se renovado, em perfeita harmonia e paz interior.

Reconecte-se com a terra **30 min**

Imersão luxuosa dos pés, enriquecida com sal alcalino e extratos de ervas seguido de uma massagem com foco nos pontos reflexos, que promove uma profunda sensação de leveza e purificação, suavizando a pele e revitalizando a energia corporal.

PERFECT YOUR TREATMENT

Reaffirming Facial ***30 min***

Dual cleansing and toning, renewing enzymes and a massage with a Susanne Kaufmann vitamin cocktail.

Serene Moment ***45 min***

Surrender to a moment of pure serenity with a back massage followed by a cranial massage. The ritual finishes with an aromatherapy turban for a total sensory experience. Feel renewed and in perfect harmony and inner peace.

Reconnecting with the earth ***30 min***

Immerse your feet in a luxurious bath enriched with alkaline salt and herb extracts followed by a massage of the reflex points. Creates a deep sensation of lightness and purification, softening the skin and revitalising bodily energy.

WELLNESS & FITNESS CENTER
INSTALAÇÕES / SERVIÇOS

Segunda a Domingo das 06h30 às 23h00

O Fitness Center do Bairro Alto Hotel proporciona-lhe uma inovadora experiência de exercício combinando a modernidade e a tecnologia de ponta dos equipamentos da Technogym, num ambiente confortável e intimista para a prática de exercício. Liberte a tensão e o stress do dia-a-dia no nosso ginásio equipado com uma passadeira, elíptica, bicicleta de spinning de última geração, parede de Kinesis, ideal para treinos de força e cardio e material para treinos funcionais e circuitos.

Personal trainer - a pedido **60 min**

Sessão de treino personalizada para uma ou duas pessoas acompanhada por um Personal Trainer qualificado, que desenvolverá um esquema de treino adequado, seja por sua sugestão ou pelas suas necessidades.

Yoga - a pedido - 07h00 às 11h00 **60 min**

Sessão de Yoga para uma ou duas pessoas, promovida por um instrutor experiente, num local único: o nosso rooftop no 6º piso.

Sauna

Sauna seca mista em madeira, onde são utilizadas pedras aquecidas sem libertação de vapor. Entre os benefícios da sauna, destacam-se o alívio das dores de coluna, o aumento da circulação sanguínea, a hidratação da pele, a desobstrução dos poros, o combate ao stress e à hipertensão. Além disso, promove o relaxamento da musculatura, limpa e contribui para a desobstrução das vias respiratórias, expulsando as impurezas do organismo.

Duche sensorial

Após a sauna, nada como revitalizar o corpo e a mente neste espaço de relaxamento. Encontre o seu equilíbrio e esqueça a agitação do dia-a-dia, terminando a sua experiência no nosso Wellness Center com um misto de sensações positivas, que refrescarão o seu corpo e a sua mente.

Membro Wellness Center **Mensal**

Inclui utilização de equipamentos de última geração Technogym, sauna seca, duche sensorial, 10% desconto em tratamentos Bairro Alto Hotel, terapias e produtos da linha Susanne Kaufmann.

WELLNESS & FITNESS CENTER
FACILITIES / SERVICES

Monday to Sunday from 6.30 am to 11.00 pm

The Bairro Alto Hotel's Fitness Center provides an innovative exercise experience that combines a modern touch and the latest Technogym equipment in a comfortable and intimate atmosphere. Unwind from the stress and tension of the day in our gym equipped with a treadmill, elliptical, latest generation spinning bike, Kinesis Wall that is ideal for strength and cardio training, and equipment for functional and circuit training.

Personal trainer – by request ***60 min***

A personalised training session for one or two people using a routine designed by a qualified personal trainer to suit your specific needs or suggestions.

Yoga – by request – 7.00 am to 11.00 am ***60 min***

Yoga session for one or two people given by an experienced instructor in a unique location: our rooftop on the 6th floor.

Sauna

A wooden mixed dry sauna using steam-free heated stones. Among the benefits of saunas are spinal pain relief, improved blood flow, skin hydration, pore unclogging, and stress and high blood pressure relief. It also enhances muscle relaxation, cleans and contributes to unblocking airways and expels the body's impurities.

Sensory shower

After a sauna, revitalise your body and mind in this relaxation area. Find your balance and let the turmoil of daily life wash away, ending your experience at our Wellness Center with a mix of positive sensations that will refresh your body and mind.

Wellness Center Membership ***Monthly***

Includes use of the latest generation Technogym equipment, dry sauna, sensory shower, 10% discount on Bairro Alto Hotel treatments, therapies and Susanne Kaufmann products.

Tratamento GLOW	120 Euros
Tratamento de Assinatura Transformativo	145 Euros / 170 Euros
Tratamento Impulsionador de Rejuvenescimento com Ativo Ectoína	140 Euros
Dupla Limpeza Facial Alcalina	135 Euros
Tratamento de Assianatura Corporal	190 Euros
Massagem de Corpo Relaxante	160 Euros
Tratamento de Cabeça Relaxante	115 Euros
Tramento Desportivo Energizante	130 Euros / 175 Euros
Ritual Clássico de Pedras Quentes	180 Euros
Terapia ZenShiatsu	165 Euros
Drenagem Linfática	115 Euros
Seleção Sazonal	199 Euros
“Caminhante das 7 colinas”	175 Euros
Facial Reafirmante	75 Euros
Momento Sereno	80 Euros
Reconecte-se com a terra	65 Euros
Personal trainer	80 Euros
Yoga	90 Euros
Membro Wellness Center BAH	85 Euros

Política de cancelamento do Wellness & Fitness Center

Não serão cobradas taxas de cancelamento desde que o mesmo ocorra com antecedência de 4 horas da hora agendada. Findo este prazo, ser-lhe-á cobrado o valor total do tratamento reservado.

GLOW Treatment	*120 Euros*
Signature Transformative Treatment	*145 Euros / 170 Euros*
Rejuvenating Treatment with Active Ectoine	*140 Euros*
Double Alkaline Facial Cleanse	*135 Euros*
Signature Body Treatment	*190 Euros*
Relaxing Body Massage	*160 Euros*
Relaxing Head Treatment	*115 Euros*
Energising Sports Treatment	*130 Euros / 175 Euros*
Classic Hot Stones Ritual	*180 Euros*
ZenShiatsu Therapy	*165 Euros*
Lymphatic Drainage	*115 Euros*
Seasonal Selection	*199 Euros*
"7-Hills Walker"	*175 Euros*
Reaffirming Facial	*75 Euros*
Serene Moment	*80 Euros*
Reconnecting with the earth	*65 Euros*
Personal trainer	*80 Euros*
Yoga	*90 Euros*
BAH Wellness Center Membership	*85 Euros*

Wellness & Fitness Center Cancellation Policy

No fees will be charged if cancellations are received up to 4 hours before your treatment. After that, the total amount will be charged.

BAIRRO
ALTO
HOTEL
* * * * *
LISBOA

WHERE LISBON IS

Praça Luís de Camões, 2
1200-243 Lisboa | Portugal
+351 21 340 82 34
concierge@bairroaltohotel.com
www.bairroaltohotel.com

LEADING
HOTELS®