



# TERMAS DE ARAXÁ

GRANDE HOTEL



M E N U D E  
P R O G R A M A S



MG

TERMAS DE ARAXÁ

BR



GRANDE HOTEL

## MUITO ALÉM DOS SENTIDOS



Em meio as serras de Minas Gerais águas poderosas foram descobertas brotando do chão onde o sal natural que emana delas são fonte de vida.

Ligados por um corredor suspenso, castelo e termas se encontram, história e bem-estar se conectam. As Termas de Araxá, fazem conjunto com experiências únicas do hotel e são uma extensão da rica natureza da região com uma arquitetura única, cercada por um jardim intimista, projetado por Burle Marx.

Reconecte-se em meio a instalações históricas: salas privativas para hidroterapia, área especializada para banhos com a famosa lama negra. Um encontro com águas medicinais, sulfurosas e radioativas que podem ser desfrutadas em mergulhos privativos, relaxantes e alternativos ou na piscina emanatória.

Bem-vindo(a), sua jornada de autocuidado e cura ganha um novo sentido a partir de agora.



MG

TERMAS DE ARAXÁ

BR



GRANDE HOTEL

## JORNADA DO TRANSCENDER -

Programas de tratamento



### 01 Jornada do Transcender

Três programas exclusivos desenvolvidos para uma viagem de cura interna e externamente. Se adequando a cada necessidade podendo variar de 1, 3 e/ou 5 dias.

#### ◆ — PURIFICAÇÃO FÍSICA, MENTAL E EMOCIONAL — ◆

Proporciona a desintoxicação do corpo físico (órgãos), mental e emocional - um convite para se desconectar do mundo digital.

Práticas:

- Purificação Gastronômica: degustação de chás e sucos detox utilizando a água radioativa, atividade de preparação dos sucos com colheita da horta – produção de receitas e oficinas.
- Purificação Física: sauna + ducha escocesa, atividade física (a escolher), banho de lama.
- Purificação Mental: oficina de aromaterapia, oficina de Florais, mandalas, reiki, meditação, promover a desconexão com o mundo digital.



MG

TERMAS DE ARAXÁ

BR



GRANDE HOTEL

◆ — BEM-ESTAR PARA CORPO E ALMA — ◆

Destinado aqueles que buscam relaxante do corpo e da alma. Este programa traz bem-estar através da diminuição do estresse e ansiedade.

Práticas:

- Bem-Estar Gastronômica: alimentação natural, colheita da horta, preparação de sucos e chás relaxantes, oficina gastronômica, preparação das receitas com água radioativa.
- Bem-Estar Físico: dança, banhos relaxantes, yoga facial, automassagem, alongamento, meditação, yoga, etc.
- Bem-Estar Mental: oficina de aromaterapia, oficina de florais, meditação guiada, yoga, musicoterapia.



MG

TERMAS DE ARAXÁ

BR



GRANDE HOTEL

◆ — TRANSFORMAÇÃO DE DENTRO PARA FORA — ◆

Para você que busca uma jornada de transformação interna, trabalhando o autoconhecimento, a autodescoberta, a valorização do “eu interior”.

Práticas:

- Transformação Gastronômica: germinação de brotos e trigo (processo de transformação e cuidado), oficina de preparação dos alimentos, a transformação dos alimentos.
- Transformação Física: dança, banhos relaxantes, yoga facial, automassagem, entre outros.
- Transformação Mental: barra de access, constelação familiar, mandala de cura, oficina de aromaterapia, oficina de florais, oficina de autocuidado.



MG

TERMAS DE ARAXÁ

BR



GRANDE HOTEL

Para uma jornada ainda mais completa, os três programas incluem:

◆ — CIRCUI TO DAS ÁGUAS — ◆

Caminhada para a ingestão e explicação sobre as propriedades medicinais das águas sulfurosas e radioativas.

◆ — RESPIRAÇÃO GUIADA — ◆

Realizado na fonte Dona Beja para conscientização respiratória, meditação a inspiração dos íons negativos da água radioativa.

◆ — ALONGAMENTO — ◆

Atividades de conscientização corporal, alongamento matinal Tai Chi Chuan

◆ — DUCHA CASCATA — ◆

Banho terapêutico para acelerar metabolismo e refrescar.

◆ — YOGA — ◆

Prática cujo objetivo é trabalhar o corpo e a mente interligadamente.

◆ — MEDITAÇÃO GUIADA — ◆

A técnica consiste no processo de um ou mais participantes que meditam em resposta à orientação fornecida por um professor.



MG

TERMAS DE ARAXÁ

BR



GRANDE HOTEL

### ◆ — MANDALAS — ◆

Oficina de mandala intuitiva com a proposta de desenvolver a criatividade e habilidades que levam a descobertas expressivas na vida.

### ◆ — WATSU — ◆

Realizado na piscina emanatória, com temperatura próxima a 34°C, você é embalado nos braços do fisioterapeuta. Para ajudar no lado emocional, algumas poses remetem aos movimentos do feto no útero, gerando uma conexão com os sentimentos do paciente.

### ◆ — ATIVIDADE TERMAS — ◆

Escolha e agende dentre diversas atividades conforme o programa e quantidade de dias escolhido e disponibilidade - clique aqui e acesse o Menu do Spa.

### ◆ — LABIRINTO COM VELAS – JORNADA DO SER — ◆

Em um labirinto no centro da mandala das Termas e ao som de mantras, você percorrerá esse caminho para despertar a consciência.

### ◆ — REIKI — ◆

O Reiki atua no equilíbrio da energia vital em nosso Ser, promovendo o potencial de cura que existe em nós. O Reiki tem por objetivo ativar, canalizar e aplicar a energia vital universal nos chakras e meridianos em qualquer ser vivo a fim de equilibrar sua energia.



MG

TERMAS DE ARAXÁ

BR



GRANDE HOTEL

### ◆—— BARRAS DE ACCESS ——◆

A barra de access é uma técnica energética e corporal, que por meio de toques suaves em pontos específicos da cabeça contribui com o processo de mudança na vida.

### ◆—— OFICINA DE FLORAIS ——◆

Se destina a atuar na recuperação do homem, no desequilíbrio causado por problemas psicofísicos e opera em níveis vibratórios sutis, atuando através dos chakras, da aura e dos meridianos.

### ◆—— OFICINA DE AROMATERAPIA ——◆

A aromaterapia é reconhecida como “uma antiga arte e ciência de misturar óleos essenciais extraídos de plantas e outros compostos vegetais para equilibrar, harmonizar e promover a saúde do corpo e da mente.

### ◆—— 5 RITOS TIBETANOS ——◆

Um sistema de exercícios que há mais de 2500 anos eram praticados nas montanhas do Himalaia pelos habitantes do Tibet, considerados como um verdadeiro elixir da vida longa.

### ◆—— ALINHAMENTO DO HARA ——◆

Exercício simples e eficaz para se manifestar o proposito pessoal e a conexão com o eu interior.



MG

**TERMAS DE ARAXÁ**

BR



GRANDE HOTEL

◆—— MASSAGEM DE SOM COM TAÇAS TIBETANAS ——◆

Utilizando sons e vibrações de Taças Terapêuticas e gongos, essa terapia promove relaxamento profundo e regenerador. Reorientando a energia e promovendo o equilíbrio.

◆—— EFT - Emotional Freedom Techniques ——◆

A sessão de EFT trabalha com a conexão mente-corpo, trazendo uma sequência de batidas leves com a ponta dos dedos, em certos pontos, utilizando também frases de liberação emocional usando a PNL. A Técnica de Liberação Emocional pode tratar diversos bloqueios, como: alergias, enxaqueca, raiva, estresse, ansiedade, insônia, dores em geral.

◆—— A EXPERIÊNCIA - DA FONTE ÀS ÁGUAS ——◆

(em grupo)

Além de diminuir as tensões, as respirações, meditações e técnicas utilizadas nesta experiência irão levar os participantes ao encontro de si mesmo, conectando-se ao silêncio interno e à harmonia das Termas de Araxá.



MG

TERMAS DE ARAXÁ

BR



GRANDE HOTEL

◆ ——— FONTE DONA BEJA – O 5º ELEMENTO ——— ◆

Nesta jornada, você será conduzido ao contato com os 4 elementos dentro de si, despertando o fogo conhecido como kundalini, através da simbologia arquitetônica dos chacras e outros mistérios da Fonte Dona Beja.

II. Solar dos Araxás – Cosmos:

Uma experiência onde os participantes entram em contato com o micro e o macrocosmo através de respirações e meditações taoístas de Chi Kung (Energia Vital) Cósmico.

III. Mandala das Termas

Desvende os segredos da arquitetura mística e misteriosa desse local único com sua geometria sagrada, através de meditação completa com gongos e taças tibetanas.

◆ ——— ATELIÊ NUTRICIONAL ——— ◆

O objetivo dessa oficina é mostrar que existe um mundo de possibilidades mais naturais e saudáveis para se alimentar. Seu corpo agradecerá e gradualmente pedir cada vez mais por alimentos com mais vitalidade.