



# VIAGEM DE RECONEXÃO

*com Dra. Ana Moreira*

8 - 11 DEZEMBRO, 2022



SIX SENSES

DOURO VALLEY

# Quem é a Dra. Ana Moreira?

Ana Moreira descreve-se a si própria como uma mulher feliz. É licenciada em Medicina pela Universidade do Porto e concluiu pós-graduação em Climatologia e Hidrologia, com especialização em Medicina Termal. Mestrado em Medicina Estética e Medicina Anti-Envelhecimento, Madrid, Espanha. É atualmente aluna de Doutoramento em Ciência Quântica da Saúde, na Universidade de Jaipur, Índia.

Ana começou por estudar e pesquisar outras abordagens médicas em 2007, nomeadamente Medicina Ayurvédica, Medicina Tradicional Chinesa, Acupuntura, Terapia Neural, Ozonoterapia Médica, Homeopatia e Homotoxicologia, Medicina Ortomolecular, Medicina Estética e Anti-Envelhecimento, Medicina Bioenergética e Ciência da Consciência, entre outras. Também estudou Programação Neuro-linguística e Psico-neuro-imunoterapia.

Foi neste contexto que criou o Centro de Medicina Integrativa no Porto, onde coordena uma equipa de 19 profissionais de saúde. É formadora na área da saúde integrativa e dá palestras em seminários, colóquios, a nível nacional e internacional.

A Dra. Ana Moreira é também Presidente da Sociedade Portuguesa de Medicina Integrativa e membro do comité executivo da Sociedade Europeia de Medicina Integrativa.



# O que é a Medicina Integrativa?

A Medicina Integrativa pode ser entendida como a “combinação” da medicina convencional com a medicina complementar, com base em evidências científicas e com a finalidade de oferecer maior variedade de opções terapêuticas aos pacientes.



A Medicina Integrativa representa uma evolução do pensamento médico e é um reflexo da expansão da consciência do ser humano na área da Saúde. Medicina Integrativa “conjuga” a medicina convencional com a medicina complementar, baseada em evidência científica.



Diferente do ponto de vista da medicina tradicional, na medicina integrativa a saúde é a soma de aspetos que vão além da área biológica, incluindo também as partes emocionais, sociais, mentais e espirituais.

A Medicina Integrativa assenta em duas vertentes base: a prevenção de um estado de doença ("Life Style Medicine"), por um lado, e o tratamento de patologias já existentes, por outro. É assim fundamental reeducar os hábitos dos pacientes e eliminar tudo aquilo

que possa interferir/alterar o equilíbrio interno, como, por exemplo, alimentos inflamatórios, metais pesados, fontes de desequilíbrio eletromagnético ou problemas odontológicos.

Em resumo, a Medicina Integrativa procura assim manter em perfeito estado as funções vitais do indivíduo. É, por isto, uma excelente forma de se manter saudável de um ponto de vista holístico, global e o mais bio-compatível possível.

Chegamos assim ao objetivo de oferecer um atendimento humanizado que age na cura das doenças, prevenção das mesmas e promoção de saúde.



Faça uma pausa e desfrute, enquanto se re-equilibra com os tratamentos mais avançados de Medicina Integrativa, restabelecendo a sua saúde!



# Six Senses Douro Valley

Six Senses Douro Valley está situado no Vale do Douro, numa zona classificada como património mundial pela UNESCO. Esta quinta transformada em hotel possui 71 alojamentos entre quartos, suites e villas. A casa da quinta datada do Séc. XIX tem um design de interior contemporâneo onde se combinam elementos da arquitetura tradicional portuguesa e o inimitável estilo Six Senses.

Conta com um espaçoso Spa com uma piscina interior e 10 salas de tratamentos. O hotel dispõe ainda de diversos restaurantes tais como: a Open Kitchen com um forno de lenha e um Josper grill; o Restaurante Vale de Abraão, com uma lareira de grandes dimensões; a Wine Library e o Terraço, com soberbas vistas sobre as vinhas e o Rio Douro.



## Estadia & Alimentação

Refeições 100% orgânicas, preparadas com alimentos que favorecem o equilíbrio e a saúde (nutrição imuno-modulatória) em regime de pensão completa;

Três noites num quarto de categoria Quinta Deluxe.

## Medicina Integrativa

Consulta de medicina integrativa (online antes do retiro);

Consulta de nutrição funcional (online antes do retiro);

Um exame neuro-vascular, que mede o stress mental e físico e a pontuação de elasticidade arterial;

Um exame de termografia;

Três sessões de ozonoterapia médica;

Três tratamentos ortomoleculares endovenosos individualizados.

## Spa

Dois tratamentos de spa;

Acesso livre ao spa (piscina interior e saunas).

## E ainda...

Quatro sessões de relaxamento guiadas pela Dra. Ana Moreira;

Caminhadas e atividades na floresta, com a orientação da Dra. Ana;

Relatório médico personalizado, com conselhos sobre mudanças de estilo de vida (entregue após o retiro);

Cinco palestras sobre Medicina do Estilo de Vida, pela Dra. Ana Moreira (com perguntas e respostas).





# Preço e Política de Cancelamento

EUR 2,960 por pessoa num quarto individual  
EUR 4,870 para duas pessoas num quarto duplo

*Tratamentos, consultas e atividades extra estão disponíveis  
mediante pedido*

*\*Os preços incluem todos os impostos*

Prazo de cancelamento para reembolso total:  
8 de Novembro de 2022



# Contacto

Departamento de Eventos  
Marco Rica:  
[marco.rica@sixsenses.com](mailto:marco.rica@sixsenses.com)

Adriana Ferreira:  
[adriana.ferreira@sixsenses.com](mailto:adriana.ferreira@sixsenses.com)

+351 254 660 600

