

Aceite as sugestões SPH e torne 2022 num ano especial

**Conheça as 10 resoluções que vão mudar o seu novo ano**

**Lisboa, 13 de janeiro de 2022** – Nesta altura do ano, surgem as resoluções com a perspetiva de uma vida melhor, com novos hábitos e crenças, uma mente limpa e um corpo são. A [Small Portuguese Hotels](https://www.smallportuguesehotels.com/) alia-se aos portugueses para os ajudar a construir um caminho alinhado com as expetativas de cada um. Como? Alertando para a necessidade de momentos de pausa e descanso, para que cada tarefa diária possa, depois, fluir naturalmente e com mais impacto e determinação.

Conheça as [10 resoluções que a SPH preparou para si](https://www.smallportuguesehotels.com/resolucoes) e, em cada uma delas, a sugestão para usufruir de momentos de paz e tranquilidade em hotéis únicos, de Norte a Sul do país. E se não for “corajoso” para enfrentar estas sugestões, pode sempre “oferecê-las” a quem mais gosta através dos [vouchers SPH](https://www.smallportuguesehotels.com/vouchers).

***Pronto para as resoluções de 2022?***

**#1 – Fazer mais exercício físico**

Aliar o descanso ao exercício físico é possível. O [Hotel Evidencia Belverde](https://www.smallportuguesehotels.com/property-details/evidencia-belverde) providencia um ginásio para que consiga dar continuidade aos seus treinos, assim como relaxar no spa e aproveitar as magníficas paisagens a poucos quilómetros de Lisboa.

**#2 – Ser mais saudável**

Comer de forma saudável fora de casa já não é um sacrifício com as diversas opções vegetarianas e vegan dos [hotéis SPH](https://www.smallportuguesehotels.com/hoteis-com-opcoes-vegan). Escolha a localização e desfrute da sua estadia sem sentimento de culpa.

**#3 – Passar mais tempo com os meus filhos**

Tempo de qualidade com aqueles de quem mais gostamos depende cada vez mais de cada um de nós. O hotel [Quinta dos Machados](https://www.smallportuguesehotels.com/property-details/quinta-dos-machados-nature-love-and-relax) é o verdadeiro refúgio para um convívio em família e com a natureza. Faça caminhadas ao ar livre e opte por um piquenique à hora da refeição. Esta é uma experiência que ninguém vai esquecer.

**#4 Descobrir 3 novas regiões de Portugal**

Difícil será escolher quais as melhores cidades. Aceite as sugestões: o hotel [Cocoon Eco Design Lodges](https://www.smallportuguesehotels.com/property-details/cocoon), no Alentejo, é um empreendimento eco moderno no sul da Herdade da Comporta, concebido para que consiga viver em perfeita harmonia com a sua envolvência; o hotel [Cidnay Santo Tirso](https://www.smallportuguesehotels.com/property-details/cidnay-santo-tirso-charming-hotel), no Norte do país, oferece um ambiente relaxante e contemporâneo, com momentos de entretenimento; e por fim, no centro, encontre as [Casas do Côro](https://www.smallportuguesehotels.com/property-details/casas-do-coro), com diferentes tipos de alojamento, uma piscina, uma horta e um spa ecológico. Aproveite Portugal e reconecte-se com a natureza.

**#5 – Ir de férias e levar o meu cão, o meu mais fiel amigo**

Opte por tempo de qualidade para si e leve consigo o seu companheiro de quatro patas. No [Hotel Vale D’Azenha](https://www.smallportuguesehotels.com/property-details/hotel-vale-da-azenha), em Alcobaça, os animais de estimação são bem-vindos e também eles desfrutam do espaço.

**#6 – Dormir mais e melhor**

O descanso é a chave para a produtividade e para o sucesso. No entanto, nem sempre é possível dormir o suficiente na correria do dia-a-dia. Aproveite uma escapadela e ponha os “sonos em dia”. O [Hästens Sleep Spa](https://www.smallportuguesehotels.com/property-details/hastens-sleep-spa-cbr-boutique-hotel), em Coimbra, é o primeiro e único hotel do mundo onde pode usufruir plenamente do conforto de um spa do sono numa cama Hästens – a marca de camas mais prestigiada do mundo. Certamente irá querer repetir a experiência.

**#7 – Redescobrir uma cidade onde já não vou há mais de 10 anos**

Ainda se lembra de Guimarães, do Porto ou de Coimbra? Há quanto tempo não visita estas cidades? Conheça os hotéis [Mestre de Avis](https://www.smallportuguesehotels.com/property-details/hotel-mestre-de-avis), [Torel Avantgarde](https://www.smallportuguesehotels.com/property-details/torel-avantgarde) e [Oslo](https://www.smallportuguesehotels.com/property-details/hotel-oslo-coimbra) e relembre histórias antigas. Se ainda não visitou estes três pontos turísticos, porque não criar novos momentos este ano?

**#8 – Dormir sob as estrelas**

Se esta resolução está há muito nos seus planos, o [L’and Vineyards](https://www.smallportuguesehotels.com/property-details/land-vineyards-resort) permite que durma com uma vista privilegiada para o céu estrelado na Sky View Suite. Este momento vale muito mais do que cinco estrelas.

**#9 – Ter hábitos mais sustentáveis**

Esta é uma boa altura para começar a ser mais consciente das suas escolhas. Ter hábitos sustentáveis irá refletir-se a longo prazo. Mas, por agora, invista em si tanto quanto no planeta e opte por uma escapadela num hotel sustentável: o [Moinho do Maneio](https://www.smallportuguesehotels.com/property-details/moinho-do-maneio) promove a sustentabilidade e o desenvolvimento das tradições e produtos locais. Lá, encontra, uma horta local e diversas atividades na natureza.

**#10 – Fazer Yoga**

Praticar desporto faz bem à saúde e à mente. Este ano, embarque numa experiência única e conecte-se consigo próprio num Yoga Retreat, na [Quinta da Comporta](https://www.smallportuguesehotels.com/property-details/quinta-da-comporta), na Costa Alentejana – Zansacional.

Além destas opções, no site da [Small Portuguese Hotels](https://www.smallportuguesehotels.com/) encontra mais de 140 hotéis. E para facilitar os seus objetivos e resoluções para este ano, a reserva é fácil e intuitiva: o contacto é feito diretamente com o hotel, havendo uma maior flexibilidade no caso de ser necessária alteração de data ou reembolso. Além disso, estão associadas várias vantagens, como o programa de *CASHBACK* e diversos descontos. Este ano, faça a diferença na sua própria vida.

**Para mais informação**

Lift Consulting

Catarina Marques

catarina.marques@lift.com.pt

934 827 487

**Sobre a Small Portuguese Hotels**

A Small Portuguese Hotels (SPH) é uma iniciativa da Great Hotels of the World (GHOTW) que tem como propósito apoiar os hotéis portugueses e o turismo nacional nesta altura de relançamento da atividade. Na SPH os portugueses encontram mais de 140 hotéis de 3 a 5 estrelas, de norte a sul do país e ilhas, todos com a certificação Clean na Safe, sendo esta a única cadeia hoteleira nacional a oferecer um programa CASHBACK, onde podem receber 5% do valor da sua reserva, após o check-out, para usar em compras online, além de muitas outras vantagens. A SPH reúne um conjunto de alojamentos, entre casas de campo, bed & breakfast, turismos rurais, alojamentos locais e SPA’s. Saiba mais em [www.smallportuguesehotels.com](http://www.smallportuguesehotels.com).

**Sobre a Great Hotels of the World**

A Great Hotels of the World (GHOTW), responsável pela Small Portuguese Hotels, é uma soft brand hoteleira que fornece serviços de vendas, marketing, distribuição e soluções tecnológicas inovadoras a hotéis independentes, dando-lhes acesso a mercados, canais e clientes que lhes permitem competir com cadeias globais. Os produtos e serviços da GHOTW adaptam-se às necessidades específicas dos seus hotéis. Essa abordagem altamente personalizada garante que cada hotel mantém a sua personalidade e autenticidade. No portefólio da GHOTW predominam hotéis de mais de 200 quartos, de categoria superior e de luxo e que apostam nos segmentos de lazer e de negócios, bem como no bleisure - uma combinação de ambos.