

Quando o corpo pede PAUSA

Há poucas coisas melhores do que estar num **spa**, seja por uns dias ou umas horas, rendida às mãos de quem tem por **única missão cuidar de nós**. Sugerimos-lhe seis sítios perfeitos para **reconectar corpo e mente**.

Texto ISABEL VIDAL

TRANQUILIDADE NO MEIO DO ATLÂNTICO WELLNESS CENTER DO SANTA BÁRBARA ECO-BEACH RESORT SÃO MIGUEL, AÇORES

O bem-estar e a ecologia andam de mãos dadas neste spa alcandorado no alto de uma falésia com uma vista sobre o mar de cortar a respiração. Tudo aqui, dos tratamentos e rituais do spa às aulas de yoga, passando pelas refeições farm-to-table do hotel confeccionadas com produtos da horta biológica da propriedade, conspira para desvanecer até ao mínimo vestígio de stress.

Vale a pena experimentar: o Azorean Essence, uma massagem relaxante de corpo inteiro, com Pindas Sweda ayurvédicas com óleos medicinais e ervas aromáticas locais, que pode ser realizado nos gabinetes do spa ou na cabana aberta sobre o mar. Preços: Tratamentos (exclusivos para os hóspedes) a partir de €75. Estada a partir de €250 em studio e a partir de €280 ou €400 em villas.
Info: santabarbaraazores.com

FOTOS: DIVULGAÇÃO



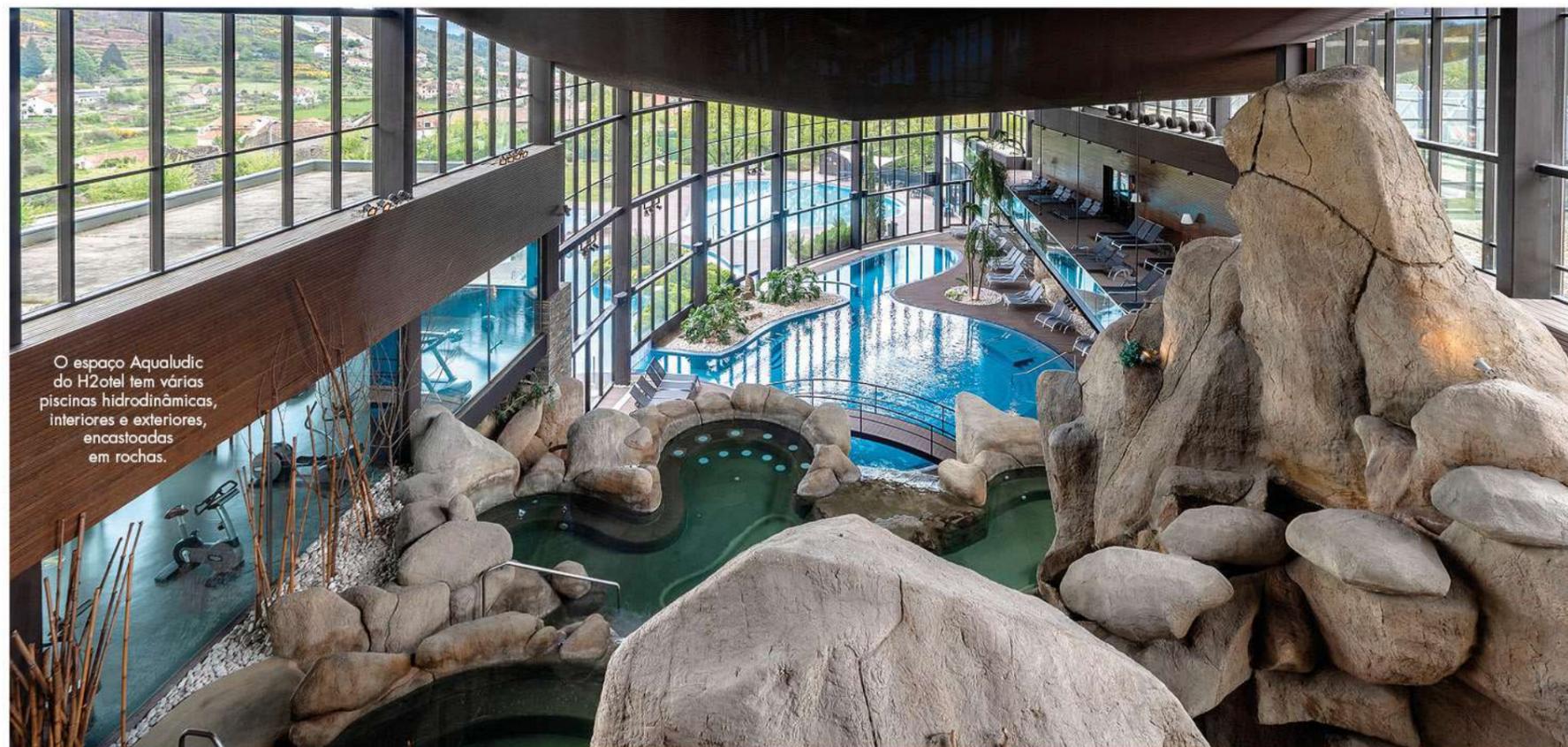
Um cenário idílico entre o verde da montanha e o azul do mar, uma massagem realizada ao ar livre... quem precisa de ir para Bali quando há os Açores aqui ao lado?

O VIGOR DA MONTANHA AQUADOME MOUNTAIN SPA DO H2OTEL COVILHÃ

Ir às termas ganha todo um outro significado naquele que é o único mountain spa em Portugal (à dir.). Com vários espaços, cada um mais impressionante que o outro, e a extraordinária paisagem da serra da Estrela em redor, é ideal para reencontrar a saúde (através dos tratamentos termais) e

a tranquilidade. E é perfeito para ir em família com crianças (a partir dos 6 anos) porque também há atividades para elas. Não deixe de experimentar: a massagem Duche Vichy Velas H2o a duas mãos, realizada com velas artesanais, sob uma chuva de água termal quente. Preços: de €46,40 a €149,50 os programas no Aquadome para não clientes; desde €188,50 a estada+SPA e desde €190 a estada+Aqualudic. Info: h2otel.pt

O espaço Aqualudic do H2otel tem várias piscinas hidrodinâmicas, interiores e exteriores, encastoadas em rochas.



Um dos tratamentos de ayurveda do spa do hotel Areias do Seixo, com óleo aplicado em fio sobre pontos chave do rosto.



ayurvédicas com óleos aquecidos, os gestos do shiatsu japonês, o thai yoga e as massagens de som com taças tibetanas, a par de tratamentos de rosto e corpo mais tradicionais. O espaço exterior do spa completa a experiência com a imersão nos aromas e tons naturais envolventes para uma tranquilidade total dos sentidos. Não deixe de experimentar: o Toque do Seixo, um tratamento que combina shiatsu com massagens indiana e terapêutica, numa fusão de movimentos precisos e de relaxamento, que é quase umas mini férias só por si. Preços: €45 a €150 as massagens; a partir de €315 para 2 pessoas a estadia. Info: areiasdoseixo.com

CALMA EM MODO BOHO JUNTO AO MAR

SPA DO AREIAS DO SEIXO HOTEL SANTA CRUZ

Neste hotel ecológico e sustentável aninhado entre dunas, mar e pinhal (cuja decoração shabby-chic dá vontade de viver lá para sempre) o spa foi concebido como um santuário de bem-estar. Nas massagens encontra as linhas terapêuticas

MEDICINA INTEGRATIVA E BEM-ESTAR HOLÍSTICO LONGEVITY HEALTH & WELLNESS SPA ALVOR

Este é um spa de características específicas, virado para o tratamento do corpo numa vertente de medicina integrativa e preventiva e promoção da longevidade. Ideal para quem quer investir num reset total da sua saúde e corrigir um estilo de vida desequilibrado ou pouco saudável. Vale a pena fazer: o programa de 5 dias Longevity Essential Detox que inclui check up holístico

completo com avaliação biofísica, nutricional, de disfunções vertebrais e de metais pesados, entre outras, consulta de medicina integrativa, análises, sessão de ozono e oxigenoterapia, tratamento detox e de emagrecimento, osteopatia, drenagem manual, consulta de nutrição e muito mais. Preços: estada desde €150; preços das consultas de avaliação, tratamentos, check-ups e programas completos de medicina preventiva, longevidade, bem-estar e medicina estética, bem como outras informações, em longevityalvor.com



A avaliação médica precede todos os programas do Longevity.



MODO PAUSA NA CIDADE

THE SPA BY CORINTHIA, HOTEL CORINTHIA LISBON LISBOA

Aninhado num dos hotéis de cinco estrelas da capital, este day spa é perfeito para uma escapadinha citadina de luxo à hora do almoço ou ao fim de um dia de trabalho. Além do spa, com um ambiente sofisticado e acolhedor, tem ainda acesso a um circuito de hidroterapia, ginásio, gabinete de medicina estética e um salão de beleza com cabeleireiro. Vale a pena experimentar: o Retiro Portuguese Journey, inspirado nas rotas indianas dos Descobrimentos portugueses. O tratamento começa com uma esfoliação de corpo inteiro com flor de sal da costa portuguesa, combinada com cravinho e canela. A seguir, é feita uma massagem em todo o corpo com um óleo hidratante



‘temperado’ com cravinho e louro indiano. Só os aromas já são uma viagem... Preços: tratamentos a partir de €110, estada desde €215. Informações: corinthia.com/lisbon/



A massagem com as trinchas embebidas em óleos essenciais é um momento de pura sensualidade.

RELAXAMENTO DE ALTA ESCOLA

SATSANGA SPA & WELLNESS DO VILA GALÉ COLLECTION ALTER REAL ALTER DO CHÃO

Tão convidativo à calma como a paisagem do Alentejo que o envolve, este spa tem tudo o que é preciso para retemperar o corpo e a alma, com destaque para a maravilhosa piscina com grandes janelas para a planície alentejana lá fora. Os tratamentos usam ingredientes locais e naturais. Não deixe de experimentar: o Ritual Dressage.

Após uma esfoliação com sal rosa dos Himalaias numa mistura de óleos de lavanda, alecrim e laranja doce, é feito um envolvimento com manteiga de karité. O ritual termina com uma massagem com óleos essenciais de plantas da região, aplicados com trinchas que evocam as crinas dos cavalos, em gestos inspirados nos movimentos de dressage da arte equestre. Preços: Desde €70 os rituais, a partir de €50 as massagens, desde €125 a estada. Informações: www.vilagale.com/pt/hoteis/alentejo/vila-gale-collection-alter-real