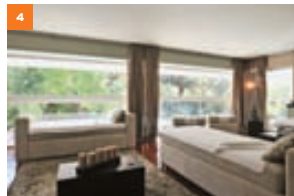
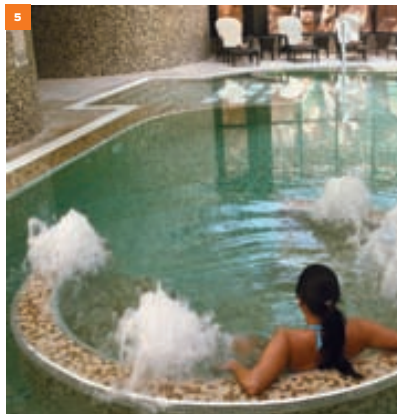
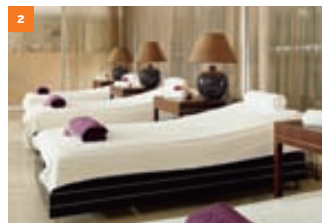




TENDÊNCIAS

Despertar os sentidos e a alma

Depois das férias da Páscoa, nada melhor que uma visita guiada e revigorante aos melhores spas de Lisboa para acabar com os excessos dos dias festivos. São verdadeiros templos 'zen', de relaxe e bem-estar que prometem acabar com qualquer barriga saliente.



1
RITZ FOUR SEASONS HOTEL E SPA
Os 1.500m² do Spa do Ritz Four Seasons, em Lisboa, têm uma atmosfera multisensorial de 'design' minimalista, com camas espaçosas e fragrâncias sedutoras que contribuem para um espaço de serenidade. É um santuário 'zen' com piscina interior de 18 metros e 'pool lounge'. A sala de relaxamento, com aroma a jasmim e música ambiente com sons orientais, mistura-se com os acabamentos de luxo em carvalho e mármore creme. O toque final é dado pelos tons neutros das paredes iluminadas por velas. Da extensa lista, constam tratamentos como o "Tranquillity Massage", o "Heavenly Nectar and Papaya Wrap" e a requintada "In Room Spa Experience", um banho à luz de velas numa infusão de leite e mel aromáticos, seguido de uma massagem de aromaterapia. O destino ideal para quem quer fugir dos ruídos do dia-a-dia e entregar-se a uma experiência de fazer despertar os sentidos.

Reservas: (351) 21 384 30 05
Rua Rodrigo da Fonseca, 88 - Lisboa

2
SPIRITO SHERATON LISBOA HOTEL & SPA
Fica no primeiro andar do Sheraton Lisboa Hotel & Spa e é um luxuoso refúgio de bem-estar com 1.500m², oito salas de tratamento, dois espaços de cardio-fitness, sala de 'spinning', ginásio, sala de aulas, área de relaxamento, sauna, hamman, 'vitality pool', sala de tratamento Vichy e piscina exterior aquecida. Chama-se Spirito e faz bem à alma. Com tratamentos à base de aromaterapia, o spa tem uma gama completa de tratamentos mediterrâneos capazes de oferecer experiências únicas num ambiente de sumptuosidade e requinte. Quem lá vai pode optar pelos tratamentos de bem-estar, massagens, tratamentos faciais e tratamentos para grávidas. Ou ainda escolher um dos tratamentos exclusivos, à base de produtos naturais, como o "Mint Sensations", o "Rêve d'Orange", o "Royal Néctar" ou o "Pure Olive". E tudo com a luz natural da cidade de Lisboa, que já de si, enche a alma e o espírito.

Reservas: (351) 21 312 00 00
Rua Latino Coelho, 1 - Lisboa

3
BSPA ALTIS BELÉM HOTEL & SPA
O Bspa do Altis Belém Hotel é um espaço de relaxamento com vista para o rio Tejo. Com uma área de 500m² e um jardim de bambu interior em toda a sua extensão, que lhe proporciona uma suave luz natural, o Bspa apresenta-se como um refúgio onde o cliente pode evadir-se do quotidiano, relaxar o corpo e a mente. O spa tem uma grande variedade de rituais de massagem e de tratamentos de corpo e rosto. Tem piscina exterior e interior, ginásio, hamman, sauna, duche Vichy e um excepcional 'sundeck' que permite aproveitar o sol, mas também desfrutar de uma massagem única com vista para o Tejo. Há ainda um espaço para experiências de spa a dois, que concentra em si toda a sofisticação do Bspa. Para os mais tradicionais, há ainda terapias holísticas ou técnicas ancestrais de massagem e de cura, como Shiatsu, Reiki, Reflexologia, a massagem Ayurvedica e Tui Na.

Reservas: (351) 21 040 02 00
Doca do Bom Sucesso - Lisboa

4
PESTANA PALACE HOTEL & SPA BY MALO CLINIC
O Hotel Pestana Palace no Alto de Santo Amaro recebe o Malo Spa. Com piscina e jacuzzi interior, piscina interactiva, camas de hidromassagem aquáticas, jacuzzi, sauna, duche suíço e duche de sensações, os tratamentos dividem-se entre o feminino e o masculino. O spa oferece, por exemplo, tratamentos anti-idade, à base de óleos essenciais orgânicos, com propriedades anti-radicaes livres e regenerantes que permitem dinamizar as funções vitais das células e melhorar a oxigenação natural da pele. Mas também outros rituais de rosto, de corpo, de banho e de massagens. Não faltam as camas aquecidas que têm como cenário um jardim considerado monumento nacional com palmeiras, acácias e flores de cores luminosas e alegres que enquadram este spa numa paisagem única. E tudo num local histórico e sereno que equilibra a energia interior de quem procura estes tratamentos.

Reservas: (351) 213 61 56 00
Rua Jau, 54 - Lisboa

5
REAL SPA MARINE NO GRANDE REAL VILLA ITÁLIA HOTEL & SPA
Está na Hot List Spas da Condé Nast Traveller como um dos melhores espaços de bem-estar e saúde da Europa e integra o Leading Spas of the World. Fica em Cascais, tem vista para o mar e faz tudo à base de água salgada. No Real Spa Marine reina o conceito das antigas termas romanas. Com cerca de 1.000m² de extensão, o spa tem uma sala termal com circuito de Thalassoterapia, sauna e hamman, assim como tratamentos de cromoterapia, duche Vichy, e ginásio com método Kinesis, entre muitas outras massagens adelgacentes ou, simplesmente, relaxantes. Entre os principais tratamentos, destacam-se os Real Holísticos, que passam pelo Indian Head Massage, Real Massage Lomi Lomi, baseado no Reiki, Shiatsu ou o milenar Tui Na, trazido da medicina tradicional chinesa. É um santuário 'zen' que vale a pena visitar, depois de um passeio de barco, por exemplo, já que fica em frente à Marina de Cascais.

Reservas: (351) 291 72 42 57
Rua Frei Nicolau de Oliveira, 100 - Cascais

6
SIX SENSES SPA PENHA LONGA HOTEL GOLF & RESORT
Situado no relaxante parque histórico do Palácio da Penha Longa, em Sintra, o Six Senses Spa oferece um refúgio de tranquilidade e paz interior, rodeado de verde e dos aromas da serra. Com 1.500 m² é um verdadeiro templo onde o culto do corpo e da alma são praticados ao limite, com uma grande variedade de tratamentos sofisticados com uma abordagem holística. Os sentidos são ainda estimulados com diversas massagens de relaxamento e tratamentos de rosto, à medida de quem os procura. Por entre o Jardim das Damas, existe um jacuzzi e uma piscina que convidam ao relaxamento, uma plataforma sobre o lago para a prática de Qigong, Chi Kung ou Yoga e uma cascata de água, assim como dois gazebos para meditação ou tratamentos como o Shiatsu. É o cenário ideal para a meditar, mas também retemperar energias.

Reservas: (351) 219 24 90 11
Estrada da Lagoa Azul, Linhó - Sintra