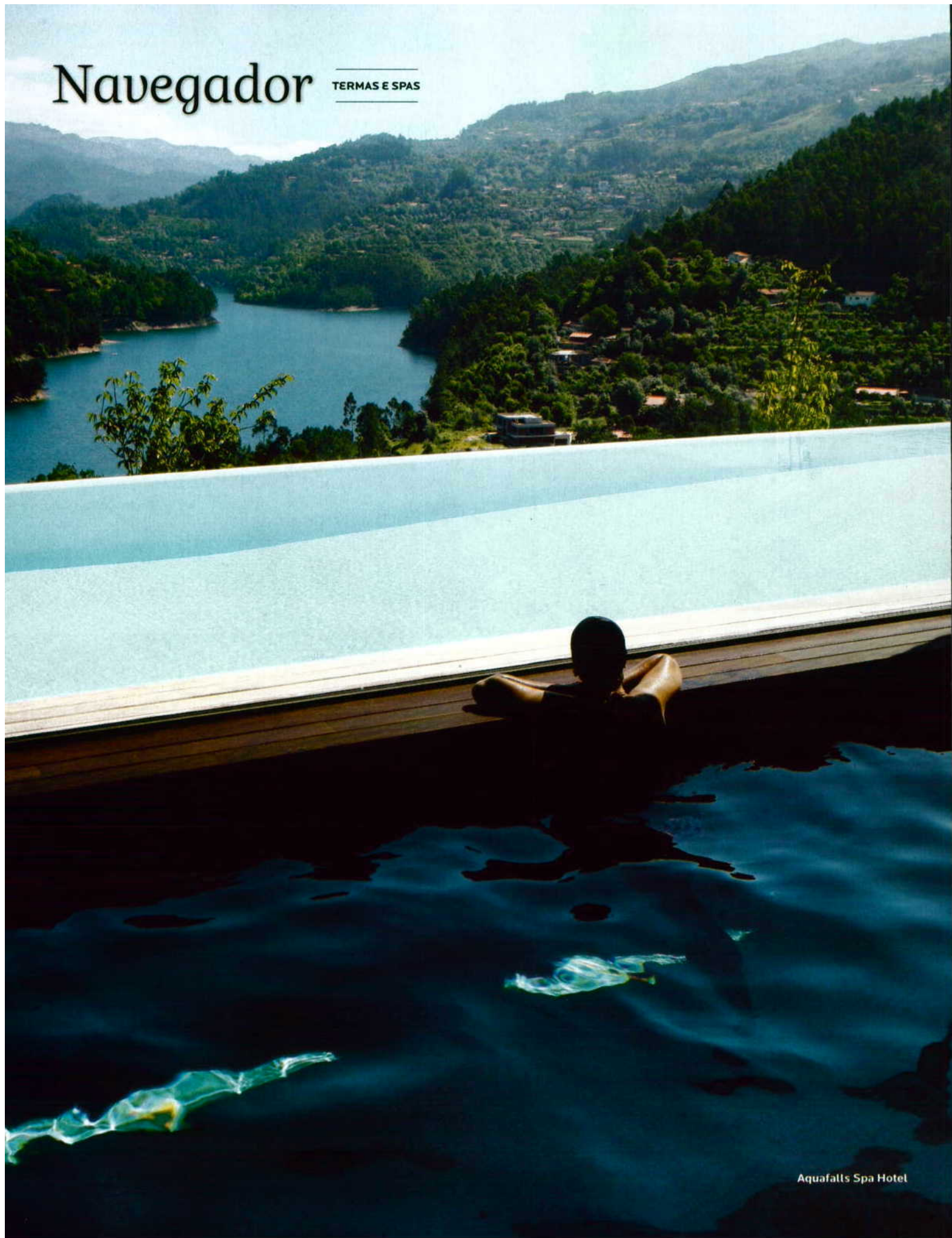


# Navegador

TERMAS E SPAS



Especial termas &amp; spas

# Águas de todo o ano

De características únicas, as nossas termas são uma referência no turismo praticado «dentro de portas». Longe estão os tempos em que eram apenas utilizadas com fins medicinais – actualmente, começam a captar a atenção de «hóspedes» mais jovens, que ali vão à procura de bem-estar. Tal como os *spas*, sobretudo os dos hotéis, onde além dos programas de beleza, nos são oferecidos verdadeiros «banhos» de anti-stress

## 1 TERMAS DE CHAVES

As águas quentes destas termas, situadas entre a margem direita do rio Tâmega e o centro histórico da cidade, brotam na nascente a 73°, durante todo o ano. Este raro fenómeno explica a riqueza mineral das águas: a sua temperatura elevada resulta da grande profundidade do reservatório subterrâneo – a três mil metros abaixo da superfície! –, facto que as submete a uma grande pressão, forçando-as, sob a forma de vapor, a atravessar as camadas magmáticas, adquirindo no percurso a riqueza mineral com que chegam à nascente. Foram os romanos, durante o período de ocupação da Península Ibérica, os primeiros a usufruir das águas das termas de Chaves – não só na componente lúdica, mas também na terapêutica. Porém, só a partir do séc. XVIII há indicação da utilização da água mineral com fins terapêuticos.

### Indicações terapêuticas

Ímpar no País, a água das Termas de Chaves é recomendada para tratamento de patologias do aparelho digestivo, músculo-esquelético e reumatismal, afecções crónicas e alérgicas das vias respiratórias.

### Contacto

Tel. 276 332 445; 276 332 446

Fax: 276 332 447

geral@termasdechaves.com

marketing@termasdechaves.com

## 2 AQUADOME – THE MOUNTAIN SPA

Em Unhais da Serra, em plena serra da Estrela, fica um dos mais modernos centros termais do País. O Aquatermas conta com equipamentos especialmente vocacionados para o tratamento de doenças respiratórias, sendo este o seu maior nível de especialização. Cada cliente é recebido por uma equipa médica especializada que procede a uma avaliação e diagnóstico, após leitura do perfil clínico, prescrevendo posteriormente o tratamento mais adequado caso a caso. Dispõe de uma piscina termal com hidromassagem, banheiras de hidromassagem, duche *vichy*, hidropressoterapia, *bertholaix* e sala de inalações.

### Vocações terapêuticas

Tratamentos do foro respiratório, reumáticos, sequelas de traumatismos osteoarticulares, aparelho digestivo e circulatório.

### Contacto

Avenida Termas – Unhais da Serra

T. 275 970 020

[www.aquadome.com.pt](http://www.aquadome.com.pt)

## 3 VILLA TERMAL DAS CALDAS DE MONCHIQUE

Em plena Serra de Monchique encontra-se o único *spa* termal do Algarve. A água termal de Monchique é bicarbonatada, sódica e rica em flúor. Em termos medicinais é particularmente indicada para afecções respiratórias e muculo-esqueléticas. É também utilizada em todos os tratamentos de beleza.

Com 1 250 m<sup>2</sup>, as termas têm disponíveis diversos tratamentos. Os «rituais *balneo*» incluem um banho adelgaçante e firmeza, um banho *aromarela* (sedante e calmante), um banho Cleópatra (com leite hidratante), uma hidromassagem Niagara e um banho *vinocure* (com extractos de uva); nos «rituais de massagem» pode escolher, por exemplo, entre uma *aquaterm plus* (costas e pernas) e a *aromaslim* (tratamento drenante, activador da microcirculação e reductor da celulite).

### Programa de bem-estar

Vinoterapia (2 dias/3 noites): as características antioxidantes e rejuvenescedoras de um envolvimento *vinocure* e de um banho *vinocure* deixam a pele com uma suavidade extrema. Durante dois dias o circuito termal deve ser utilizado antes dos tratamentos, para que a pele possa absorver, na totalidade, as essências e extractos de uva.

### Contacto

Caldas de Monchique, Monchique

T. 282 910 910

[spa@monchiquetermas.com](mailto:spa@monchiquetermas.com)

[www.monchiquetermas.com](http://www.monchiquetermas.com)

## 4 MALO SPA

Num espaço único e com uma área de 3 000m<sup>2</sup>, o Malo Spa at the Corinthia Hotel Lisbon, proporciona aos seus utilizadores uma experiência completa de relaxamento e bem-estar, num conceito multisensorial que explora a intimidade e o encanto dos 5 sentidos. Este é um verdadeiro refúgio dentro da cidade, num ambiente de plena tranquilidade, conforto e elegância. Comporta uma zona de «banhos e calor» que inclui piscina e piscina interactiva, zona de hidromassagens, balneoterapia, hidroterapia *vichy*, circuito de marcha, *roman spa*, *aquabed*, jacuzzi, sauna, *hamman* e duches suíço, escocês e cube.

### Tratamentos de assinatura

Malo Sensations, *detox wrap and massage* (adelgaçante do corpo), *fresh emotion* (purificante do corpo) e *radiant skin* (facial anti-stress).

### Contacto

Corinthia Hotel Lisboa – Av. Columbano

Bordalo Pinheiro, 105, Lisboa

T. 21 723 63 63

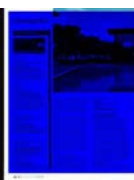
[lisbon@corinthia.pt](mailto:lisbon@corinthia.pt)

[www.corinthia.com](http://www.corinthia.com)



## 5 ALTIS BELÉM – HOTEL & SPA

Um espaço de relaxamento único, devido à sua localização privilegiada – à beira-rio – que convida a momentos de bem-estar e equilíbrio. Com uma área total de 500m<sup>2</sup>,



# Navegador

TERMAS E SPAS

## CORPO E ESPÍRITO



### COMPLEXO TERMAS & SPA DO GERÊS

Av. Manuel Francisco da Costa, Gerês  
Tel. 253 391 113

termas@aguasdogeres.pt

<http://www.aguasdogeres.com>

Especialmente indicado para o tratamento de doenças do fígado, vesícula biliar, hipertensão arterial, diabetes, reumatismos crónicos e obesidade.

### TERMAS DE CALDELAS

Caldelas

T. 253 361 160

mail@termasdecaldelas.com

[www.termasdecaldelas.com](http://www.termasdecaldelas.com)

Este complexo de termas é constituído pelas bicas de água, balneário e centro de medicina física e de reabilitação, tendo como principais vocações o tratamento de perturbações do aparelho digestivo, pele e reumatismo.

### TERMAS DAS TAIPAS

Largo das Termas, 79,  
Caldas das Taipas, Guimarães  
T. 253 577 898

geral@taipasturitermas.pt

[www.taipasturitermas.pt](http://www.taipasturitermas.pt)

Conjuga a vertente clássica do termalismo com uma vertente de bem-estar.

### TERMAS DAS CALDAS DE AREGOS

Caldas de Aregos, Resende, Viseu  
T. 254 875 259

geral@termas-caldasdearegos.com

[www.termas-caldasdearegos.com](http://www.termas-caldasdearegos.com)

### Termas de S. Pedro do Sul

Praça Dr. António José de Almeida, S.  
Pedro do Sul, Várzea

T. 232 720 300

geral@termas-spsul.com

[www.termas-spsul.com](http://www.termas-spsul.com)

Técnicas termais de balneoterapia, tratamento das vias respiratórias e fisioterapia.



com um jardim de bambu interior em toda a sua extensão, o Bspa oferece uma grande variedade de rituais de massagem e de tratamentos de corpo e rosto. Possui piscina exterior e interior, ginásio, *hammam*, sauna, duche *vicky* e diversos gabinetes de tratamento.

O Thermo Garden constitui a área nobre do spa. Aqui podemos usufruir da piscina activa, com cascatas e múltiplos jactos de massagem, do tanque de tonificação, da experiências do *hammam* e da sauna, dos duches temáticos e das áreas de relaxamento, com o jardim de bambu como cenário. A área de tratamentos possui sete gabinetes, dos quais três polivalentes, um duplo, duche *vicky* com vista para o jardim interior, gabinete holístico, gabinete de rituais de pés e mãos. O gabinete de luxo, preparado para experiências de spa a dois, oferece rituais de banho, de esfoliação e de massagem.

#### Experiências a não perder

As terapias holísticas, técnicas ancestrais de massagem e de cura, estão em destaque, tendo-lhes sido dedicado um gabinete próprio. Aí são praticados, de forma tradicional, o *shiatsu*, o *reiki* e reflexologia, a

massagem *ayurvédica* e *tui*.

#### Contacto

Doca do Bom Sucesso, Lisboa.

T. 21 0400200

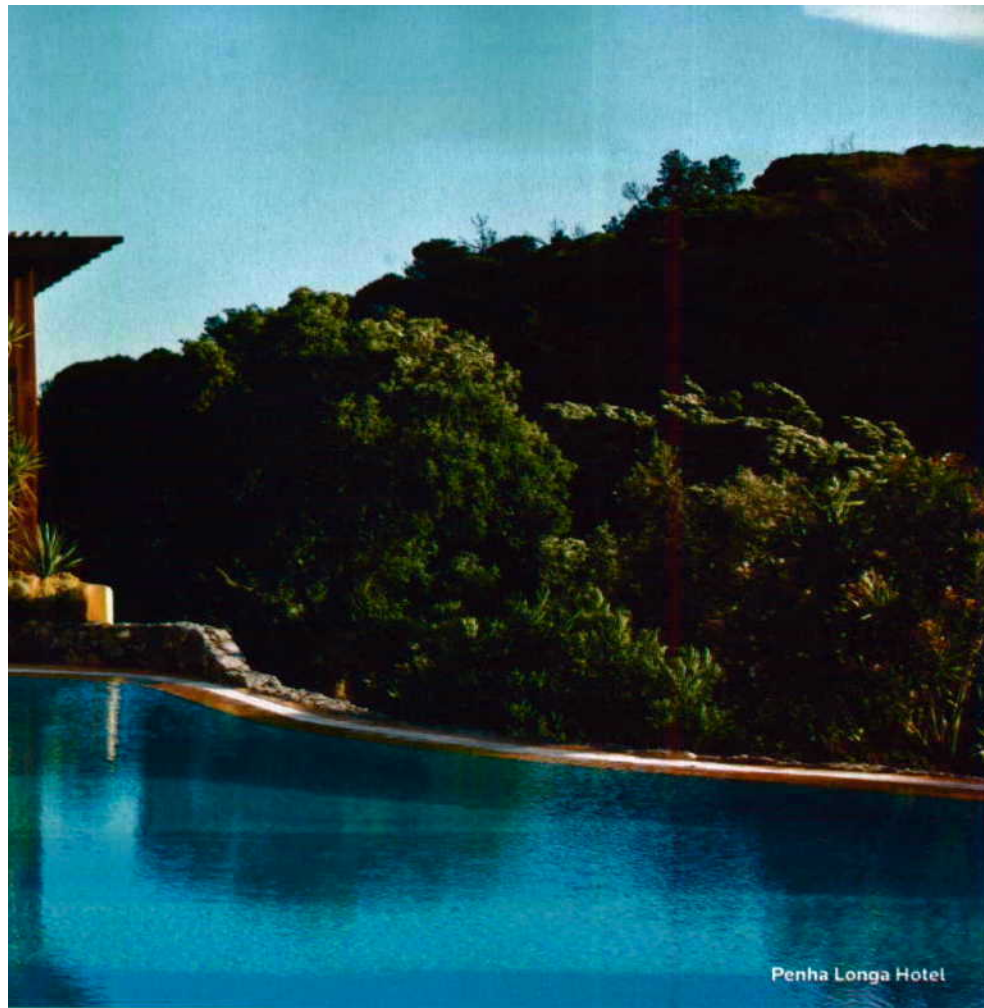
[pspa@altisbelemhotel.com](mailto:pspa@altisbelemhotel.com)

## 6 PENHA LONGA HOTEL, SPA & GOLF RESORT

Situado no complexo histórico do Palácio da Penha Longa o Six Senses Spa é um porto de abrigo de tranquilidade para quem dele tirar proveito. Os seus 1 500 m2 oferecem uma variada gama das mais sofisticadas terapias e tratamentos, com uma abordagem holística ao bem-estar. A apenas alguns minutos a pé em relação ao edifício principal do hotel, este spa integra um conjunto de equipamentos de água concebidos para criar um ambiente propício à meditação e contemplação. Tem nove salas de tratamento, duas áreas de relaxamento e uma suite reservada para aqueles que preferem mais privacidade. Nos jardins encontra-se o *jacuzzi*, a piscina de contraste e a queda de água de três metros, uma plataforma sobre a piscina para a prática de *yoga*, *chi kung* e dois gazebos para meditação e tratamentos como *shiatsu*.

#### Experiências doces

Envolvimento de chocolate e máscara facial (90'/€160); tratamento corporal de chocolate



Penha Longa Hotel

& café (1h50' / €215); facial anti-envelhecimento de chocolate & rosas (70' / €125); manicure ou pedicura de chocolate (50' e 70' / €50 e €65).

#### Massagens

Recuperação de jet lag; massagem indiana à cabeça; acupressão de pés; massagem desportiva; reflexologia; *shiatsu*; *de-stress muscle release*.

#### Contacto

Estrada da Lagoa Azul, Linhó, Sintra  
T. 21 924 90 11

[www.penhalonga.com/spa](http://www.penhalonga.com/spa)

## 7 AQUAFALLS

O Aquafalls Spa Hotel, um spa resort de luxo, situado em S. Miguel da Caniçada, Gerês, é a primeira (e até agora única) unidade rural de 5 estrelas do nosso país. Assumindo-se como um *nature destination spa*, o Aquafalls tem precisamente no seu spa by Sisley Cosmetics (o único da Península Ibérica) a sua verdadeira «jóia da coroa». Com vista para o rio Cávado e a serra do Gerês, e com 1 200m<sup>2</sup> de área, distribuídos por dois pisos, o spa é dotado de experiências aquáticas e de calor, com piscina interior (com luz natural) e exterior (com solário), fonte de gelo, duche de sensações, *vichy shower*, sauna, banho turco,

duas salas de tratamento duplas (mais uma com banheira dupla) e quatro individuais.

#### Tratamentos inovadores

O conceito de nature spa consiste na complementaridade terapêutica entre a natureza em estado puro envolvente e o conjunto de tratamentos estéticos e fito-aromáticos aqui oferecidos, que incluem rituais à base de extractos naturais de plantas, óleos essenciais e outros activos puros. Tratamentos de «assinatura» (com ingredientes da região), tratamentos Sisley (rosto e corpo), terapias da medicina na tradicional chinesa (*shiatsu*, acupuntura, auriculoterapia), massagens variadas (taças tibetanas, *ayurvédica*, *shantala*...) são algumas das mais valias deste spa.

#### Contacto

Lugar de S. Miguel, Caniçada, Vieira do Minho

T. 253 649 000

[info@aquafalls.pt](mailto:info@aquafalls.pt)

[www.aquafalls.pt](http://www.aquafalls.pt)

## 8 SHERATON PORTO HOTEL & SPA

Há quem o classifique como «um refúgio no meio da confusão». Aquando da passagem por Portugal e pelo The Spa, no Sheraton Porto, um dos músicos da banda de George Michael chegou a colocá-lo no patamar de

segundo melhor do mundo, logo a seguir à Tailândia. E são tantas as personalidades que por lá têm passado. O The Spa possui sete salas de tratamento (incluindo uma suite dupla para tratamentos holísticos), ginásio, estúdio zen (com aulas de *yoga*, *balance*, localizada, pilates), área de relaxamento, sauna, piscina interior com aulas de hidroterapia.

#### Luxos Sheraton

Há tratamentos de pedras quentes, corporais, envolvimentos e massagens corporais, terapias orientais, esfoliações. Saliente-se o tratamento pré/pós-natal, que foi especificamente concebido para grávidas e recém-mamãs. Há ainda uma zona denominada «heat experience» com três tipos de sauna no que respeita a temperatura, aroma e humidade.

#### Contacto

R. Tenente Valadim, 146, Porto

T. 220 404 000

## 9 VILALARA THALASSA RESORT - BLUE & GREEN

Uma vista magnífica, exuberantes jardins ao longo de 12 hectares. Nascido junto ao mar e envolto num verde exótico, o Vilalara Thalassa Resort é um espaço exclusivo dedicado ao bem-estar. O seu Centro de Talassoterapia e Spa tem 2 600m<sup>2</sup> e mais de 50 tratamentos diferentes, além de muitos gabinetes para as habituais massagens (*shiatsu*, com pedras quentes, *ayurvédica*, tailandesa e terapêutica).

#### Cura antitabaco

Estende-se por um período de 6 dias e inclui um tratamento de auriculoterapia nas zonas reflexas antitabaco do ouvido (não fumar durante 4 horas antes de iniciar a sessão); um tratamento de acupuntura; aerossóis marinhos para tratar as áreas brônquica e pulmonar; uma sessão de exercícios físicos respiratórios e relaxantes; um complemento homeopático desintoxicante.

#### Contacto

Praia das Gaivotas, Alporchinhos - Porches  
T. 282 320 000

e-mail: [reservas@vilalaresort.com](mailto:reservas@vilalaresort.com)

[www.vilalaresort.com](http://www.vilalaresort.com)

## 10 TIVOLI MARINA VILAMOURA - ANGSANA SPA

Deve o seu nome à exótica *angsana*, uma árvore grande, da floresta tropical, singular pela copa de flores douradas e perfumadas, que florescem inesperadamente. Aqui dá-se especial atenção à utilização de ingredientes

## CORPO E ESPÍRITO

**TERMAS DA CURIA SPA RESORT**

Tamengos

T. 231 519 800

reservas@termasdacuria.com

[www.termasdacuria.com](http://www.termasdacuria.com)

Com águas de natureza sulfatada cálcica e magnésica, está especialmente indicado no tratamento de doenças como a gota, pedra nos rins, infecções urinárias, hipertensão arterial, reumatismo, problemas de coluna e artrite.

**TERMAS DE MONTE REAL**

Rua de Leiria, Monte Real

T. 244 619 020

balnearia@termasdemontereal.pt

[www.termasdemontereal.pt](http://www.termasdemontereal.pt)

A água das termas de Monte Real têm uma acção estimulante do funcionamento intestinal e vesicular. A sua componente sulfurosa é indicada também para os tratamentos das vias respiratórias.

**TERMAS DE S. VICENTE**

Pinheiro

T. 255 617 080

termas@termas-svicente.pt

[www.termas-svicente.pt](http://www.termas-svicente.pt)

Destaque para o «duche sensações», que consiste num tratamento calmo e harmonioso de água, com uma combinação de essências naturais.

**TERMAS DA FELGUEIRA**

Av. António Marques, Caldas da Felgueira, Canas de Senhorim

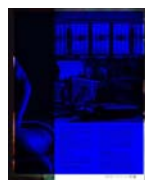
T. 232 945 000

termas@termasdafelgueira.pt

[www.termasdafelgueira.pt](http://www.termasdafelgueira.pt)

Programas de bem-estar, anti-stress e «celulite zero».





Tivoli Victoria



Tivoli Marina Vilamoura

naturais, como plantas e frutos locais. Baseia-se na aromaterapia, no sentido de toque e na fusão de técnicas orientais e ocidentais para rejuvenescer o corpo, a mente e o espírito.

#### Tratamentos a 2

**Para ela:** esfoliação de morango, massagem hidratante, limpeza de pele, banho de leite e laranja; **para ele:** esfoliação com sais essenciais, massagem corporal, limpeza de pele masculina, banho de leite e laranja.

#### Contacto

Marina Vilamoura

T. 289 303 303

Email: [reservations.htm@tivolihotels.com](mailto:reservations.htm@tivolihotels.com)

[www.tivolihotels.com/hoteis-portugal](http://www.tivolihotels.com/hoteis-portugal)

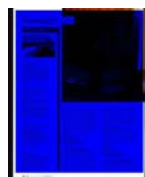
## 11 TIVOLI VICTORIA

O Elements Spa by Banyan Tree tem

um conceito de spa de puro luxo, na melhor tradição oriental. Nos cerca de 1 200m<sup>2</sup> existe uma piscina interior para tratamentos (*vitality pool*), sauna, jacuzzi, hidromassagem, sete salas de tratamento e zonas de relaxamento, todas decoradas e envolvidas num ambiente asiático de luxo. Todas as terapautas são formadas nos Spas Banyan Tree da Tailândia e muitas são de origem tailandesa.

#### Prazeres Elements

Essência tailandesa: esta terapia faz uma abordagem holística ao equilíbrio e ao rejuvenescimento do corpo, mente e espírito. A terapia começa com uma esfoliação tailandesa quente à base de ervas, que remove cuidadosamente em profundidade a sujidade da pele. A massagem tailandesa de acupuntura



## CORPO E ESPÍRITO

**TERMAS DO CARVALHAL**

Rua do Balneário, Castro d'Aire  
T. 232 382 342

geral@termasdocarvalho.com

[www.termasdocarvalho.com](http://www.termasdocarvalho.com)

Indicações terapêuticas: dermatologia, doenças das vias respiratórias e doenças do aparelho digestivo.

**TERMAS DE CABEÇO DE VIDE**

Vale da Ribeira de Vide (a 1km da vila de Cabeço de Vide)

T. 245 634 2 06

jfreg.cabecodevide@mail.telepac.pt

[www.jf-cabecodevide.pt/termas](http://www.jf-cabecodevide.pt/termas)

As águas sulfurosas desta zona estão indicadas para doenças osteoarticulares e reumáticas crónicas, alergias das vias respiratórias e doenças crónicas da pele.

**TERMAS DO VIMEIRO**

Praia do Porto Novo, Maceira  
T. 261 984 484

termas.vimeiro@eav.pt

[www.turismovimeiro.com](http://www.turismovimeiro.com)

Alguns tratamentos de saúde e bem-estar: aerossóis, duche vi-chy, duche escocês, massagens e hidromassagens.

**TERMAS DE NISA**

Nisa

T.245 798 433

ternisa@gmail.com

[www.cm-nisa.pt/termasdenisa](http://www.cm-nisa.pt/termasdenisa)

Tratamentos músculo-esquelético e respiratório, duche agulheta, aerosol e hidromassagem.



Tróia Design Hotel

por pressão liberta a tensão do corpo, entrando num estado de profundo relaxamento. A massagem Banyan de Pindas à base de ervas, que recorre a técnicas orientais e ocidentais e a pindas à base de ervas impregnadas de óleo de sésamo quente, ajuda a melhorar a circulação sanguínea e a libertar a tensão muscular. Termina com um banho de laranja e alfazema, que o deixará num estado de plenitude.

**Contacto**

Av dos Descobrimentos, Vilamoura  
T. 289 317 000

htvictoria@tivolihotels.com

[www.tivolihotels.com/](http://www.tivolihotels.com/)

[hoteis-portugal](http://hoteis-portugal)

**12 TRÓIA DESIGN HOTEL – BLUE & GREEN**

O Blue&Green Spa, do Tróia Design Hotel, oferece-lhe quatro áreas distintas de tratamentos: a zona seca, do Green Spa, a Balneoterapia – Blue Spa, a Estética e a Zona de Águas. São 1 200m<sup>2</sup>, 15 salas e mais de 70 tratamentos realizados por terapeutas qualificados com o auxílio total ou parcial

de equipamentos de luxo, minimalistas, que primam pela funcionalidade e pelo design. Desde os tratamentos com assinatura – com os nomes dos cinco continentes – às massagens, aos rituais Spas, passando pelos tratamentos Pañpuri – tratamentos corporais específicos – e pela hidroterapia, tudo é possível neste spa.

**Tratamentos de assinatura**

Europa – *Ritual la culla di olos* (energético); África – *African secrets* (revigorante); Ásia – *Ritual Mandi-Lulur* (rejuvenescedor); Oceânia – *Massagem com óleo de macadamia* (hidratante); e América – *Água de coco* (esfoliante).

**Contacto**

Carvalho, Grândola

T. 265 498 000

info@troiadesignhotel.com

[www.troiadesignhotel.com](http://www.troiadesignhotel.com)

**13 SUITES ALBA RESORT & SPA**

Moderno e elegante, decorado em suaves tons de turquesa e pérola, com móveis design em madeira de carvalho, entramos



Four Seasons Hotel Ritz

num mundo de mimos e de bem-estar. Com uma atmosfera íntima e relaxante, o Spa Alba está dentro das Suites Alba & Resort e é direccionado, tanto para tratamentos específicos com forte componente de saúde (possibilidade de consultas e tratamentos da medicina tradicional chinesa), como para tratamentos de relaxamento e de estética. Além das massagens clássicas, existem inúmeros tratamentos corporais, como a esfoliação de chocolate, esfoliação com sais marinhos e pétalas de algas, envolvimento com argila de rosa, envolvimento de outo e esfoliação com sais cristais e bálsamo de pedras semipreciosas.

**Contacto**

Praia de Albandeira, Carvoeiro  
T. 282 380 700

[www.suitesalbaresort.com](http://www.suitesalbaresort.com)

**14 MEMO BALEEIRA HOTEL**

No Memmo Spa que vai encontrar o bem-estar do corpo e da mente. Nele existe um enorme leque de tratamentos que proporcionam momentos de prazer e de relaxamento:

desde uma simples massagem até tratamentos específicos realizados por especialistas. O spa dispõe de banho turco, sauna e piscina interior aquecida. Para manter a forma física poderá utilizar o ginásio do hotel.

**Contacto**

Sítio da Baleeira, Sagres  
T. 282 624 212

[www.memmohotels.com](http://www.memmohotels.com)

**15 FOUR SEASONS HOTEL RITZ**

Neste spa, com 1 500 m<sup>2</sup>, poderá usufruir da sauna, vapor e fonte de gelo picado e relaxar no lounge, junto à piscina interior. Considerado um dos melhores a nível europeu, dispõe de uma larga oferta de tratamentos, na companhia de sonoridades calmas e aromas exóticos variados.

**Contacto**

Rua Rodrigo da Fonseca, 88, Lisboa  
T. 21 381 14 00

[www.hotelritz.pt](http://www.hotelritz.pt)

**16 SPATITUDE**

No centro de Lisboa, um dos melho-

res spas da capital, onde entre muitos outros tratamentos, poderá experimentar o «Ritual de Equilíbrio de Águas».

**Contacto**

Av. 5 de Outubro, 55 B, Lisboa  
T. 21 314 43 10

[spatitudo@iol.pt](mailto:spatitudo@iol.pt)

[www.spatitudo.com](http://www.spatitudo.com)

**17 WELL DOMUS - DAY SPA**

Está localizado no novo complexo de piscinas do Fluvial, no Porto – Foz, distinguindo-se pelo conceito integrado de bem-estar físico e emocional – o spa é composto por dois banheiros, quatro salas de tratamento, um duche vichy, uma suite VIP para casais, uma zona de água e calor composta por piscina de correntes com diferentes tipos de jactos, três duchas aromáticas, sauna, banho turco-hammam (banho a vapor) e 12 camas de relaxamento.

**Contacto**

Rua Aleixo da Mota, Porto  
T. 22 532 34 21

[spa@welldomus.pt](mailto:spa@welldomus.pt)

[www.welldomus.pt](http://www.welldomus.pt)

