

'Restart': Roteiro por oito dos melhores spas do País

SAIR | 25.01.2017 às 11h02



Nós por cá somos otimistas e achamos que, pelo menos durante este mês, é importante reduzir o ritmo e desintoxicar. Passar os olhos por este roteiro, com alguns dos melhores spas do País, pode ser uma boa forma de “recomeçar”



O The Yeatman é um dos maiores spas da marca Caudalie na Europa. O Ritual de Assinatura The Yeatman, disponível a partir de fevereiro, incluirá uma massagem de pés, um banho barril e uma massagem a quatro mãos

1. SPA VINOETHERAPIE CAUDALIE, VILA NOVA DE GAIA

Sorre depressa, a vida lá fora. Mas o mundo parece, realmente, parar quando se entra no spa do The Yeatman, que, tal como este hotel, é também voltado para o vinho e para o Douro. “Só a vista é meio relaxamento”, comenta Adília Ferreira, que, em 2015, ganhou o prémio de melhor diretora de spa da Europa. Prémios é, aliás, o que não têm faltado a este oásis com uma soberba piscina interior, com vista para o rio e para o Porto, dez salas de tratamento espalhadas por dois pisos, banhos de imersão em barris, ginásio e tratamentos feitos com produtos extraídos das uvas. Já foi considerado o melhor spa da Europa (2013), premiado na categoria Beauty and Anti-Aging dos Wellness Travel Awards (2016) e está nomeado para os Professional Spa & Wellness Awards (os resultados saem em fevereiro). Entre um banho barril (num jacuzzi com vista para o rio, claro) com extratos de uva ou vinho tinto (€65), massagens – a Divine Duo, para duas pessoas, é a mais procurada (€220/50 minutos) – envolvimentos e esfoliações, onde entram “ingredientes” como mel, vinho e óleo de grainha de uva (a partir €65), tratamentos faciais, de mãos e pés (a partir €80), há muito por onde escolher. Em janeiro, a proposta é o Programa Detox (inclui banho barril, esfoliação com óleo de extrato de grainha de uva, açúcar amarelo e mel, e massagem adelgaçante para drenar toxinas, €170/100 minutos). Pode não se ficar com uns quilos a menos, mas seguramente que dali se sairá a levitar. **F.A.**

The Yeatman Hotel > R. do Choupelo, Vila Nova de Gaia > T. 22 013 3118 > seg-qua 10h-20h, qui-dom 10h-21h



A massagem no Banyan Tree Spa, no Estoril, dá acesso à piscina dinâmica aquecida (com um circuito de corrente, jacuzzi e hidromassagem) e também à sauna, banho turco e hammam

2. BANYAN TREE SPA ESTORIL, CASCAIS

Ivy saúda-nos com as palmas das mãos juntas, como em oração, acompanhado de um sorriso. O wai, cumprimento tradicional tailandês, da terapeuta, dá as boas-vindas ao Banyan Tree no Estoril, aberto em 2010 junto ao Hotel Palácio – Portugal é um dos 13 países do mundo com spas desta cadeia de luxo e, por cá, existe ainda o Elements, no Tivoli Victoria, em Vilamoura. Antes de nos conduzir à sala onde ficaremos 90 minutos, foi preciso escolher a massagem de um menu mais extenso que o do saudável restaurante Organic, na sala ali ao lado. O Banyan Tree junta uma série de tratamentos e terapias holísticas baseadas em tradições asiáticas milenares. Tailândia, Indonésia, mas também Índia, Havai e até Suécia, para variar. Se tivéssemos mais tempo, as opções incluíam tratamento imperial usado pelas noivas antes do casamento, uma esfoliação corporal ou um dia inteirinho a cuidar do corpo e mente. Mas, para quem dedica pouco tempo a relaxar, aliviar tensões musculares já soa a paraíso e só temos mesmo que decidir o destino. A Balinesa é para corajosas, dizem-nos, e é para lá que vamos.

A sessão começa com um banho de relaxamento aos pés, terminando com algum tempo de repouso. Pelo meio, hora e meia que passa a correr (ou assim pareceu). Música suave, óleos essenciais e pressão média (assim pedimos) nas costas, ombros, pescoço. Mas também no peito, barriga e pernas, agora em movimentos mais suaves. Quem vê Ivy não adivinha o poder das mãos desta tailandesa, formada lá longe (tal como toda a equipa de sete terapeutas, aliás). Vai gerindo o lençol que nos cobre na sala à media luz. Tapa, destapa, sobe à marquesa, calca nos pontos certos, sussurra instruções. Um toque suave diz-nos que o que era bom acabou-se. Depois, vem o sofá, fruta fresca, chá e silêncio. Quase que podíamos jurar que o Estoril ficou deserto. Já os nós, esses, desataram-se todos. **I.B.**

Hotel Palácio Estoril > R. Particular, Cascais > T. 21 465 8600 > seg-dom 10h-20h30 > a partir de €75



No spa do hotel Six Senses Douro Valley, em Lamego, utilizam-se os os citrinos, a polpa e a grainha de uva ou as pedras de xisto da região nos tratamentos e massagens

NFACTOS/Pedro Granadeiro

3. SIX SENSES SPA DOURO VALLEY, LAMEGO

A conversão de Vale Abraão ao turismo levou outro rumo quando a histórica quinta duriense foi comprada pela cadeia de origem tailandesa Six Senses, com uma rede de resorts e de spas de luxo em todo o mundo. Rodeada por vinhedos e por um bosque de cinco hectares, integrou-se na filosofia “fora da caixa” do grupo, também no que ao spa diz respeito. Desde logo, utilizando os recursos naturais da região (os citrinos, a polpa e a grainha de uva ou as pedras de xisto) em tratamentos e massagens assinatura (a partir de €60). Mas também apresentando programas de fitness como uma caminhada com efeitos terapêuticos (o forest walking) ou uma escalada a uma das suas árvores seculares. Na base de todas as propostas, está o Six Senses Integrated Wellness, um programa de bem-estar pensado por médicos de renome. As dimensões do spa são bem generosas: 2200 metros quadrados, com dez salas de tratamento com vista para os jardins e para o Douro, nail bar (manicure e pedicure acompanhadas de provas de vinhos e de queijos), piscina interior, ginásio, sauna, laconium e um original alquimia bar, a imitar uma farmácia antiga, onde os hóspedes aprenderão a fazer os seus próprios cosméticos, com ingredientes locais. **J.L.**

Six Senses Douro Valley > Quinta de Vale Abraão, Samodães, Lamego > T. 254 660 600 > seg-dom 8h30-20h



São cinco as salas do Well Domus, no Porto, para massagens e tratamentos de rosto e de corpo
LUCILIA MONTEIRO

4. WELL DOMUS FITNESS & SPA, PORTO

Entra-se num edifício envidraçado e inundado de claridade, correspondente à zona de fitness, mas uma escadaria acompanhada por um discreto jogo de luzes prepara o recolhimento do spa. Quem é sócio ativo do Well Domus (o cartão custa €79, sem toalhas) pode circular entre as duas áreas, nomeadamente aceder ao circuito de hidroterapia do spa, composto por piscina de correntes com jatos direcionados, duches aromáticos (a 10°, 25° e 40°), sauna e banho turco. “Há sempre lugares para os sócios [entre as 14 camas de relaxamento, com chá e água à discrição]. Garantimos, no entanto, que o espaço é usufruído por poucas pessoas ao mesmo tempo, para manter um ambiente tranquilo”, diz Sónia Costa, a responsável pelo spa. Por marcação, também para não sócios, há cinco salas disponíveis para uma série de massagens e tratamentos de rosto e de corpo (a partir de €40), com produtos da marca italiana IÓ Skincare. Da lista, destaca-se a Well Domus Signature Massage (dura 1h30 e custa €90), uma massagem de relaxamento feita com óleos quentes, combinando técnicas ocidentais e orientais em movimentos longos e vigorosos. A terminar, há sempre um ritual de chá e frutos secos. **J.L.**

R. Aleixo da Mota, Porto > T. 22 532 34 21 > seg-sáb 10h-21h, dom 10h-14h



O Spa Felicitás, em Lisboa, tem uma piscina interior de 25 metros de comprimento e água a 28 graus. O desenho do fundo é inspirado na loiça da Companhia das Índias

5. SPA FELICITÁS, LISBOA

A entrada para o hotel Palácio do Governador faz-se por um pátio onde estão duas cetárias da fábrica romana de garum (molho de peixe) que aqui funcionou. É por baixo desse pátio que fica o Spa Felicitás, um oásis, com 1200 metros quadrados e uma piscina interior de 25 metros, onde se relaxa o corpo e a mente ao mesmo tempo que se observam achados arquitetónicos mantidos a descoberto no edifício. Os Descobrimentos servem de inspiração à decoração (da autoria de Nini Andrade Silva) e às massagens e tratamentos feitos com produtos da marca italiana Comfort Zone. “O ritual com sal himalaio, conhecido como ouro branco e extraído das minas de Khewra, na região de Caxemira, no Paquistão, é um dos tratamentos exclusivos do Felicitás”, explica a terapeuta Joana Alegrete. Tem a duração de 80 minutos e o objetivo é desintoxicar, perder peso, equilibrar e renovar energias, mas, no caso de os fins serem outros, existem mais opções como a Massagem do Governador, com técnicas ayurvédicas que reduzem a fadiga e a ansiedade. No ritual com o sal himalaio, o corpo é massajado com pedras de sal, envolvido numa mistura de sal e óleo e, depois, num lençol (equivale a três dias de dieta de desintoxicação). Segue-se um duche e, de volta à marquesa, tudo acaba com uma massagem de baixa intensidade e com um chá na sala de relaxamento. **S.L.F.**

Hotel Palácio do Governador > R. Bartolomeu Dias, 117, Lisboa > T. 21 2467802 > seg-dom 10h-20h > Ritual de Massagem de Sal €135



Na piscina do spa do hotel Altis Belém, em Lisboa, é possível tomar uma refeição ligeira: sanduíche de salmão fumado (€14), salada caeser de frango (€15) ou um prego do lombo com batatas fritas e salada (€13,50) acompanhado por um sumo de ananás com hortelã (€9)

6. BSPA BY KARIN HERZOG, LISBOA

O ambiente aquecido, a música relaxante, o aroma subtil. É este o cenário no BSpa by Karin Herzog, do Altis Belém Hotel & Spa, a dois passos do Padrão dos Descobrimentos, mesmo à beirinha do Tejo. “Numa primeira paragem, é possível experimentar os 30 graus da piscina interior, uma das mais quentinhas de Lisboa, e aproveitar o percurso de jatos e de cascatas de água”, diz Miguel Furtado, responsável pela TOPSPA Consultants, a empresa que gere, desde 2010, o BSpa by Karin Herzog. Depois do mergulho, ali bem perto, as salas dedicadas à sauna, duche sensações ou banhos hammam podem ser as escolhas seguintes. Para que a experiência seja total, aconselham-se as massagens e os tratamentos com os produtos da marca suíça Karin Herzog. Selecionar (apenas) uma terapia ou ritual não é uma tarefa fácil quando se espreita o longo menu. Há para todos os gostos e “maleitas”. Nas massagens pode, por exemplo, libertar-se o stresse (TOPSPA Collection Massage €145, 90 min), desbloquear pontos de tensão muscular (B Alive, €95, 55 min) ou relaxar (B Relax, €130, 80 min). Nos tratamentos faciais, destaca-se o Oxygen

Hyalu-lift (€140, 70 min), com limpeza, tonificação da pele e aplicação de sérum (que ajuda a criar um efeito de lifting). **S.P.**

Altis Belém Hotel & Spa > Doca do Bom Sucesso, Lisboa > T. 21 040 0220/2 > seg-dom 9h-21h



O Retiro Português é um dos tratamentos de corpo do spa do hotel Ritz, em Lisboa, que utiliza um óleo feito com amêndoas trituradas e rosas

7. RITZ SPA, LISBOA

Para Carla, não há músculo em tensão que passe despercebido. As suas mãos encontram-os e mimam-nos, certas, massajando-os, um a um, com atenção dedicada, e deixando-nos o corpo revigorado e num prazenteiro estado de relaxamento. Chama-se Retiro Português, esta massagem que começa com uma esfoliação para hidratar a pele e se prolonga por 80 minutos de alongamentos e pressões ao gosto de cada um. Aquele que é um dos tratamentos de assinatura do Ritz Spa foi buscar o nome às amêndoas trituradas e às rosas que compõem o óleo natural que nos cobre o corpo, numa alusão às lendas portuguesas das amendoeiras em flor e do milagre de Santa Isabel. E, sim, não será exagero se dissermos que aqui as terapeutas parecem ser capazes de verdadeiros milagres também. É nisso que pensamos, já deitados na sala de relaxamento, quando saímos de um Retiro Português, de uma massagem Sinfonia, feita a quatro mãos, de uma das massagens trazidas pelas terapeutas que vêm de longe, de outros spas Four Seasons, ou de qualquer um dos outros tratamentos corporais ou faciais disponíveis. Somos literalmente tratados nas palminhas. **G.L.**

Ritz Four Seasons Hotel Lisboa > R. Rodrigo da Fonseca, 88, Lisboa > T. 21 384 3005 > seg-sex 6h30-22h30 > preços desde €150, Retiro Português €215, Sinfonia €350



Além de tratamentos corporais e faciais com óleos naturais, com pedras quentes e das terapias orientais, todos os meses o spa do Hotel Sheraton, no Porto, tem uma proposta diferente

8. THE SPA, PORTO

Inspire, expire e inspire novamente. Para entrar, desça-se ao piso -1 do hotel Sheraton, que mantém o contacto com o exterior apenas através da piscina e do bar, onde são servidas refeições leves e sumos naturais. “Para continuar a desintoxicar”, diz Daniela Ferreira, 31 anos, que dá uma mãozinha para dissolver as tensões. O spa tem oito salas de tratamento, duas suítes duplas, sauna, hammam, ginásio e área de relaxamento circular para “ajudar a nível energético”, continua a terapeuta. Além de tratamentos corporais e faciais – feitos com óleos naturais da marca britânica ESPA –, com pedras quentes e das terapias orientais, todos os meses há uma proposta diferente. A pretexto do Ano Novo, aconselha-se um tratamento Relax & Detox (€140), que inclui uma esfoliação com flor de sal e óleo desintoxicante, seguida de uma massagem relaxante. A terminar, um chá quente de gengibre e canela, que o corpo e a mente agradecem. **S.S.O.**

Sheraton Porto Hotel & Spa > R. Tenente Valadim, 146, Porto > T. 22 040 4000 > seg-sex 7h30-22h, sáb 8h-22h