

SPA: o que há de novo

31.03.2015 21:29 | por Ágata Xavier, Luísa Marinho, Sara Chaves e Viviana Martins

Em Lisboa, Porto e Algarve há novos SPAS para aliviar o stress



Para que não lhe doa mais o pescoço, as costas, as pernas, os braços ou a cabeça sugerimos uma ida aos melhores amigos do corpo e da mente, os spas. Massagens, tratamentos faciais, detox, piscina, sauna ou banho turco fazem parte da lista de coisas que pode fazer sozinho ou a dois.

Inspire, expire e inspire novamente enquanto lê tudo o que há de novo neste relaxante mundo.

Heritage SPA

O mais recente inquilino das Flores, rua recentemente renovada no Porto, é o Flores Village, hotel e spa de charme instalado num palacete do século XVIII, a antiga Casa dos Constantinos.

Não sendo muito grande, até porque o espaço não o permite, o Heritage Spa é um autêntico oásis neste centro histórico que é Património Mundial. Tem três salas para massagens, sauna e banho turco com cromoterapia. No piso inferior está instalada uma piscina romana com hidromassagem.

O spa dispõe de tratamentos corporais e massagens, como cerejoterapia e vinoterapia (€100/50 min.), massagem de esfoliação com flor de sal e óleos essenciais (€130/90 min.), massagem shiatsu (€100/70 min.) e aiurveda (€110, 80 min.), Amor Perfeito (massagem a dois, €140/50 min.) e massagem Heritage Spa de relaxamento (€90/ 50 min.). Em breve o espaço, que nesta fase inicial só está disponível para clientes do hotel e dos apartamentos Vitória Village, vai receber um ginásio.

*Flores Village Hotel & SPA,
R. das Flores, 139, Porto
222 013 478
8h-20h (outros horários por marcação)
Massagens a partir de €50*

Porto Bay Liberdade

O hotel abriu a 7 de Março a 30 metros da Avenida mais cara do Monopólio, a da Liberdade, em Lisboa. Chama-se Porto Bay Liberdade e é iluminado por 5 estrelas. Além dos 98 quartos e do restaurante Bistro 4, que apresenta uma ementa assinada pelo chef Benoît Sinthon - cujo restaurante, Il Gallo d'Oro, na Madeira, tem uma estrela Michelin - com a supervisão de João Espírito Santo, o Porto Bay Liberdade tem uma piscina interior, um ginásio com luz natural, spa com salas de tratamento, sauna e banho turco.

Aqui, faça o oposto das conversas de café, peritas em frases de auto-ajuda: não saia da sua zona de conforto. Pelo contrário, deixe-se estar bem acomodado na terapia de sono Switch-Off (€120/120 min.), que começa por lhe aquecer os pés, seguindo-se uma massagem numa marquesa equipada com almofadas de aromaterapia, ou com o Desktop Recovery (€95/55 min.), uma massagem na zona das costas e do pescoço, combinada com estiramentos para melhorar a postura, recomendada para quem passa longas horas em frente ao monitor.

*R. Rosa Araújo, 8, Lisboa
210 015 740
10h-21h (sáb. e dom. 10h-20h)
Massagens a partir de €60*

GSpa Altis Grand Hotel

O Altis Grand Hotel abriu as suas portas em 1973, com um pé na ditadura e outro já a pensar na revolução. Com cinco estrelas ao pescoço tornou-se rapidamente um dos mais

emblemáticos hotéis de Lisboa. Depois de uma remodelação, apresentou-se este mês de cara lavada. A maior das novidades: o GSpa.

Inspirado nos cinco elementos da natureza (Fogo, Água, Ar, Terra e Madeira) não há como não sair de lá em pleno equilíbrio com o universo. As quatro salas de tratamento incluem gabinetes duplos e terapias no chão. O menu Therapy & Relaxation está recheado de tratamentos que vão dos €35 aos €150.

Se estiver farto de ginásios cheios de gente onde nem dão por si, aqui pode encontrar um ginásio tranquilo e com um atendimento personalizado composto por uma sala de fitness e um studio para aulas de grupo. O GSpa dispõe ainda de uma piscina coberta aquecida, jacúzi, sauna, banho turco e duche sensorial. Há ainda espaço para um gabinete de estética e um cabeleireiro para tratar da beleza.

Altis Grand Hotel

R. Castilho, 11, Lisboa

213 106 119 || 7h-22h (sáb. e dom., 9h-21h)

Massagens a partir de €35

Magnolia by Ritual SPA

Entre campos de golfe, parques naturais, praia e 1.594 hectares de pinheiros e lagos, dentro do Monte da Quinta Resort, na Quinta do Lago, no Algarve, vai abrir a 1 de Abril o Magnolia by Ritual Spa. No balcão deste spa (que até agora existia apenas como Magnolia, com outra gestão) estará uma nova carta de tratamentos.

Depois de entrar encontrará a piscina interior onde pode nadar em águas quentes com vista para zonas verdes; o banho turco, o jacúzi, a sauna e espaços para três tipos de massagens com jactos de água: vichy, swiss e nebulizer shower.

A carta de tratamentos tem tudo para o deixar confuso e com vontade de experimentar mais do que um: há, por exemplo, um exótico coconut rub and milk ritual wrap (uma massagem de rosto com coco, feijão, especiarias e lavanda, a €85/50 min.) e o exótico lime and ginger salt glow (que inclui esfoliação e óleos quentes espalhados pelo corpo, a €45/30 min.).

Monte da Quinta Resort, Av. André Jordan,

Quinta do Lago, Almancil

289 000 300

10h-19h

Massagens a partir de €50

Wellness Center by IÓ Skincare

Em parceria com o Hotel InterContinental - Palácio das Cardosas, no Porto, a marca italiana de alta cosmética IÓ Skincare abriu recentemente o seu primeiro Wellness Center

em Portugal, explorado pela Clínica do Crasto.

O espaço, no piso inferior do hotel, é composto por um ginásio, uma sauna e três salas para massagens e terapias de rosto. Aqui é possível fazer tratamentos de cromoterapia, aromaterapia e musicoterapia. Numa das salas do spa, a marquesa é de água e há um espaço para tratamento de manicura e pedicura (€35/50 min.). As massagens podem ser bem diferentes - escolha, por exemplo, a sueca, de relaxamento (€70/60 min.) ou a desportiva, exclusiva do centro (€80/45 min.).

Uma das características principais do centro é a privacidade. A utilização - tanto para clientes do hotel como para clientes de fora - só pode ser feita sob marcação e a equipa garante total discrição.

InterContinental - Palácio das Cardosas

Pç. da Liberdade, 25, Porto

220 035 600

10h-22h

Massagens a partir de €70

Novos tratamentos e descontos:

Real Spa Therapy

A carta deste spa foi renovada; nela foram incluídos elementos portugueses como a água do mar, especiarias e fruta. Experimente o ritual real lusitano com cabaças portuguesas e óleo de girassol que inclui uma esfoliação e massagem corporal.

Grande Real Villa Itália,

R. Frei Nicolau de Oliveira, 100 Cascais

210 966 010, 8h-20h

Preço: €90/80 minutos

Ritz Spa

Entre 3 de Abril e 29 de Maio, um terapeuta do Four Seasons Hotel Mumbai, na Índia, estará em Lisboa a fazer três tratamentos, como o tulaa (massagem com pressões firmes que rejuvenescem o corpo e a mente).

Ritz Four Seasons Hotel

R. Rodrigo da Fonseca, 88, Lisboa

213 843 005

3/4 a 29/5, 8h-21h

Preço: €155/60 minutos

Sayanna Wellness

Até Setembro, no último domingo de cada mês, pode ir experimentar uma manhã diferente no Sayanna Wellness. Começa com uma aula de ioga com vista para o rio Tejo, continua com duas horas na piscina interior, sauna e banho turco e acaba com brunch de comida saudável.

Myriad by SANA Hotels

Cais das Naus, Lote 2.21.01, Lisboa

211 107 600

29/3 a 27/9, 8h30-15h30

Preço: €60

City Spa

A pensar nos momentos a dois, o City Spa lançou *time for two*, um tratamento para duas pessoas que inclui esfoliação desintoxicante e massagem com bambus.

R. Gonçalves Zarco, 19, Lisboa

213 632 492 || 10h-21h (sáb. até 20h; fecha dom.)

Preço: €280/2 horas/2 pessoas