

life&style bem-estar



1 / 13

esconder legenda

SPA MANDALAY, DOLCE CAMPOREAL LISBOA

Devolvam-nos o pescoço, se faz favor

09.04.2017 Rita Pimenta

Fala-se da Birmânia q uase sempre por ma us motivos. Mas este é bom. Um spa com filosofia e t écnicas daquele país abriu há pouco tempo perto de Torr es Vedras. No Mandalay, sentimos o corpo a deix ar de nos per tencer

A massagem que nos coube em sorte tinha por nome Ab yhanga, que faz par te dos rituais Sundâr i, “uma abor dagem holística e natural à beleza e bem-estar” baseada “na antiga sabedoria Ayur veda”. Nomes bonitos e exóticos que só não nos le varam aos céus por que não arr iscámos entrar num balão de ar q uente, como estava previsto. Ainda assim, corpo e ment e como que esvoaçaram na sala K atmandu do r enovado *spa* do hotel [Dolce CampoR eal Li sboa](https://www.dolcecamporeal.com/pt/spa/) (<https://www.dolcecamporeal.com/pt/spa/>).

A terapeuta que nos coube em sorte tinha por nome M elissa Ferr eira, que foi ajudar no arr anque do primeir o Mandalay em Portugal, tendo sido a responsável por “per dermos” o pe scoço e vemos fugir a t ensão para a endereço desconhecido. Não estava previsto. Obrigada.

Depois de definido o nosso *dosha* predominant e (através de um inq uérito e seguindo a tipologia indiana de c aracterização da personalida de), veio uma br eve explicação do que se ir ia passar na quela manhã: “Abyhanga é uma massagem com or igem indiana. É de r elaxamento, não é muito profunda, se bem q ue eu possa a adaptar a pr essão (mai s forte ou mai s suave) às suas preferências”, descreve a terapeuta. Informa ainda que “é uma massagem que não tem muito trabalho muscular, trabalha mai s com a par te energética”. Seja. Vamos a isto.

Numa sala confortável, bem cheir osa (numa mi stura que parece ser de gengibre, limão, canela) e com a m úsica que se espera nestes ambientes, entregamo-nos às mãos de Melissa. Mais adiante, também à pressão dos seus ant ebraços.

Embora centr ada sobretudo nas costas e pescoço, os membr os superiores merecem alguma atenção neste ritual, cuja na tureza e aroma dos óleos utilizados dur ante a massagem são escolhidos em funç ão do (tal) *dosha* dominant e do cliente, previamente e descodificad o. Há três *doshas*: Vata, Pitta, Kapha. E as t erapias que aqui se executam focam-se na manutenção do equilíbri o entre eles.

Dança de pés nus

Parece contr aditório falar em delic adeza e firmeza, mas é exactamente isso que a terapeuta consegue exercitar nos mo vimentos, ora mai s localizados ora mai s abrangentes, que vai impr imindo sobr e nós. Não a vemos, estamos de barr iga para baixo, mas é fácil imaginá-la n uma espécie de dança à nossa volta. Por vezes, descobrimos-lhe os pés. Sabemos que está descalça. “É par a não incomodar com o barulho dos passos que os chinelos far iam”, explicará depois, acrescentando, “e a energia da terr a fluir á melhor a través de nós, terapeutas, até chegar a quem está no tratamento”.

No final, e falando de pé s, coube-nos em sorte outro impr evisto. E outra terapeuta. De seu nome N atasha Vieir a, que nos diz: “Est e lava-pés é muito usado no Or iente. Pode acontecer lo go no início do r itual, como boas-vindas, par a a pessoa se limpar de q ualquer tensão, agitação e stress, ou como despedida, par a expulsar definiti vamente aquilo que não é necessár io e ainda a per turba.”

Jovem e sorridente, Natasha, com origens madeirenses, vai satisfazendo a nossa curiosidade, enquanto nos massaja os pés depois de os mergulhar em água morna: “Estou a usar um esfoliante de *meen*, ingrediente botânico recorrente na tradição Ayurveda. Provém de uma árvore com características curativas, chamam-lhe ‘árvore-farmácia’.”

Conta-nos ainda que é usual, na Índia, plantarem-na junto de hospitais e outras unidades de saúde, “pelo poder de purificação do ar”.

O “arranhar” que sentimos durante a reconfortante massagem deve-se “a sementes de tâmaras, que são desintoxicantes”. E que bem que sabe quando pressiona um ponto algures no centro da planta do pé: “É o plexo solar, onde vamos buscar a energia. Um ponto importante para estimular a circulação linfática. Actua no diafragma, se estivermos a falar de reflexologia.” E sugere que o pressionemos diariamente durante 15 segundos.

Uma equipa intuitiva

Este é o primeiro *spa* com a marca Linda Meredith, “a rainha dos faciais” ou “a marca das estrelas de cinema”. Ela trata todos aqueles que “têm de cuidar muito bem do visual, usando oxigénio, colagénio, V-tox (substituto do botox), com grande eficácia e em pouco tempo”, disse Pedro Amaro, director-geral da Top Spa, na apresentação do Mandalay à comunicação social.

Já com sete *spas* a operar em unidades hoteleiras de cinco estrelas, aquele responsável quis sublinhar “a competência da equipa que acolheu o conceito Mandalay”, pois percebeu rapidamente “a essência das marcas” e “manteve-se rigorosa nos protocolos”, além de se revelar “muito intuitiva”.

Referiu ainda a qualidade da marca exclusiva para homens, The Refiner y – London, com origem há dez anos em Mayfair, Londres. “O *spa* ficou afamado e a marca decidiu criar uma gama de produtos de cuidados masculinos, que é das mais extensas que existe em *spa*”, informou. “É o que eu uso”, declarou.

Não é um pormenor o facto no universo masculino para esta unidade hoteleira, já que acolhe muitos praticantes de golfe, maioritariamente homens. Para eles, há uma série de tratamentos especializados, adequados às lesões e posturas continuadas desta prática desportiva.

Uma harpa por dedilhar

Pedro Amaro justificou a experiência em balão de ar quente como “símbolo de um dos melhores passeios de balão do mundo, que é feito em Bagan, uma cidade com mais de 1400 templos budistas e que podem ser visitados sem qualquer controlo”. Já “Mandalay” foi escolhida por ser “uma das principais cidades da Birmânia, localizada numa zona estratégica entre a Índia, a Tailândia e o Bangladesh, com algumas dessas paragens a dar nome às salas do *spa*”.

Mandalay Spa conta com oito salas (faltava ainda abrir uma no momento da nossa visita), duas para casal, com boas áreas, algumas com janelas amplas e vista para o campo de golfe. Há ainda a possibilidade de fazer o “percurso de água”, com piscina de hidromassagem e jacuzzi, que se complementam com duchas sensoriais, sauna, banho turco e fonte de gelo.

A decoração pareceu-nos ajustada à geografia e universo propostos. A vontade de dedilhar uma harpa birmanesa original foi impedida pelo vidro que a protegia, mas pôde-se observar de perto as esculturas em teca (madeira abundante naquelas latitudes) trabalhadas por artesãos locais.

O director-geral da Top Spa disse depois ao Life&Style que este espaço quer também servir a população de Torres Vedras: “Não é exclusivo para os hóspedes do hotel nem para os residentes do condomínio [integrado no terreno envolvente]. Queremos ter aqui pessoas da região.” E lembra que a entrada para o *spa* é independente da do hotel, facilitando o acesso directo.

Voltando ao tratamento, faltou mencionar que antes ainda do lava-pés, tivemos direito a uma breve demonstração do que seria a Facial Doshia, com massagem no topo da cabeça, nas fontes e na testa. Para nos despertarem do relaxamento total, usaram um pequeno sino. Um tilintar divertido que nos remeteu para a infância.

Ficou a vontade de voltar, certos de que, sem a preocupação de transmitir a informação que aqui se trouxe, não “perderemos” apenas o peçoço. Teremos então de reclamar a devolução de um corpo e squeeido, talvez pendurado no bengaleiro e certamente a esvoaçar.

Dolce CampoReal Lisboa

Rua do Campo, Turcifal, Torres Vedras
T. 261960909
camporeal@mandalaya-spa.com

Massagem Abyhanga (Sundâri) — 5 minutos (90€); 8 5 minutos (150€)