

Em Torres Vedras há dois anos

Fomos ao “Mandalay Spa” do Dolce CampoReal

JOAQUIM RIBEIRO
[joaquimribeiro@badaladas.pt]

Domingo de manhã, um pouco de frio, alguma chuva. O resort CampoReal, na freguesia do Turcifal, entre as aldeias de Mugideira e Cadriceira, é um sossego. A serra do Socorro mostra-se imponente no curto horizonte, sobressai o verde e o som vem apenas das tacadas dos jogadores de golfe.

É ali que está situado o hotel Dolce CampoReal. No meio do campo, a 30 minutos de carro de Lisboa e a 20 das praias. Um dos serviços do hotel é o *Mandalay Spa*, há dois anos naquele estabelecimento hoteleiro de cinco estrelas. Pertence ao grupo *Top Spa*, que existe há 16 anos e gere seis spas em Portugal, todos diferentes uns dos outros.

Naquele domingo de manhã fomos recebidos por Carla Anjo, gerente do *Mandalay Spa*. Foi-nos reservada a experiência *Ultimate Deep Pressure* e fomos experimentar.

Mas antes uma visita guiada pelo espaço...

O spa tem entrada direta pela rua e assim que chegámos o aroma a *Spa* sente-se logo no ar. A entrada no Circuito de Águas faz-se pelo vestiário, onde encontramos um cacifo com robe e chinelos. No circuito há um enorme jacuzzi (cama de água) onde se pode começar logo a relaxar. À volta temos uma sauna para oito pessoas com vista deslumbrante para o campo de golfe, um banho turco igualmente espaçoso, chuveiros de experiências sensoriais e uma sala de estar enquanto se observa o exterior verdejante.

No piso de baixo reina o silêncio. É a zona de tratamentos *Spa* com sete salas, incluindo duas salas para casais. No final dos tratamentos há uma sala de relaxamento com bolinhos de canela, chá de origem indiana e novamente a paisagem verde do campo de golfe do hotel.

O *Mandalay Spa* tem origem no nome da última capital real da Birmânia e a sua filosofia deriva das terapias oriundas do Sudeste Asiático com tratamentos baseados na medicina indiana e tailandesa. Os tratamentos são baseados em tradições de cura da realeza tailandesa e na medicina indiana *Ayurveda*, reconhecida como a mais antiga ciência médica da Índia. Em 2017 ganhou o prémio de “*Best Luxury Emerging Spa*” e em 2018 o prémio de “*Best Luxury Resort Spa*”, pelos *World Luxury Spa Awards*.

Com um leque variado de massagens, abrangem várias necessidades dos clientes e também diferentes preços. O ritual *Shirodhara*, por exemplo, é baseado na terapia *Ayurveda*, que direciona um fluxo de óleo quente sobre a testa, cabelo e couro cabeludo, seguindo-se uma massagem do couro cabeludo, massagem facial “*mama*” e de costas



O jacuzzi e a maior parte das áreas do spa têm vista para a serra do Socorro

abhyanga, para quem tem insónias e problemas de stress, induzindo a um relaxamento profundo. Outra opção completamente diferente é a massagem desportiva (muito procurada pelos golfistas alojados no Dolce CampoReal), ou ainda vários tratamentos faciais e massagens a casal, que podem ser escolhidas no local, através do Facebook ou site do hotel.

A tabela de preços depende do ritual que se quer fazer. Alguns ultrapassam os 100 euros, mas é possível fazer uma massagem por 25 ou 30. Também é possível comprar um acesso diário ao circuito das águas por apenas 25 euros, que é gratuito quando se reserva um tratamento.

O objetivo do *Mandalay Spa* é dar a conhecer esse novo espaço junto dos habitantes locais e desmistificar a ideia que o spa é caro e exclusivo a hóspedes. Basta efetuarem marcação, porque, por questões de qualidade, há uma lotação máxima. “*As pessoas começam a dar importância ao bem-estar e temos aqui algo que os torrienses se devem orgulhar*”, sublinha Carla Anjo, sobre o spa que gere.

Mas vamos à nossa experiência. No circuito de águas começámos pela sauna. Quinze minutos de calor seco, numa cabine espaçosa e com a originalidade de possuir janela para a rua, que ajudou a passar o tempo, porque fomos observando umas quantas tacadas de golfe de alguns jogadores no exterior. Depois o banho turco, também quente, mas húmido. A água limpa o corpo e a mente. Ficávamos mais tempo, mas a vida não é só coisas boas.

Foi-nos destinada uma terapeuta com bastante experiência, para além de ser também fisioterapeuta de formação, para executar a *Ultimate Deep Pressure*. É uma experiência que usa dois artefactos: as “*pindas*”, pequenos sacos aquecidos com ervas medicinais apertadas no seu interior; e o “*tok sen*”, uma espécie de escopro em madeira que passa pelas costas impulsionado por um martelinho.

O ambiente é criado com música e aromas relaxantes, enquanto nos acomodamos na marquesa. As mãos da terapeuta procuram então os músculos rígidos e doridos nas costas e nas pernas, deslizando graças a um óleo de corpo extremamente aromático. As costas são percorridas pelas “*pindas*”, numa massagem que relaxa e estimula, já que são objetos duros e ao mesmo tempo suaves, se bem aplicados pelas mãos de uma especialista, como foi o caso.

A meio do ritual, que dura cerca de uma hora, entra em ação o “*tok sen*”. O “*martelinho*” percorre as zonas mais tensas dos músculos das costas sem dor ou incómodo, apenas se sente a libertação da energia negativa acumulada e a sensação é boa.

Parte final da experiência já de costas para baixo, massagem com óleo no peito e pescoço e termina com massagem relaxante das palmas dos pés e das mãos.

Diagnóstico tranquilizador da terapeuta: “*tinha apenas uma pequena tensão nas costas*”. Boas notícias antes de alguns minutos deiteado a saborear um chá com bolinhos de canela na sala de relaxamento com o olhar perdido no campo verdejante.

«Hail to the Wine» foi o vencedor do concurso «Wine Discoveries»

O projeto «*Hail to the Wine*» foi o vencedor do concurso de ideias de negócio *Wine Discoveries* - Caixa de Crédito Agrícola Mútuo de Torres Vedras, promovido no âmbito da Cidade Europeia do Vinho 2018 | Torres Vedras/Alenquer. Os três primeiros classificados foram conhecidos na apresentação final que decorreu recentemente nos Paços do Concelho torriense.

Desenvolvido por António Pé-Curto, Marta Vendeiro e André Magalhães, o projeto vencedor pretende promover o enoturismo em Torres Vedras e Alenquer, através da criação de uma aplicação de telemóvel que permite pesquisar e marcar visitas às adegas desses dois territórios. A ideia de negócio contempla ainda o apoio às adegas com a criação de uma estratégia de comunicação personalizada e adequada a cada segmento de mercado.

O segundo e terceiro lugar foram, respetivamente, para os projetos de enoturismo «*West Side Stories*» desenvolvido por Ana Rebelo, Eduardo Silva e Carla Rebelo, e «*Gamboa's Place*» desenvolvido por Maria Ventura, Catarina Gamboa e Roberto Gamboa. Os três primeiros classificados receberam um prémio monetário de

10.000, 3.500 e 1.500 euros, respetivamente. Para além disso o prémio incluiu também a incubação gratuita nas instalações do *Torres Vedras LabCenter* ou do *Alenquer Inovar*.

O concurso recebeu no total 18 candidaturas, das quais oito foram selecionadas para participar na apresentação final.

Os participantes tiveram ainda oportunidade de frequentar um curso intensivo de

empreendedorismo, que decorreu nos Paços do Concelho de Alenquer, com o objetivo de preparar e consolidar as ideias de negócio para a apresentação final. O *Wine Discoveries* - Caixa de Crédito Agrícola Mútuo de Torres Vedras teve como objetivo promover o desenvolvimento de

ideias de negócio que contribuam para a divulgação do território e do vinho da região de Torres Vedras e Alenquer. A iniciativa, integrada no programa Cidade Europeia do Vinho 2018 | Torres Vedras/Alenquer, resultou de uma parceria entre a Incubadora de Negócios de Alenquer, o *Torres Vedras LabCenter* e o ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa.

Faça publicidade. É a força do seu negócio!

Consulte-nos: tel. 261 335 470 • info@badaladas.pt