



JUPITER IMAGES UNLIMITED/AIC



spa a dois

TODOS OS PRETEXTOS SÃO BONS PARA NAMORAR. E QUE TAL APROVEITAR A BÊNÇÃO DE SÃO VALENTIM PARA DESFRUTAR DE MOMENTOS INESQUECÍVEIS NUM CENÁRIO DE SPA?

Texto de **Elsa Páscoa**

Há quem o considere como mais uma importação americana e continue a preferir o bom e velhinho Santo António. Mas o facto é que São Valentim, que se assinala a 14 de Fevereiro, tem vindo a ganhar pontos junto de todos os que desejam celebrar o amor com aquela pessoa especial. E vamos lá a ver: não serão todas as datas suficientemente importantes para estarmos junto de quem mais gostamos?

Este ano, esqueça os cartões e os jantares à luz das velas. Ou melhor, não os esqueça mas junte-os a um programa muito especial que, além de reforçar os laços que vos unem, permite recarregar baterias, juntar ânimo para enfrentar o resto do Inverno e até descobrir novos modos de aliviar aquela dor de tensão que se instala depois de mais uma semana de stress. Em poucas palavras: descubram tudo o que um Spa tem para oferecer. A dois.

Pedro e Inês. Assim se chama o programa especialmente concebido para casais, num espaço localizado em pleno Parque Natural da Arrábida, que propõe uma experiência de bem-estar para descobrir em simultâneo. Tudo começa numa atmosfera quase espacial e de alta tecnologia, denominada «cápsula neoqui». A cama, branca, fecha-se através de uma cúpula translúcida e no interior quase tudo acontece: duche Vichy – em que uma série de jactos de água, estrategicamente direccionados, parecem ir ao encontro dos músculos mais doridos – vibromassagem, aromoterapia (tratamento pelos aromas), cromoterapia (tratamento pela cor) e banho turco. E o melhor de tudo é que estes momentos de puro relaxamento podem acontecer ao som da sua banda sonora favorita. Basta entregar as faixas de mp3 que estas são inseridas no sistema. Quase miraculosamente, a tensão muscular vai-se desvanecendo e os 30 minutos previstos para esta experiência

passam a voar. As dimensões da cápsula não permitem que o casal a experimente em simultâneo. No entanto, isto não significa que quem aguarda se aborreça, já que existem inúmeras terapias que podem ser realizadas enquanto não é tempo de trocar de lugares. Por exemplo, um tratamento de rosto com propriedades hidratantes, purificantes, de anti-envelhecimento, reafirmantes, de rejuvenescimento ou de hidratação especial para homem. Ou então deixar o equipamento de rádio-frequência combater rugas superficiais e profundas, estrias, celulite ou gordura localizada.

MASSAGEM A QUATRO MÃOS

Segue-se a segunda parte do programa, realizada com a ajuda de um cenário soberbo. À luz do início da tarde, a Serra da Arrábida aparece envolta em tons dourados e vários lilases.

Da vidraça da sala de tratamentos, a vista é ininterrupta até um dos picos mais elevados, mas a experiência dura até que a janela se fecha e é criado o ambiente para a massagem de relaxamento, feita a quatro mãos. Óleos naturais, a uma temperatura tépida, são usados pela terapeuta que vai trabalhando costas, braços, pernas, barriga, tronco, ombros e, por fim, o rosto. E pode ter a certeza que, na cama ao seu lado, uma outra profissional está a efectuar exactamente os mesmos movimentos no seu «mais que tudo», quase como se o tratamento fosse marcado pelo cronómetro.

A mente divaga, os músculos e tendões vão perdendo a rigidez e o contacto com os turcos e as suaves mantas torna-se cada vez mais leve. No ar, o aroma dos óleos essenciais – que podem ser de extractos de plantas ou de

carácter marcadamente afrodisíaco – é intenso mas nunca excessivo. A sensação de bem-estar é tão grande que, cerca de uma hora depois, o aviso sussurrado «está terminada a massagem, pode descansar uns momentos se desejar», nos apanha de surpresa. Então, é possível trocar impressões sobre os últimos minutos, antes do banho revigorante – onde marcam presença os produtos ricos em menta – que prepara a continuação do dia. Se desejar, pode ainda arranjar o cabelo e preparar o rosto para receber cuidados de maquilhagem.

A sensação de bem-estar é tão grande que o aviso de que terminou apanha-nos de surpresa.

É na vizinha estalagem de quatro estrelas, um imóvel renascentista que remonta a 1570, que prossegue a experiência. À chegada, somos recebidos com um moscatel típico da região, antes de nos ser mostrada a suite, com lareira e terraço e um ambiente de outras eras. Na

manhã seguinte, e depois do pequeno-almoço, aproveite para conhecer mais um pouco desta jóia patrimonial, especialmente as características arquitectónicas à italiana, os painéis de azulejos, o lago e mesmo as belíssimas árvores que compõem o frondoso parque.

Já que está na região, não deixe o namoro por aqui. Pegue no carro, suba aos picos da Arrábida e maravilhe-se com o panorama que se desfruta lá do alto. De um lado, o estuário do Sado, do outro o planalto que se estende até Lisboa e o Tejo. E nada melhor, para fechar com chave de ouro e complementar todos os benefícios do Spa realizado no dia anterior, que dar as mãos, respirar fundo e encher os pulmões de oxigénio. Quando é que podemos fazer isto de novo?

Harden SPA

Este Spa, situado em Braga, criou programas especiais para casais que querem cuidar do corpo e relaxar.

■ Deluxe Spa – 90 m. 125€€

Ritual de Boas Vindas
Sauna ou Banho Turco
Massagem relaxante

■ Beauty Secrets – 90 m. 170€€

Ritual de Boas Vindas
Ritual Acqua
Tratamento Corporal

■ Relaxing Paradise – 90 m. 170€€

Ritual de Boas Vindas
Ritual Acqua
Massagem Aromasoul

■ Luxurious Moments – 2h30 m. 250€€

Ritual de Boas Vindas
Tratamento Facial Soft
Corpo Perfeito

Contactos

www.hardenspa.com e 253 618 071/912 549 495

Sheraton Porto Hotel & SPA

Numa sala exclusiva, é oferecida a experiência de tratamentos corporais, complementados com um banho de imersão aromatizado com óleos, sais e pétalas, rodeado de velas, num ambiente totalmente relaxante e tranquilizante.

■ Paz – 1h30m. 250€€

Usufruto de todas as instalações
Hora de tratamento
Banho de sais e óleos para duas pessoas.

■ Calma – 2h30m 375€€

Usufruto de todas as instalações
Refeição light no Juice Bar
2 Horas de tratamento
Banho de sais e óleos

■ Equilíbrio – 2h30m 315€€

Usufruto de todas as instalações
2 horas de tratamentos desintoxicantes
Banho de sais e óleos

■ Terapia de uva – 1h30m. 255€€

Usufruto de todas as instalações

Templo do Ego

Azeitão

Programa Namorados – 2 horas de tratamentos (cápsula + massagem) + Noite na Estalagem Quinta das Torres (suite + pequeno almoço) = 245€
Restantes tratamentos cobrados à parte.

Contactos

www.templodoego.pt
templodoego@gmail.com e 212 180 305/ 966 322 985



D.R.

OFERTA AOS LEITORES

A PAIS & Filhos e o Templo do Ego têm uma oferta especial para os leitores. Na marcação de um programa de casal, e com a apresentação desta revista, recebe um **brushing** de cabelo totalmente gratuito.



D.R.

Massagem Relax ou Aromatherapy
Cuidado de rosto anti-stress Homme
Cuidado de rosto da Estação (mulher)

Contactos

www.spazio-relax.com e 309 920 492/919 271 932

Eclat

Localizado no centro urbano de Faro, este é um espaço que integra conceitos de spa e balneoterapia, visíveis no programa especialmente idealizado para casais.

■ Romeu e Julieta – 120€

Banho de vapor, com espuma de sabão preto
Massagem simultânea a quatro mãos
Experiência Yin e Yang

Contactos

www.eclat.pt e 289 80 30 75/917 37 37 37

1 hora de tratamento
Banho de uva

■ Gizé – 1h30m. 255€€

Usufruto de todas as instalações
1 hora de tratamento
Banho de leite

Contactos

www.sheratonporto.com/pt/TheSpa e 220 404 000

Spazio Relax

Em plena cidade de Lisboa, este é um recanto tranquilo, longe do bulício e agitação e perto dos horizontes largos do Rio Tejo. Nas quatro salas dedicadas aos quatro elementos da Natureza, tudo foi pensado ao pormenor para momentos de bem-estar a dois.

■ Spazio Couple Balneo Cocoon + Massagem – 1h30m. 162€€

Massagem Hot Stones ou Sensações do Oriente
Cuidado de rosto anti-stress Homme
Cuidado de rosto da Estação (mulher)

■ Spazio Couple Cocoon + Massagem – 1h20m. 140€€

Paz dos Sentidos
Cuidado de rosto anti-stress Homme
Cuidado de rosto da Estação (mulher)

■ Spazio Couple Cocoon + Massagem – 1h20m. 135€€