



1. Mindspace
2. Spa Lúcia Piloto
3. Acqua Lisboa
4. H2Omem



## RELAX... GO TO A SPA

TEXTO: SAMUEL COELHO

Andámos pela cidade a espreitar alguns dos Spa's que deixam água na boca. Viver entre filas de trânsito, refeições à pressa e horas frente a um computador exige que nos tratemos com cuidado e tenhamos atenção aos sinais de alerta do corpo. A cidade é exigente mas também nos oferece pequenos oásis onde somos tratados com prazer. Deixamos aqui 4 Spa's que elegemos como sugestões Parq Here.

O Mindspace, na zona do Príncipe Real, apresenta uma experiência inovadora: a terapia de flutuação. É o primeiro centro deste tipo em Lisboa, mas já existem vários espalhados pela Europa. A terapia consiste em flutuar durante 1 hora em cápsulas com água enriquecida com sais minerais, como o sulfato de magnésio. O cliente prepara-se com fato de banho e desfruta desta experiência, uma terapia associada à prevenção e combate de problemas como a dor crónica, depressão, stress, dores musculares, problemas de sono, dores de gravidez.

Nas avenidas novas entramos no recente Spa Lúcia Piloto do Hotel Vip Grand Lisboa, um espaço de grande amplitude e cuidado estético. Além dos serviços de cabeleireiro, manicure e pedicure que conhecemos dos cabeleireiros Lúcia Piloto, aqui encontramos remédios para a satisfação física e mental a todos os níveis, através de massagens, tratamentos de corpo ou rituais. Para as mulheres prestes a serem mães, este Spa proporciona massagens pré e pós-natal. Se quer descobrir o Spa com a sua parceira(o), existe uma suite pensada para ambos receberem o melhor dos banhos ou a mais relaxante massagem em simultâneo.

O H2Omem, nas Picoas, é dedicado exclusivamente ao público masculino. Neste Spa pode deixar a gravata de fora e esquecer-se do mundo por uns instantes. Os tratamentos estão regulados para uma maior satisfação masculina, como as massagens fortes, revigorantes e aplicadas com maior pressão. Muitos dos tratamentos são dedicados a esculpir e remodelar o corpo, como os envolvimentos de vinoterapia ou os de luxo com ouro. Aqui ainda pode cortar o cabelo, fazer a barba ou depilação (cera ou definitiva) e tratar do rosto.

No Parque das Nações, a fusão de rituais de todo o mundo com a modernidade é o lema do Acqua Lisboa. Massagens oriundas do Havai, Índia, Oriente, Equador ou da Pérsia são alguns dos destinos para onde se pode deixar levar através dos sentidos. Outros rituais exóticos disponíveis são massagens que o envolvem em vinho, chocolate ou seda para que possa beneficiar de cada um destes diferentes ingredientes. Este Spa oferece também tratamentos de medicina alternativa para tratar disfunções e desequilíbrios do corpo ou da mente e a possibilidade de realizar pequenas intervenções localizadas, como o foto-rejuvenescimento da pele, eliminação de acne, estrias e outros tratamentos dermatológicos.

www.luciapiloto.pt/spa  
www.h2omem.com  
www.aqualisboa.pt  
www.mindspace.pt