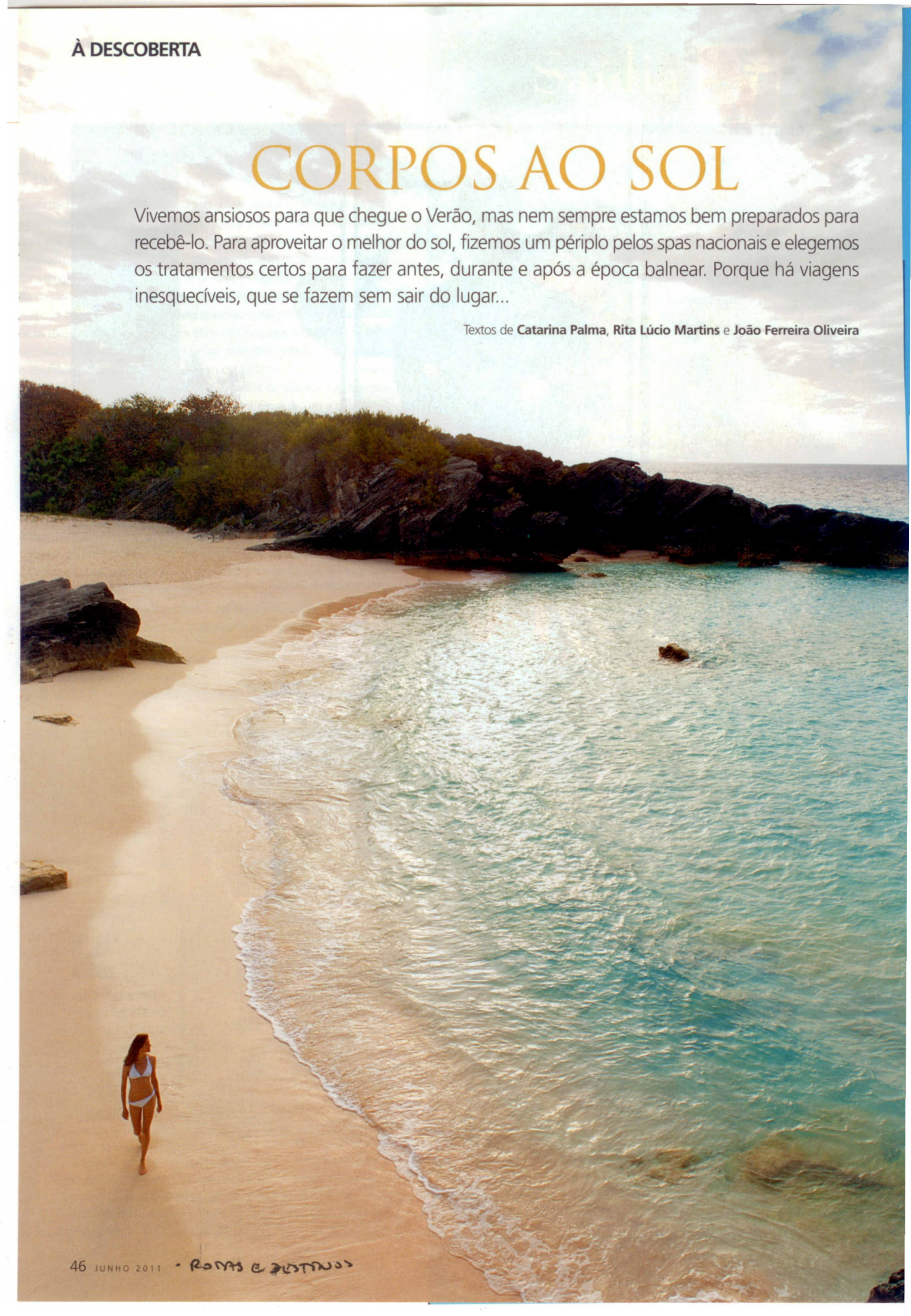


# CORPOS AO SOL

Vivemos ansiosos para que chegue o Verão, mas nem sempre estamos bem preparados para recebê-lo. Para aproveitar o melhor do sol, fizemos um périplo pelos spas nacionais e elegemos os tratamentos certos para fazer antes, durante e após a época balnear. Porque há viagens inesquecíveis, que se fazem sem sair do lugar...

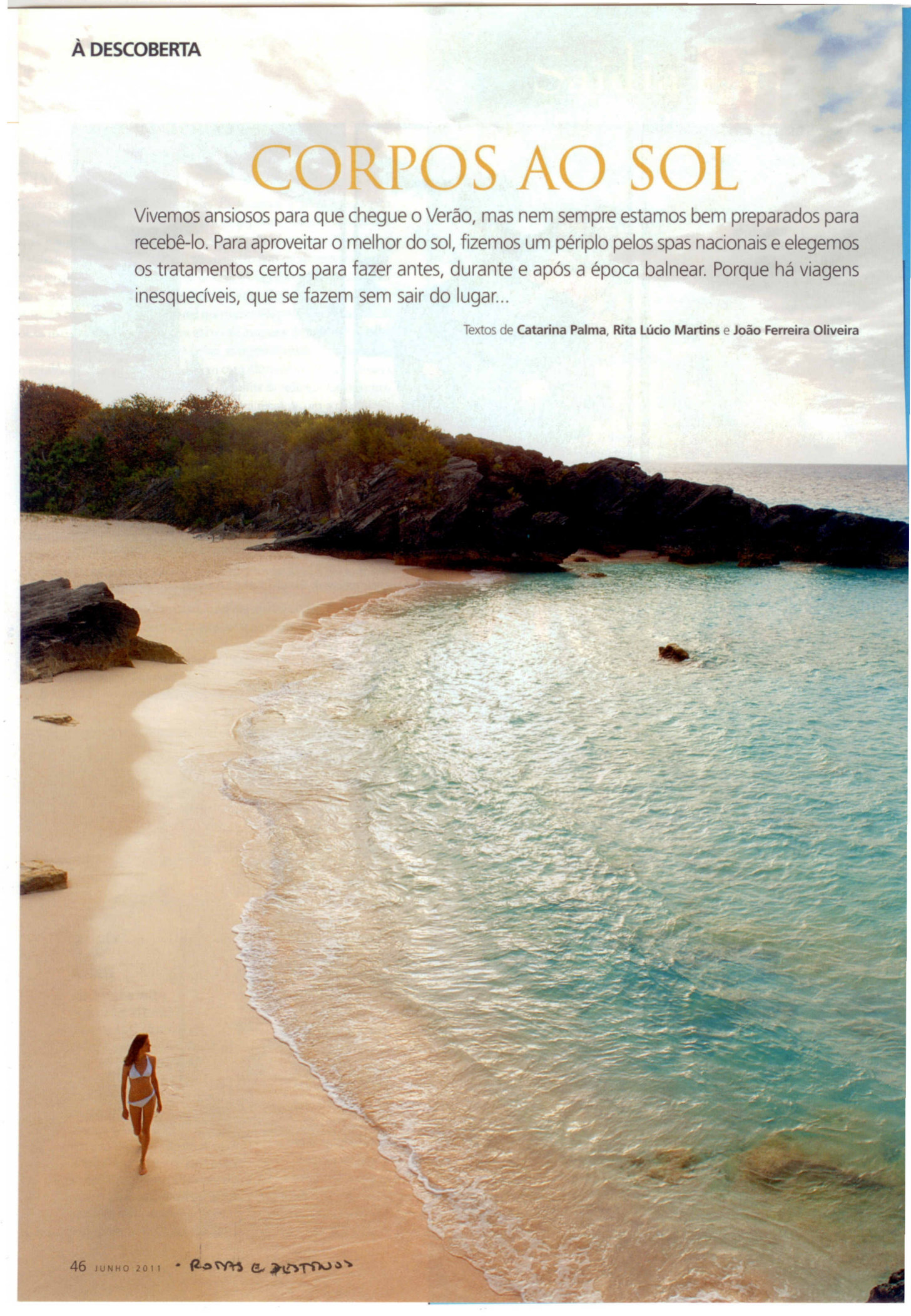
Textos de **Catarina Palma**, **Rita Lúcio Martins** e **João Ferreira Oliveira**



# CORPOS AO SOL

Vivemos ansiosos para que chegue o Verão, mas nem sempre estamos bem preparados para recebê-lo. Para aproveitar o melhor do sol, fizemos um périplo pelos spas nacionais e elegemos os tratamentos certos para fazer antes, durante e após a época balnear. Porque há viagens inesquecíveis, que se fazem sem sair do lugar...

Textos de **Catarina Palma**, **Rita Lúcio Martins** e **João Ferreira Oliveira**





D.R.

## SPA LÚCIA PILOTO

**Tratamento** – A sala revestida a pastilha não nos transporta para um mundo de sonho, mas depressa nos deixa a levitar, como se estivéssemos numa piscina. As luzes deslizam até à penumbra e a terapeuta, de fato de banho, inicia o ritual. Tudo se desenrola em dois momentos, mas a sensação de bem-estar é uma só. Ideal para renovar a pele, a esfoliação inicial é intensa e eficaz. Tudo graças a uma combinação de sais do Mar Morto, óleo de girassol e caroço de damasco. O objectivo é eliminar as células mortas e abrir os poros, para absorverem o óleo neutro aplicado de seguida. A água começa a correr, em jactos suaves, direccionados sobre as costas e as pernas, mas os salpicos que cobrem o rosto e os pingos que tocam as palmas das mãos sabem igualmente bem. A vitalidade do Duche Vichy é potenciada por uma massagem relaxante, em que os movimentos da terapeuta se dissolvem no cair da água. Suave e eficaz, já que promove a circulação, actua como drenagem linfática e deixa a pele hidratada. Saímos a sorrir. É capaz de ser por isso que o tratamento se chama Alegria Aquática.

**Conclusão** – A entrada faz-se pela zona do cabeleireiro, mas, mal se transpõem as portas de vidro do spa, entramos num mundo à parte. Negro nos corredores de acesso aos balneários, branco na zona de relaxamento: numa clara alusão ao estado de espírito antes e depois do tratamento. A combinação do Duche Vichy com a massagem resulta numa experiência especialmente relaxante, mas aquilo que mais salta à vista é mesmo o aspecto final da pele. Tão lisa que nos avisam que não devemos voltar a esfoliar num período de três meses. Coincidência ou não, é precisamente essa a duração do Verão.

■ **Alegria Aquática** | Duração: 45 min. | Preço: €75

Rua Mariana Vilar, loja 3 E, Lisboa  
Tel. 217 122 600, [www.luciapiloto.pt](http://www.luciapiloto.pt)

## DURANTE DO VERÃO

### VILALARA THALASSA RESORT

**Tratamento** – A tarde começa com uma aula de hidroginástica colectiva (Piscina Dinâmica) em piscina de água do mar aquecida. A sugestão é inesperada, mas é uma boa introdução à acção específica do meio marinho, além de proporcionar momentos de diversão. A densidade da água atenua o esforço dos movimentos, que aqui trabalham principalmente as pernas. Segue-se um Banho Multijacto, uma hidromassagem realizada numa banheira de água do mar (também aquecida) que estimula a circulação. Após os minutos de adaptação, proporciona uma sensação de relaxamento anti-stress e fadiga, ideal para quem inicia agora as férias. Por último, o Tratamento Lydo Spa. O Lydo é uma cama de água, onde o corpo flutua, cercado por água quente. A acção dos produtos de envolvimento é optimizada pelo calor difuso e a cromoterapia cria uma experiência de relaxamento absoluto que alia a esfoliação à drenagem. Há cinco envoltimentos à escolha: Algoterapia, Chocoterapia, Hidratação, Três Chás e Vinoterapia, respectivamente com acção tonificante, adelgaçante, hidratação, drenagem e anti-idade.

**Conclusão** – O conjunto Piscina Dinâmica+Banho Multijacto+Envoltimento Sob Lydo proporciona uma boa abordagem a uma cura de talassoterapia, com efeitos relaxantes evidentes numa só sessão. É claro que, para resultados mais profundos, se sugere uma Cura de Talassoterapia, normalmente com duração de seis dias. Bem-Estar/Anti-Stress, Especial Costas, Anti-Tabaco, Adelgaçante Marinha/Anti-Celulite e Pernas Tonificadas são as curas do Centro de Talassoterapia do Vilalara, considerado um dos melhores do mundo. Rodeado por jardins, tem 2600 m<sup>2</sup>, 20 cabanas para talassoterapia, 22 cabanas para tratamentos de spa e três piscinas. Um retiro a sério.

■ **Dia de Cura Bem-Estar/Anti-Stress** | Duração: 2h30 | Preço: €120

Praia das Gaivotas, Alporchinhos, Lagoa  
Tel. 282 320 000/ 282 320 196, [www.vilalaresort.com](http://www.vilalaresort.com)



Pedro Sampaio Ribeiro