



LISBOA

Novidades spas

ANO NOVO, VIDA NOVA

Depois dos excessos do Natal, comece o ano a cuidar de si. Sugerimos-lhe dois centros de bem-estar, em Lisboa, com tratamentos inovadores para fazer uma pausa merecida...

FLOAT IN

Imagine-se a flutuar sem qualquer esforço numa água à temperatura do corpo e mergulhar num estado do mais profundo relaxamento. Esta é a proposta da Float in, um novo conceito de *float spa*, em pleno Largo do Rato. O flutuário, que contém uma concentração elevada de sal, permite que possa libertar-se da força da gravidade e ficar com a sensação de estar simplesmente a levitar. As sessões de uma hora equivalem a quatro a seis horas de sono e contribuem para diminuir as tensões acumuladas no dia-a-dia. O espaço tem ainda um estúdio *zen*, onde decorrem aulas individuais ou em grupo de yoga, *tai-chuan*, pilates e *chi-kung*. Pode ainda combinar os vários tipos de massagens disponíveis com uma sessão antes ou depois no flutuário.

Rua S. Filipe Nery, 37-A | Tel.: 21.388.0193 | www.float-in.pt

MALO CLINIC SPA

A Malo Clinic Spa, a funcionar há dois anos, mudou-se para o primeiro andar do Edifício Green Park. O novo espaço, com um ambiente relaxante, incorpora um *health club* e um spa com sete cabines de tratamento. Pode inscrever-se nas aulas de aeróbica, yoga, pilates, ou utilizar os serviços dos *personal trainers* à disposição. No spa, as diferentes terapias, que variam entre €40 e €100, incluem tratamentos de corpo e rosto. Entre as massagens destaca-se a Malo Sensation, um momento sensorial com pindas banhadas em especiarias aquecidas, dando a todo o corpo uma experiência única de relaxamento. Aproveite uma hora de estacionamento gratuito.

Edifício Green Park – Avenida dos Combatentes, 43 | Tel.: 21.722.8170
www.maloclinicspa.com

MELHOR SPA DE HOTEL

O Guia Quatro Rodas "Brasil 2009" premiou o Le Spa, do hotel Sofitel Guarujá Jequitimar em Pernambuco, como o melhor spa de hotel do país. Uma boa sugestão para ficar nas suas próximas férias no Nordeste brasileiro. www.sofitel.com.br