



# SPAS URBANOS

## OÁSIS NA CIDADE

PARA SE LIBERTAR DO STRESS, DAS PRESSAS E DAS TENSÕES DIÁRIAS JÁ NÃO PRECISA DE TIRAR UMA SEMANA DE FÉRIAS LONGE DO RUÍDO E DA CONFUSÃO URBANA. A RESPOSTA ENCONTRA-SE NO CORAÇÃO DA CIDADE, MUITO PERTO DE SUA CASA OU DO SEU EMPREGO. UMA VISITA DE DUAS HORAS A UM SPA É SUFICIENTE PARA RECARREGAR BATERIAS E SENTIR-SE COMO NOVA.

### Float In

LISBOA (Tel.: 213 880 193 / 915 785 821)

Localizado no centro da cidade de Lisboa, o Float In é um verdadeiro espaço de serenidade, pautado por sons relaxantes e ambientes tranquilos, que conjuga diferentes práticas de bem-estar, como massagens, yoga e pilates, com um inovador método de relaxamento – a flutuação.

#### TRATAMENTOS ESTRELA

- ▶ **Flutuação:** Trata-se de uma terapia que, através do flutuário, uma espécie de banheira cheia de água com 300 quilos de sal Epsom, garante total relaxamento e abstração sensorial. É indicada para problemas musculares e articulares, insónias, incómodos próprios da gravidez e jet lag, entre outros. 50 minutos. 45€.
- ▶ **Estúdio Zen:** Neste espaço poderá praticar aulas de Yoga, Pilates, Tai Chi Chuan ou Chi Kung, tudo depende da sua preferência. As aulas são compostas por grupos pequenos de alunos, para que cada um tenha a atenção necessária por parte do professor, e para que este possa adaptar a técnica ao nível do aluno. Aulas desde 55€, duas vezes por semana.
- ▶ **Massagem Energia dos Himalaias:** É um dos tratamentos mais procurados no Float in. Combina a massagem ayurvédica com uma massagem refrescante e esfoliante com sal dos lagos dos Himalaias. 70€ (90 minutos).

### Well Domus Spa

PORTO (Tel.: 225 323 421)

Integrado no Well Domus – Fitness & Spa Services, um local que se distingue pelo conceito integrado de bem-estar físico e emocional, este Day Spa foi concebido de forma a proporcionar aos seus clientes o verdadeiro conceito de Spa na cidade, um meio de renovar o corpo, a mente e o espírito.

#### TRATAMENTOS ESTRELA

- ▶ **Flower Bath:** Banho relaxante com óleos essenciais, especiarias e pétalas frescas. Ajuda a eliminar as toxinas e cobre o corpo com aromas frescos e suaves. Não é recomendado a grávidas, pessoas com problemas vasculares e hipertensão. 50€ single / 70€ casal (30 minutos).
- ▶ **Well Domus Vichy** (com esfoliante): A água e a perícia da terapeuta entram em perfeita sintonia, proporcionando momentos únicos de bem-estar. A esfoliação remove as células mortas e impurezas da pele, preparando-a para a massagem com óleos que hidratam e suavizam. 80€ (60 minutos).
- ▶ **Four Hands:** Massagem executada por dois terapeutas, com óleos ayurvédicos aquecidos, em que, através de movimentos sincronizados, trabalham todo o corpo causando um efeito revitalizante, activando a circulação sanguínea e rejuvenescendo os tecidos. 100€ (60 minutos).