



spa destaque



É possível flutuar e suspender de vez os sentidos. Enquanto o corpo se eleva sem esforço, a mente submerge tranquilamente



ALGUMA VEZ julgou possível levitar, esquecendo-se que tem corpo ou peso? Não é preciso viajar no tempo ou ir ao espaço para experimentar a sensação única de subjugar a gravidade. No Float In, o relaxamento do futuro está ao alcance do presente. Dentro de uma cabine com água salgada é possível flutuar e suspender de

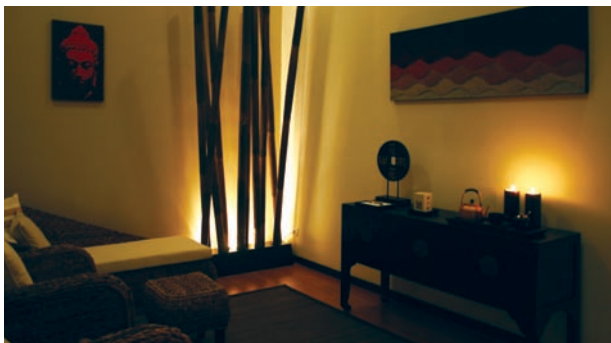
vez os sentidos. Enquanto o corpo se eleva sem esforço, a mente submerge tranquilamente.

Boiar no repouso absoluto

Primeiro estranha-se, mas bastam dez minutos para que se entranhe no corpo e no espírito. É como se a água nos pegasse ao colo, empurrando-nos suavemente para à tona. As

mãos e os pés são os primeiros a “desaparecer” nas ondas do sossego. A seguir, os músculos contrariam quaisquer receios iniciais e cedem mais depressa do que se julga.

O ambiente íntimo e controlado do flutuário procura, acima de tudo, privar-nos de qualquer estímulo visual ou auditivo. Dentro da cápsula é sempre possível desligar a luz ou fechar a tampa, enquanto no flutuário aberto a sessão pode ter cromoterapia e ser guiada pela hipnose da cor. Porém, é no silêncio da escuridão que os pensamentos ficam suspensos e a mente mergulha num estado profundo de despreocupação, como se estivessemos prestes a

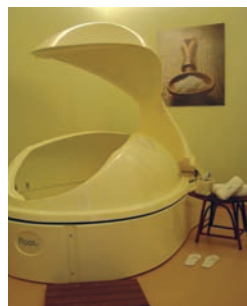


Sustentável LEVITAÇÃO do SFR

A Vida Saudável não resistiu e entregou-se ao poder revigorante da flutuação. Não mergulhámos numa piscina nem estivemos no Mar Morto. Visitámos o Float In, em Lisboa.

Sugestão

Ritual de Flutuação:
(50MN) - €45



adormecer. No vazio da sensibilidade física, perante a ausência dos sentidos, as ansiedades esquecem-se e as tensões parecem nunca ter existido. É neste caminho entre estar cá e lá que chegamos mais perto de nós e longe do mundo.

A um passo da Meditação

No fim parece que o início foi há instantes, mas foram cinquenta os minutos de emersão total. Depois, interrogamo-nos se o estado de espírito sereno significa que o nosso cérebro entrou no prometido registo de ondas theta, que fora de água apenas se alcança em estados de meditação profundos e que os mon-

ges budistas demoram anos a aprender. Uma frequência fascinante que estimula a libido, a criatividade, a concentração e a capacidade de aprendizagem, além de aliviar as insónias e aumentar a qualidade do sono, já que uma hora de flutuação equivale a cerca de quatro a seis horas passadas a dormir.

O grande mestre deste poder relaxante é o sal Epson, ou sulfato de magnésio, que confere à água uma densidade tal que, mesmo se tentássemos ir ao fundo, seríamos sempre impedidos por uma força maior que insiste em empurrar-nos para a superfície. O perigo de afogamento não existe, só o de

ficar verdadeiramente viciada e querer repetir.

Float Spa

O Float In funciona também como Spa, dando vida a um conceito dois-em-um que permite experimentar rituais relaxantes e frequentar aulas de ioga e pilates. Os programas são uma forma alternativa e original de combinar os benefícios da levitação aquática com o potencial de bem-estar de variados tipos de massagens, seja para combater a fadiga ou, simplesmente, eliminar as medidas menos desejadas.✿

