

Índice

Axis Viana Business & Spa Resort.....	04
Aquafalls Spa Hotel Rural.....	06
Água Hotels Mondim de Basto.....	08
Aquapura Douro Valley.....	10
Eurosol Estarreja.....	12
H2otel.....	14
Hotel Turismo da Covilhã.....	16
Fonte Santa Hotel e Hotel Astória.....	18
Monte Real Hotel Termas Spa.....	20
Grande Real Villa Italia.....	22
Meliã Aldeia dos Capuchos.....	24
Convento do Espinheiro.....	26
M'ar de Ar Aqueduto.....	28
Villa Termal das Caldas de Monchique.....	30
Monte Santo Resort.....	32
Grande Real Santa Eulália.....	34
CS São Rafael Atlantic.....	36
Tivoli Victoria.....	38
Tivoli Marina de Vilamoura.....	40
As Cascatas.....	42

SPA - Saunas Per Aquam

“Há séculos que o Homem tem vindo a associar, muito sabiamente, os benefícios da água ao seu bem-estar físico, mental e espiritual.

A conquista de corpo e mente sã era e sempre foi o grande objectivo do SPA. No ano 1000 d.C. surgiram as saunas, dando início aos rituais de SPA que ainda hoje existem e que contemplam o calor da sauna com os mergulhos em lagos gélidos.

Em Portugal, os vestígios dos antigos banhos romanos dão conta de uma prática milenar em terras lusas. Aliás, o termalismo é quase tão antigo como a própria nacionalidade. Institucionalizada em 1892, a cultura termal tornou-se turismo de saúde e de “wellness” com ofertas que vão desde a tradicional estância termal, passando pelos modernos e luxuosos day SPA ou resorts”.

“Fonte: Viver SPA, S.D., “História do SPA: milhares de anos de bem-estar”, acedido a 23 de Outubro 2008 disponível em <http://viverSPA.com/artigos/historia-SPA-milhares-anos-bem-estar> .

Thalasso

“É um método terapêutico que consiste na utilização do meio marinho (água, areia, algas, lamas...). Esta terapia continua muito praticada e existem grandes e luxuosas estâncias termais, com adequada aparelhagem para captar longe da praia, o precioso líquido, e para filtragem e dosagem conveniente à terapia. A cura thalasso acontece pela orientação médica que define necessidades e tratamentos. O mar e os seus bio-elementos catalizam princípios activos de remineralização, desintoxicação, hidratação, oxigenação, tonificação e plenitude. Liberte o corpo e a mente, estimule a mudança, crie novos ritmos e associe-se ao seu bem estar.”

Fonte: GNU Free Documentation License, (2008), “Talassoterapia”, acedido a 23 de Outubro de 2008, disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Talassoterapia>

Informações gerais

- Reserve a sua estadia e tratamentos com a máxima antecedência;
- Dada a natureza e os objectivos do SPA, é proibido fumar e consumir bebidas alcoólicas no interior das instalações do SPA;
- A maioria dos SPA limita a utilização dos mesmos a maiores de 18 anos;
- Apresente-se na recepção do SPA com algum tempo de antecedência; lembramos que a chegada tardia pode reduzir a duração do seu tratamento;
- Faça uma refeição ligeira antes de realizar os tratamentos e beba muita água;
- Nas instalações de qualquer SPA, deixe sempre tudo tal e qual encontrou. Antes de entrar num jacuzzi ou piscina, tome sempre um duche rápido;
- Os SPA não têm “dress code”, mas aconselhamos que use roupa prática e confortável;
- Por se tratar de um ambiente calmo e relaxante, sugerimos que evite barulhos, como o uso de telemóveis ou outros aparelhos eletrónicos.