

EVASÕES

VINHOS DE MONTANHA

EM REDOR DA SERRA DA ESTRELA, À BUSCA DE PRECIOSIDADES FRESCAS E ELEGANTES

RESTAURANTES
A ÁSIA TEM PORTO SEGURO
À MESA DO ASIMAMI,
EM AVEIRO

CRÍTICA
O HISTÓRICO PABE,
EM LISBOA, EVOLUI
NA CONTINUIDADE

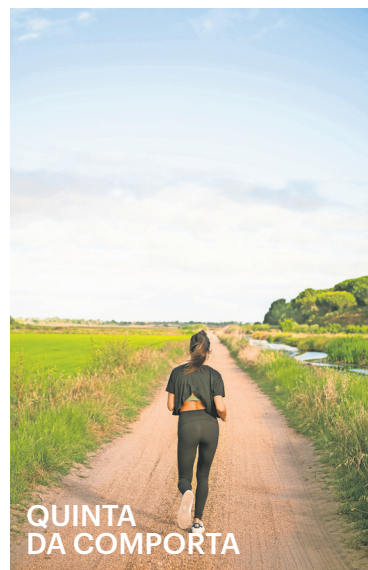
BEM-ESTAR
TRATAMENTOS DE INVERNO,
DA CABEÇA AOS PÉS,
NA COMPORTA E NA CAPITAL



QUINTA DA COMPORTA

FRANCISCO NOGUEIRA/DR

ANDRÉ STACHEL ANTUNES/DR



QUINTA DA COMPORTA

LOUIE A. THAIN/DR



THE LUMIARES

HENRIQUE ISIDORO/DR



THE LUMIARES

VICTOR FITZ/DR

HENRIQUE ISIDORO/DR



THE LUMIARES

HENRIQUE ISIDORO/DR

PROGRAMA

RETIROS EM 2026

De 27 de fevereiro a 1 de março, a Quinta da Comporta inicia os retiros com a “Academia nos Arrozaís: Caminhos para uma Longevidade Saudável”. O programa, dedicado ao envelhecimento feminino, é liderado por Conceição Calhau, das ciências da nutrição, e Alexandra Matias, especialista em medicina da longevidade, ginecologia e obstetrícia. O valor de 1350 euros/pessoa em quarto duplo inclui pequeno-almoço, almoço e jantar, tratamento individualizado e acesso ao spa.



QUINTA DA COMPORTA WELLNESS BOUTIQUE RESORT

Rua Alto do Pina, 2, Carvalho, Grândola
Tel.: 265 112 390

Web: quintadacomporta.com

Spa, das 8h às 20h. Não encerra
Rituais de rizoterapia desde 160 euros (50 minutos); rituais de assinatura desde 165 euros (50 minutos); massagens de aromaterapia desde 145 euros (50 minutos)

THE LUMIARES HOTEL & SPA

Rua do Diário de Notícias, 142, Lisboa
Tel.: 211 160 200

Web: thelumiares.com

Spa, das 10h às 20h, mediante marcação. Tratamento: 45 euros/60 minutos com acesso à zona húmida. Restaurante, das 12h às 24h, de segunda a sexta; a partir das 11h30 ao sábado e domingo. Preço médio à carta: 35 euros

Além do 7 Hills Recovery Treatment, as quatro salas do spa recebem tratamentos em massagens. Ao ginásio juntam-se sauna e banho turco

THE LUMIARES HOTEL & SPA | LISBOA CUIDAR DOS PÉS AO FIM DE SETE COLINAS

Concebido a pensar nos hóspedes, em primeiro lugar, e também em quem palmilha as ruas de Lisboa seja por que motivo for, o novo tratamento do The Lumiares Hotel & Spa diz logo ao que vai através do nome 7 Hills Recovery Treatment. “Inspirámo-nos nas sete íngremes colinas de Lisboa para criar este tratamento, em exclusivo com produtos da coleção Deco da Claus Porto. A parceria com a marca já vem desde que este hotel abriu há quase nove anos, e esta foi uma das

ideias que surgiram”, explica Carla Castanheira, que assume os spas do Grupo BomPorto.

O tratamento tem a duração de 45 minutos (60 euros) e foca-se nos pés, que ao final de um dia de passeio pelos bairros históricos da cidade, repletos de subidas e descidas, estão “cansados, pesados e inchados”, relata a responsável aludindo aos desabafos de quem ali chega. A ideia é que quem recebe o tratamento sinta rapidamente os benefícios, não só no descanso, limpeza e hidratação dos pés, mas também ao nível do relaxamento, uma vez que o eucalipto incluído na receita dos produtos da linha Deco

“ajuda nos problemas respiratórios e a abrir as vias nasais”.

Assim que os pés são colocados dentro da bacia com água quente, a terapeuta de The Lumiares adiciona grãos de sal dos Himalaias e três gotas de óleo essencial de eucalipto, explicando o objetivo de cada procedimento. Durante o repouso de dez minutos que se segue, o cliente pode receber uma massagem nas mãos, nos ombros ou na cabeça. A esfoliação com uma matéria à base de sal, óleo de amêndoas doces e óleo de eucalipto permite, depois, a remoção de células mortas da pele, e é secundada pela remoção do esfoliante com o sabo-

nete Deco, que limpa e hidrata.

No final, os pés são gentilmente envolvidos e massajados com um creme da mesma linha, cujo cheiro, ainda que bastante neutro, procura remeter para a “fragrância da floresta”, combinando eucalipto, pinheiro e madeira de cedro numa fórmula com óleo de karité, como informa a Claus Porto.

Além do 7 Hills Recovery Treatment, as quatro salas do spa de The Lumiares recebem também tratamentos de assinatura e massagens, das mais vigorosas às mais relaxantes, com produtos da marca portuguesa essenciAroma. Ao ginásio juntam-se ainda a sauna e

banho turco renovados.

Com o pretexto de uma visita ao spa, há quem suba de elevador ao quinto andar do hotel para conhecer igualmente o restaurante e terraço Lumi (aberto aos passantes) chefiado por João Silva. É aqui, no topo da Colina de São Roque, no Bairro Alto, que se provam os pratos de inverno do menu, como o creme de abóbora assada, a bochecha de porco assada com puré de castanha, brócolos assados e vinho Madeira e a tempura de polvo com arroz de feijão e sobremesas. Por baixo ficaram os 47 apartamentos do hotel, que homenageia a luz, a cor e os padrões de Lisboa.