

## Santé et bien-être

### AU SUJET DE



**Pour s'occuper de son bien-être et échapper à la routine, rien de mieux que de suivre une vieille recette composée d'ingrédients offerts par la nature : du bon temps, du soleil, de l'air pur, des eaux limpides, des plantes et des algues aux propriétés thérapeutiques. Et ça marche à coup sûr !**

Que ce soit dans une **station thermale** ou dans un **spa**, en bord de mer ou en montagne, ce qui est certain c'est qu'il existe différents **programmes de santé et de bien-être** adaptés à chacun.



Indoor heated swimming pool from ©Four Views Baía Hotel \_Funchal\_Madeira

Ces moments de **décontraction**, indispensables pour rétablir son **équilibre**, peuvent être vécus de différentes façons. Dans des **thermes**, au moyen de **techniques traditionnelles**, en utilisant les **qualités thérapeutiques et la richesse minérale des eaux**. En profitant de la grande ligne côtière et **des eaux de l'océan Atlantique** pour

faire de la [thalassothérapie](#). Ou alors, lors de séances de **relaxation** qui reposent sur les effets régénérateurs de certains éléments comme le **vin**, le **chocolat** ou les **pierres chaudes**, disponibles dans les complexes touristiques et [les spas](#) ; c'est un complément idéal pour passer des vacances en beauté.



Hot Stone massage in Termas da Ferraria, São Miguel Island ©Publiçor and Turismo dos Açores

Avec des suggestions un peu partout dans le pays, **le Portugal met à votre disposition de véritables refuges** pour vous protéger contre les « maux de la vie moderne » et retrouver la paix, le calme intérieur et **recupérer de l'énergie**.