

## 健康と癒し

について



健康に注意して日常を一時忘れるためには、自然から贈られる成分を使った古いレシピ以外にありません。すなわち、良好な気候、日光、澄んだ空気、澄んだ水、治療効果を持つ植物や藻類です。そのレシピに任せてください。それは温泉リゾートやスパ、あるいは海沿い、山の中にあるかもしれません。

誰にでも適したさまざまな健康と癒しのプログラムがあります。

バランスを取り戻すために不可欠なこのようなリラックスするひとは、さまざまな方法で持つことができます。

温泉スパでは、伝統的な技術を用い、水の治癒力と豊富に含まれる鉱物の効果を実感できます。



Indoor heated swimming pool from ©Four Views Baía Hotel Funchal Madeira

タラソテラピーでは広大な海岸と大西洋の海水を利用します。あるいは、ワイン、チョコレート、ホットストーンの細胞活性化効果に基づくリラクゼーション・セッションを受けることもできます。これらのセッションはスパやリゾートで用意されており、休暇をおしゃれに過ごすために欠かせません。



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

国のいたるところにその機会があるポルトガルは、「現代病」と縁を切り、平穏と精神的平静さを見出し、エネルギーを取り戻すための本物の安息所を用意しています。