

## ポルトガルのスパと温泉

### について

#### ポルトガルのスパと温泉

#### 秋に心身の回復とリラクゼーションを

いつもの仕事から離れ、ゆったりと休むために何日か開けておき、気ままに過ごし、秋に自然の恵みを楽しみましょう。

自分の心身の健康にお金を使うのは、自分の幸せ全体にとってとても大切なことです。ポルトガルでは、温泉とスパがゆったりとくつろぎ、予防療法を楽しむ機会を提供し、これにより休息し、日々のストレスを軽減することができます。温泉と海の長所を組み合わせた療法により、この国全体の健康センターでは、完全なリラクゼーション、そして心身の回復を行うことができます。



#### 海水療法：海水の利点

海水療法は、海水とその他の海の要素、例えば藻や泥、を使用する予防療法で、くつろぎと心身回復に役立つ療法を求めている方には理想的な選択肢です。海と関連している海水療法は、血の巡りを良くし、免疫力を高め、体にデトックス効果を及ぼす上で特に有効です。こうした療法がもたらす深い安らぎの感覚に自分を包みつつ、海から受ける活力をお楽しみください。

ポルトガル沿岸沿いのホテルとスパは、海水療法を受けるのに完璧な場所です。シントラのプライア・グランデで、海洋と直接つながっている塩水プールをお楽しみください。若返り体験には理想的です。アゼーニャス・ド・マールでは、大西洋を望む天然のプールダイビングができます。ここではリラクゼーションと療養のために海の力を活用しています。エストリル海岸では、素晴らしい海水療法を受けることができ、スパの豪華さと快適さが大西洋の海水のメリットと組み合わせて用いられています。海の素晴らしい眺望のあるリラックスした体験と海水療法のためのユニークで静穏な環境をお楽しみください。

マデイラ諸島のファンシャルでは、海水療法のメリットを享受しつつ、島々の中で海の全景を眺めることができます。そこでは、海と自然が一体になって休息と再生の時を与えてくれます。



#### ポルトガル中心部および北ポルトガルの温泉でリラックス

ポルトガルは、じっくりくつろぎたい方々にさまざまな選択肢を用意しています。秋を利用して、温泉とスパが有名な行き先で休暇をお楽しみください。ポルトガル中心部では、癒しの力で知られたスパを探訪することができます。例えば、テルマス・デ・サンペドロスル、カルダスダフェルゲイラ、テルマスドルソです。これらのスパリゾートでは、完全な療法プログラム、体にとって完璧なケア、自然とのふれあいのあるリラクゼーションを提供しています。

ポルトと北ポルトガルの温泉は、健康療法と地域の自然の美を組み和させたものです。テルマス デ チャバスとテルマス デ ペドラスサルガダスは、最も人気のある目的地の2つです。その鉱泉水には治療効果のあることが認められており、リウマチや呼吸器の問題を緩和を求める方々にとっては理想的である一方、同時に周囲の山並みの静けさを楽しむこともできます。テルマス デ ヴィダゴは、その薬効のある鉱泉水で知られ、その成分として重炭酸塩、ナトリウムに富み、消化器、呼吸器、リウマチの治療に理想的です。またペネダ＝ジェレス国立公園の中に位置するジェレス温泉では、治療療法と自然との直接のふれあいの組み合わせさせた、ユニークな体験をお届けします。これらの温泉水は、抗炎症性と人をリラックスさせる性質があることで知られています。



#### 次の休暇のプランを立てましょう

次の保養シーズンのプランを立てるときです。リラックスしたい人も、健康に気を配りたい人も、ただ日々の喧騒を逃れたい方も、ポルトガルのスパはどなたの好みにもぴったりです。鉱泉水から海水療法プログラムのある豪華な海辺のスパまで、元気回復に役立ち、のどかなひと時を楽しめる選択肢が必ずあります。

ポルトガルの自然の驚異を利用し、あなたにふさわしい、贅沢な休暇をお楽しみください。1年中いつでも、幸せは手の届くところにあります。