

Saúde e Bem Estar

SOBRE



Para cuidar do bem-estar e fugir à rotina, nada como seguir uma velha receita de ingredientes oferecidos pela natureza: bom tempo, sol, ar puro, águas límpidas, plantas e algas com propriedades terapêuticas. Não falha. Pode ser numa estância termal ou num spa, à beira mar ou na montanha.

O certo é que existem vários programas de saúde e de bem-estar adequados a cada pessoa. Esses momentos de **descontração**, imprescindíveis para restabelecer o **equilíbrio**, podem ser feitos de várias formas.



Indoor heated swimming pool from ©Four Views Baía Hotel _Funchal_Madeira

Numas termas, com técnicas tradicionais, usufruindo das qualidades terapêuticas e da riqueza em minerais das águas. Usufruindo da extensa linha de **costa** e das águas do **Oceano Atlântico** para fazer **talassoterapia**. Ou com sessões de **relaxamento** baseados nos efeitos regeneradores de elementos como o **vinho**,

o **chocolate** ou as **pedras quentes** que podemos encontrar em [resorts e spas](#), complementando umas férias em beleza.



Hot Stone massage in Termas da Ferraria, São Miguel Island ©Publiçor and Turismo dos Açores
Com sugestões por todo o país, em **Portugal encontram-se verdadeiros refúgios** para nos libertarmos das “doenças da vida moderna” e encontrar a paz, a calma interior e **recuperar a energia**.