

Espaço Essências

Situado no coração de Lisboa, o Espaço Essências – Day Spa e Terapias proporciona momentos de qualidade. Um lugar, focado nas terapias orientais e ocidentais, onde o relógio pára, enquanto o nosso corpo e a nossa mente se deliciam com os rituais executados por profissionais experientes.





Com instalações localizadas entre o Príncipe Real e a Praça das Flores, o Espaço Essências Day Spa e Terapias é um projecto recente de saúde preventiva e curativa, inaugurado em 2010, que apresenta um conceito que conta com uma oferta personalizada muito completa na área das terapias e do bem-estar.

Profissionais especializados e equipas multidisciplinares de confiança, onde se incluem terapeutas de spa, fisioterapeutas e técnicos de medicinais naturais e complementares, designadamente nas especialidades de nutrição, acupunctura, osteopatia e naturopatia, asseguram um atendimento e uma prestação de serviços de qualidade.

Um oásis de tranquilidade onde são desenvolvidas actividades, nas áreas das terapias orientais e ocidentais, assentes nos três eixos do triângulo da longevidade e do bem-estar: cura, relaxamento e rejuvenescimento.

Um refúgio na cidade

Tal como o próprio nome indica, o Espaço Essências Day Spa e Terapias tem como objectivo a procura da essência e do equilíbrio da vida, do corpo e da mente. Entrámos, assim, neste espaço, dispostos a alcançar a harmonia e o bem-estar merecidos.

As cores sóbrias e as frases soltas e reflexivas, escritas nas diversas paredes, criaram o ambiente ideal para esquecer o mundo inteiro que ficou lá fora.

Começámos o nosso ritual com um mimo para o nosso rosto. Uma limpeza de pele profunda proporcionou a necessária eliminação de impurezas e funcionou como um reforço na sua hidratação, muito necessário neste tempo frio, resultando numa pele mais bonita e mais brilhante.

De seguida, deixámo-nos invadir pelos aromas envolventes e pelos sons apaziguantes, à medida que o toque acalmava os nossos sentidos numa massagem terapêutica relaxante que fez o nosso corpo descansar e a nossa mente vagar por lugares longínquos.

Aqui todos os pormenores fazem sentido. A convergência dos vários conhecimentos, medicinais e terapias de vários continentes, convencionais e não convencionais, milenares e actuais, unem-se proporcionando momentos de meditação, reequilíbrio e reorganização psíquica e física. Uma experiência a repetir. ■

Texto: Patrícia Velez Filipe

Terapeuta: Susana Rosa

Fotografia: Gentilmente cedida pelo Espaço Essências Day Spa e Terapias

Agradecimentos: Espaço Essências Day Spa e Terapias, Lisboa



Relaxamento e bem-estar no centro de Lisboa

PROJECTO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

Com origem no seio de uma instituição sem fins lucrativos e de utilidade social, o Espaço Essências Day Spa e Terapias é o primeiro spa socialmente responsável, em Portugal, que se rege pela norma SA 8000. Aqui, 5% das receitas dos cuidados de spa revertem a favor da CERC e da APPACDM, instituições que têm um papel fundamental na educação e na reabilitação de cidadãos com deficiência intelectual.

André Leite, general manager do Espaço Essências, espera que “este projecto possa contribuir para uma sociedade mais cívica, sustentável, onde as diferenças sociais sejam atenuadas e prevaleça a humanidade. Como pequeno contributo encontrámos uma forma de apoiar duas instituições com necessidades especiais como a CERC e a APPACDM, ambas de Lisboa, ao mesmo tempo que contribuimos para o bem-estar dos nossos clientes.”

