

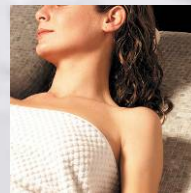
## Conselhos para wellness: “O circuito spa”



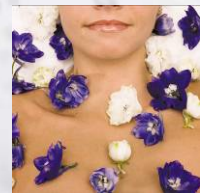
**Zona de  
águas**



**Zona de  
temperatura**



**Zona de  
tratamentos**



**Zona de  
tratamentos**



## **Colocação em marcha do corpo e a mente**

Os circuitos Spa são compostos de zonas de temperatura, águas (piscinas lúdicas) e zonas de relax ou repouso. Todos os circuitos começam com um duche inicial.

A partir daí entram em jogo as piscinas lúdicas. Costumam ser piscinas semi-profundas com diferentes efeitos de água e/ou ar. Cascatas e pescoços de cisne para relaxar os músculos do pescoço e das costas, espreguiçadeiras, assentos para relaxar a musculatura da zona lombar e as pernas.

Depois de passar pela piscina lúdica, o corpo está preparado para a absorção na zona de temperatura (sauna, banho de vapor ou terma romana, como regra geral) onde serão estimuladas a sudação e a vasodilatação.

Em seguida, deve-se realizar o contraste de temperatura através da fonte de gelo, aplicando-o dos pés à cabeça, ou então utilizando duches ou outros contrastes.

O percurso deve terminar com um bom repouso em uma zona de relax e a recuperação de líquidos.

Existem diversos tipos de circuitos ou percursos Spa em função do objectivo da sessão (efeito curativo, anti-stress, emagrecimento, etc.) e da zona do corpo que se pretenda tratar. Em seguida, indicam-se os passos em um circuito standard:

**1.- Circuito suave:**

- Duche.
- 15 minutos em piscina lúdica.
- 10 minutos, no máximo, em banho de vapor.
- 1 minuto em chuveiro bitérmico.
- Repouso em espreguiçadeiras térmicas durante 10 minutos e recuperação de líquidos.

**2.- Circuito médio:**

- Chuveiro.
- 15 minutos em piscina lúdica.
- 15 minutos em sauna.
- 1 minuto em chuveiro frio.
- 1 minuto em chuveiro bitérmico, que pode ser com essências.
- Repouso em espreguiçadeiras térmicas durante 10 minutos e recuperação de líquidos.

**3.- Circuito intenso:**

- Chuveiro.
- 15 minutos em piscina lúdica.
- 20 minutos em sauna.
- 2 minutos aplicando gelo da fonte pelo corpo inteiro.
- 2 minutos de percurso no pedilúvio.
- Repouso em espreguiçadeiras térmicas durante 10 minutos e recuperação de líquidos.