

Choque verde

Com dietas orgânicas, tratamentos detox e construções ecologicamente corretas, estes spas são perfeitos para dar o pontapé que você precisa para viver uma vida mais verde e equilibrada



CARBON FREE Quem faz questão de contato com a natureza para encontrar tranquilidade vai adorar o australiano **Wolgan Valley**, que fica a três horas de Sydney: com visual impressionante, é perfeito para longas caminhadas e passeios de bicicleta ou a cavalo. Ele é o primeiro resort do mundo com certificação *carbon free* e seus três restaurantes seguem os princípios da culinária orgânica, sazonal e regional. No cardápio do spa você encontra rituais holísticos tradicionais da Austrália, da África e da Índia e que usam produtos da Sodashi, marca australiana de cosméticos orgânicos – para entrar ainda mais no clima relaxante do lugar, é possível receber massagens em meio às árvores. Diárias a partir de US\$ 1.500, www.wolganvalley.com



Poder botânico

Les Sources de Caudalie é o elegante spa da marca de cosméticos famosa pelos cremes com ativos extraídos da uva. Fica perto de Bordeaux, claro, meca da viticultura francesa. Leve seu marido junto, já que, além dos tratamentos feitos com vinho – *Vogue* recomenda a massagem com uvas frescas e a esfoliação de Cabernet Sauvignon –, o restaurante tem uma estrela no guia *Michelin*. O pacote de três dias com pensão completa e nove tratamentos no spa custa a partir de € 1.224, na Primetour, www.sources-caudalie.com

DETOX As 29 vilas do **Soneva Kiri**, em Koh Kood, na Tailândia, são lindamente decoradas e têm piscina particular com vista para o mar. Mas o grande atrativo deste resort são os programas desintoxicantes do spa Six Senses – oferecidos para três, cinco ou sete dias. O Touch of Basic Detoxification inclui um tratamento detox, massagem para melhorar o sistema digestivo, drenagem linfática e sucos específicos. Já o Touch of Holistic Bliss tem massagens variadas, reiki e aulas de ioga e tai chi. Diárias a partir de US\$ 1.037, www.sixsenses.com/soneva-kiri

Sensorial

Concebido pelo médico naturalista Juergen Klein, fundador da Jurlique – renomada marca de cosméticos verdes –, o **Sullivan Estate** fica na ilha de Oahu, no Havaí, e é um verdadeiro centro antiestresse. Os programas oferecidos pelo spa são divididos em quatro categorias, de acordo com o que você está buscando: sinergia, relaxamento, purificação ou longevidade. Não deixe de experimentar o JK7 Spa Sensor, invenção de Klein que associa aromas, cores e sons enquanto você flutua em uma piscina para purificar corpo e mente, trabalhando todos os sentidos ao mesmo tempo. Diárias a partir de US\$ 2.500, www.sullivanestate.com



REFÚGIO PRÓXIMO Se você não tem tempo para buscar o equilíbrio em algum spa fora do País, uma boa opção é fugir para o **Unique Garden**, que fica no Parque Estadual da Cantareira, a 50 minutos de São Paulo. Dá para seguir uma dieta detox concebida especialmente para você – com direito a verduras e legumes orgânicos colhidos na horta do hotel pouco antes das refeições – e escolher entre os vários rituais do spa, como a Geoterapia, massagem feita com argila e seguida de sauna e ducha escocesa que elimina toxinas, repõe sais minerais e estimula o sistema circulatório. O ritual Hamman e os banhos que associam 89 jatos de hidromassagem à cromoterapia também são recomendados para quem quer dar um *boost* no processo de limpeza do organismo. Diárias a partir de R\$ 1.010, www.uniquegarden.com.br



Holístico

Considerado um dos hotéis mais luxuosos de Bali, o **Como Shambhala Estate** fica perto de Ubud e é um oásis para cuidar da saúde com *approach* holístico. O hotel conta com especialistas em medicina aюрvédica, nutricionista, psicologista, acupunturista e instrutor de ioga e pilates. Depois de uma consulta inicial, você recebe indicação para programas de detox, rejuvenescimento ou antiestresse. A dieta também é elaborada de acordo com a consulta e pode seguir os preceitos da culinária *raw*, apenas com ingredientes crus. Dica: leve para casa os ótimos produtos corporais da marca própria do hotel, que são usados nos tratamentos do spa. Diárias a partir de US\$ 1.400, www.cse.como.bz



REPORTAGEM: VICTORIA CERIDONO FOTOS: DIVULGAÇÃO E CONDÉ NAST DIGITAL ARCHIVE