

CONTEXTO

Cliente: Clínica Helena Costa	
Veículo: Veja Rio Online	Data: 19/02/2015
Colunas/Editoria: Beleza	Pág(s):



PÓS-CARNAVAL

SPAs oferecem diferentes massagens relaxantes

Uma lista de tratamentos variados para recarregar as energias

Por: Luna Vale © 19/02/2015 às 19:48 - Atualizado em 20/02/2015 às 20:01

Passada a correria do fim do ano, as preocupações de janeiro (IPVA, IPTU, matrícula das crianças, aumento da conta de luz...) e a euforia do Carnaval, é hora de desacelerar. Para isso, nada melhor do que uma boa massagem relaxante, uma ótima desculpa para passar pelo menos uma horinha desconectada do mundo. Confira os tratamentos oferecidos em diversos SPAs e clínicas cariocas, escolha o seu e aproveite para recarregar as baterias!

- **Nirvana Relaxante - Espaço Nirvana**

Massagem com toques suaves, precisos e firmes, ideal para pessoas que desejam alcançar o conforto físico e mental. O uso de pedras quentes no plano posterior do corpo complementa a terapia e envolve o cliente em um relaxamento completo.

- Duração: 50 minutos
- Preço: R\$ 178,00

*Espaço Nirvana - Praça Santos Dumont, 31 - Gávea. Telefone: (21) 21870100.
<http://www.enirvana.com.br/>*

Cliente: Clínica Helena Costa	
Veículo: Veja Rio Online	Data: 19/02/2015
Colunas/Editoria: Beleza	Pág(s):

- **Massagem Abhyanga - Equilibrium SPA da Mente**



Equilibrium SPA da Mente | Crédito: Andre Telles

Seguindo a técnica ayurveda, é uma massagem suave, relaxante e desintoxicante, que aumenta a circulação dos fluidos vitais e as trocas a nível celular. Com manipulações lentas e precisas, os resíduos e toxinas, como ácido láctico, são removidos do organismo, deixando-o em completo estado de relaxamento. Feita com o auxílio de óleos essenciais, que variam de acordo com a necessidade de cada cliente, ela trabalha músculos, nervos e juntas. Atua nos sistemas linfático, sanguíneo e nervoso, além de estimular o sistema digestivo. Sua prática frequente está associada ao aumento da imunidade e melhora da digestão. É muito indicada pra tratar estresse, insônia, ansiedade, dor muscular e nas costas, e dor de cabeça.

- Duração: 50 minutos
- Preço: R\$ 180,00

*Equilibrium SPA da Mente - Rua Visconde de Pirajá, 303, loja 107 – Ipanema.
Telefones: 3647-1223 / 3648-1223. www.equilibriumspadamente.com.br*

Cliente: Clínica Helena Costa	
Veículo: Veja Rio Online	Data: 19/02/2015
Colunas/Editoria: Beleza	Pág(s):

- **Bambuterapia - RD Soft Spa**



Bambuterapia no RD Soft Spa | Crédito: Divulgação

Massagem de origem francesa que promove relaxamento profundo dos músculos através da pressão feita por hastes de bambus de diferentes tamanhos. Uma de suas grandes vantagens é o alcance de uma maior extensão corporal, uma vez que os bambus agem como um prolongamento dos dedos. A massagem promove a vasodilatação, limpeza cutânea, renovação celular, desintoxicação, drenagem venosa, circulação arterial e libera aderências. É eficaz para a drenagem de toxinas e também para a remodelagem corporal.

- Duração: 60 minutos
- Preço: R\$ 165,00

*RD Soft Spa - Avenida Evandro Lins e Silva, 840, sala 1718 - Barra da Tijuca.
Telefone: (21) 2483-1842. www.rederma.com.br*

Cliente: Clínica Helena Costa	
Veículo: Veja Rio Online	Data: 19/02/2015
Colunas/Editoria: Beleza	Pág(s):

- **Massagem relaxante com Reflexologia Podal – Donne SPA Leblon**



Massagem no Donne SPA Leblon | Crédito: Divulgação

Especial para o Carnaval, o pacote junta os dois tratamentos em uma única visita. Terapia com movimentos diferenciados, adequando a massagem para a necessidade de cada um, levando ao relaxamento profundo, aliviando as tensões físicas e emocionais. Tratamento que consiste em estimular os pontos reflexos dos pés, em todo o seu íntegro, estimulando a energia do corpo refletida nos pés, com movimentos de pressão (Shiatsu) e relaxante na finalização. OBS. pacote até 28 de fevereiro.

- Duração: 90 minutos
- Preço: R\$ 200,00

Donne Spa Leblon - Avenida Afranio de Melo Franco 141/502 - Leblon. Telefone: (21) 24222830 / 32153299. <http://www.donnespaleblon.com.br/site/>

Cliente: Clínica Helena Costa	
Veículo: Veja Rio Online	Data: 19/02/2015
Colunas/Editoria: Beleza	Pág(s):

- **Aromagia - Levitate**

Massagem anti-stress que utiliza óleos essenciais para relaxar e devolver energia ao corpo e a mente. Realizada com manobras deslizantes e precisas, essa é a massagem ideal para aliviar dores musculares e relaxar.

- Duração: 90 minutos
- Preço: R\$ 200,00

*Levitate - Estrada da Barra da Tijuca 1.636 / 210 (Itanhangá Center) – Barra.
Telefone: 21 2494-7595. <http://www.levitate.com.br/>*

Cliente: Clínica Helena Costa	
Veículo: Veja Rio Online	Data: 19/02/2015
Colunas/Editoria: Beleza	Pág(s):

- **Massagem ayurvédica - Lavanda Fitness SPA**



Lavanda Fitness SPA | Crédito: Divulgação

Para recuperar as energias pós-folia do momo, a terapeuta Valéria Costa, do Lavanda Fitness SPA, indica uma massagem corporal a base de óleos essenciais da medicina ayurveda, que tem grande poder relaxante. Após uma sessão de manobras com pressões em pontos energéticos, Valéria finaliza o ritual com um alongamento vertical. "Essa massagem funciona como uma drenagem linfática, eliminando as toxinas", explica a terapeuta.

- Duração: 1h15min
- Valor: R\$ 180,00

Lavanda Fitness SPA - Estrada da Gávea- 698 A – São Conrado. Teefone.: (21) 3497-1646

Cliente: Clínica Helena Costa	
Veículo: Veja Rio Online	Data: 19/02/2015
Colunas/Editoria: Beleza	Pág(s):

- **Massagem Tropical - Aqua Brasil Spa**



Massagem Tropical no Aqua Brasil Spa | Crédito: Viviane Varjão

O tratamento começa já na recepção com o resfresca pés em água a temperatura ambiente, óleos essenciais de hortelã Brasil e pétalas de flores em mini ofurô. Enquanto curte este momento, há degustação de um drink refrescante (sem álcool!) e massagem nos pés. Em seguida, começa a massagem no corpo com óleos essenciais absolutamente refrescantes e desinflamatórios para dar um chega pra lá nas dores do corpo e a reenergizar por completo. Os movimentos da massagens são tradicionais da massagem havaiana.

- Duração: 60 minutos
- Valor: R\$120,00

*Aqua Brasil Spa - Praia da Bica, nº 1359 - Jardim Guanabara - Ilha do Governador.
Telefone: (21) 2463-1492 / (21) 2462-3390. <http://www.acquabrasilspa.com.br/>*

Cliente: Clínica Helena Costa	
Veículo: Veja Rio Online	Data: 19/02/2015
Colunas/Editoria: Beleza	Pág(s):

- **Massagem Sereno Pomander® - W Spa**

Massagem com movimentos firmes, profundos e ritmados, que descansa os músculos do corpo e tranquiliza a mente. São utilizados os produtos da linha Pomander da Mona's Flower, compostos pela associação de florais de Bach com óleos essenciais 100% puros.

- Duração: 60 minutos
- Preço: R\$198

W Spa - Avenida das Américas, 7777 – subsolo (Rio Design Barra). Telefone: (21) 3325-7240

Cliente: Clínica Helena Costa	
Veículo: Veja Rio Online	Data: 19/02/2015
Colunas/Editoria: Beleza	Pág(s):

- SPA Relax - Clínica Arthys



Massagem na Clínica Arthys | Crédito: Divulgação

O tratamento é dividido em três etapas, com procedimentos totalmente voltados para o relaxamento. Primeiramente é feita uma esfoliação corporal com sementes de Abricot. Em seguida, o banho com óleos essenciais relaxantes (nesse momento há uma degustação de frutas e sucos). Para terminar é feita uma massagem anti-stress com foco na liberação dos pontos de tensão, no relaxamento da musculatura e na melhora da circulação e da retenção de líquido.

- Duração: aproximadamente 2 horas
- Preço: R\$300,00

Clínica Arthys - Avenida das Américas, 3555, Bl 02, sala 309 (Shopping Barra Square). Telefone: (21) 3388-5586/ 7822-5977. www.arthys.com.br

Cliente: Clínica Helena Costa	
Veículo: Veja Rio Online	Data: 19/02/2015
Colunas/Editoria: Beleza	Pág(s):

- **Pedras Quentes - Buddha Spa**

Terapia voltada para o relaxamento completo. Consiste na utilização de pedras vulcânicas e sedimentares, quentes e frias, como veículos para massagem corporal. Melhora as funções orgânicas, recupera a energia e elimina o estress.

- Duração: 50 minutos
- Valor: R\$113,00

*Buddha Spa - Città América - 2132-8612. Leblon - 2249-5647. Ipanema 2227-0265.
Riosul - 2295-7941.*

Cliente: Clínica Helena Costa	
Veículo: Veja Rio Online	Data: 19/02/2015
Colunas/Editoria: Beleza	Pág(s):

- **Massagem rítmica - Clínica Essendi**



Massagem rítmica é encontrada na Clínica Essendi | Crédito: Divulgação

Desenvolvida no início do século XX, essa massagem trabalha as interações dos sistemas neuro-sensorial (cabeça), rítmico (tronco) e metabólico-motor (abdômen e membros) para manter o corpo em equilíbrio. Feita com movimentos circulares precisos, leves e ritmados, com toques de sucção, ela promove um relaxamento profundo dos tecidos e músculos uma vez que ativa o fluir dos líquidos, oxigenando o organismo. Muito indicada para tratar, além do estresse, distúrbios do sono, dores na coluna, distúrbios circulatórios, cefaleias e enxaquecas, labirintite e sinusite.

- Duração: 60 minutos
- Preço: A partir de R\$ 180,00

*Clínica Essendi - Avenida das Américas 3434, bloco 5, sala 419 - Barra da Tijuca.
Telefone: 2431-3173. www.essendirio.com.br*

Cliente: Clínica Helena Costa	
Veículo: Veja Rio Online	Data: 19/02/2015
Colunas/Editoria: Beleza	Pág(s):

- **Candle Massage - Visage Coiffeur**



Candle Massage oferecido no Visage Coiffeur | Crédito: Divulgação

Técnica de massagem norte-americana que utiliza velas em estado líquido para proporcionar relaxamento e diminuição do estresse. Os movimentos de deslizamento variam de suaves e superficiais a vigorosos e profundos, sempre utilizando ceras de velas a uma temperatura média de 39°C, associadas a óleos essenciais e substâncias emolientes e nutritivas. A massagem traz sensação de conforto físico, redução do estresse, diminuição do cansaço e das dores musculares. Apesar de ser em temperatura mais quente, é indicada para qualquer época do ano. Durante a massagem, devido à sensação de relaxamento do corpo, não há sensação de calor.

- Duração: 60 minutos
- Preço: A partir de R\$ 160,00

Visage Coiffeur - Rua Fonte da Saudade, 116 – Lagoa. Telefones: (21) 2266-2084 e 2266-2641. www.visagecoiffeur.com.br

Cliente: Clínica Helena Costa	
Veículo: Veja Rio Online	Data: 19/02/2015
Colunas/Editoria: Beleza	Pág(s):

- **Relaxamento vibratório - Clínica Helena Costa**

Feita através de um equipamento especial que emite vibrações capazes de alcançar as camadas mais internas da musculatura, onde as mãos sozinhas não podem ir. Assim, a técnica promove o relaxamento das fibras musculares, aumento a oxigenação dos tecidos e eliminação das toxinas. O tratamento é atrelado a uma massagem manual com manobras firmes e lentas de deslizamento.

- Duração: 90 minutos
- Preço: R\$ 300,00

Clínica Helena Costa - Avenida Acaulfo de Paiva 135, sala 701 – Leblon. Telefone: (21) 2239-2314. www.clinicahelenacosta.com.br

Cliente: Clínica Helena Costa	
Veículo: Veja Rio Online	Data: 19/02/2015
Colunas/Editoria: Beleza	Pág(s):

- **Massagem Esalen – Spa Posse do Corpo**



Feira com longos e abrangentes movimentos que se entrelaçam com suaves balanços e alongamentos. Esse estilo único, contínuo e fluido leva a pessoa ao estado de total entrega e harmonia com seu corpo.

- Duração: 60 minutos
- Preço: R\$160

Spa Posse do Corpo – Av. Noêmia Alves Rattes, 134 – Posse – Petrópolis. Telefone: (24) 2259-3333 / (24) 3521-3014 / (11) 3711-5080.

Fonte: VEJA RIO

<http://vejario.abril.com.br/materia/consumo/massagens-para-relaxar>