

LAZER



**ETAPAS FINAIS**  
No relaxamento, ocorrem as massagens e o ciclo se encerra com o repouso nos pufes e sofás

# PRAZER A

# QUENTE E A FRIO

*Spa no Canadá explora tradição escandinava da termoterapia com design especial*



**RITUAL** A sauna (acima à esq.) e o banho de piscina (abaixo) trazem o contraste de temperaturas



O filósofo Epicuro dedicou-se a estudar o prazer. Para ele, a felicidade pode ser alcançada, desde que algumas necessidades naturais sejam satisfeitas. Isso porque este grego, que viveu de 323 a.C. a 270 a.C., defendia a ideia de que a felicidade é a ausência da dor física e um estado de ânimo livre de qualquer perturbação. Se vivesse nos dias de hoje, provavelmente Epicuro se deliciaria em spas como o Les Bains Vieux-Montréal, que fica em Quebec, no Canadá. Curar as dores físicas e relaxar a mente, para ele, eram o caminho para a felicidade e nesse centro de tratamento, com um conceito diferenciado e design exclusivo, são metas possíveis. “Nós traduzimos a ideia dos proprietários com as formas arredondadas e com os materiais. A cor quente da madeira no teto e os bancos aquecidos com placas de ardósia preta contrastam com as paredes de vidro fosco do espaço de relaxamento, que permitem que a luz natural penetre no interior do spa”, contou à Platinum Gilles Saucier, arquiteto responsável pelo projeto.

Mas, afinal, que conceito é esse? Inaugurado em janeiro de 2009, o spa se baseia em tradições escandinavas e europeias que exploram a termoterapia, conjunto de tratamentos em que a variação brusca de temperatura traz benefícios para a pele e para a saúde. O ritual começa com o aquecimento do corpo, pois assim a circulação melhora e, com ela, pele e cabe-

los são beneficiados. É o próprio cliente quem escolhe como elevar a temperatura corporal: com sauna seca, vapores com eucalipto ou ainda banho com hidrojatos. Em seguida, ocorre o contato com a água fria, seja em uma ducha nórdica (em que vários jatos d’água são posicionados verticalmente junto às laterais do corpo), seja em uma piscina. Para completar, há a etapa de relaxamento, com repouso e massagens, que podem ser mais intensas (caso da sueca), esfoliantes ou com pedras vulcânicas. Não é possível se hospedar nesse paraíso, mas vale a pena comprar os pacotes, de cerca de US\$ 175, que dão direito a circular e aproveitar todos os espaços do Les Bains Vieux-Montréal e ainda ganhar uma massagem. (P.P.) ■