

# renov<sup>ia</sup>

Novembro e Dezembro de 2007

Ano 8 - Nº 46

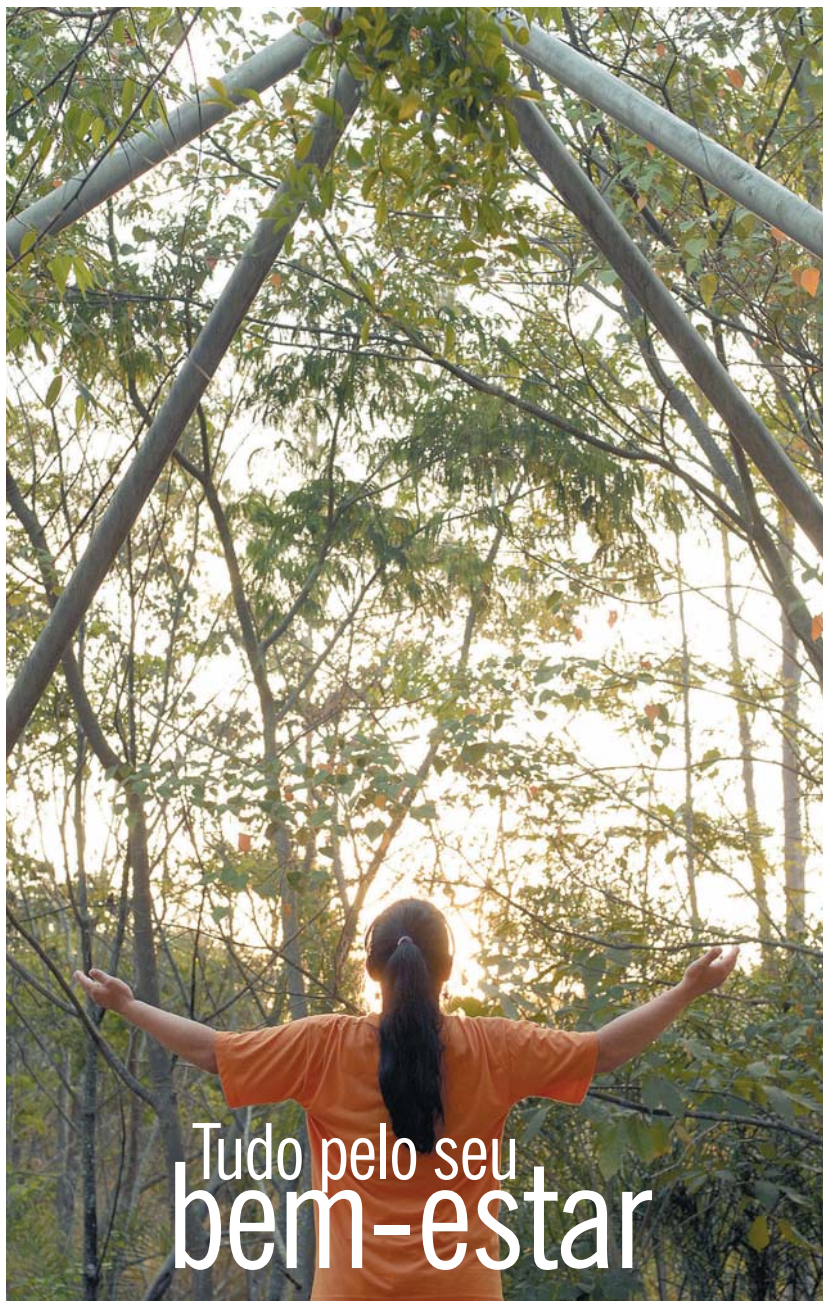
Programação  
de Natal  
embeleza  
várias cidades

PÁGINAS 18 a 20

# FELIZ 2008

Spas, hotéis e pousadas  
revigoram o bem-estar e renovam  
energias física e mental para o novo ano

PÁGINAS 12 a 16



Tudo pelo seu  
**bem-estar**

Depois de um ano cheio de compromissos, correria, agitação e um tanto de estresse, dê um presente a si mesmo e renove suas energias para entrar 2008 com vigor

FOTOS: MARCOS PERON



Se o ano foi turbulento, cheio de correria e estresse, é hora de parar tudo e relaxar. Massagens, banhos e outras terapias - tudo em meio à natureza - vão contribuir para sua energia positiva e seu bem-estar. Na região, há boas opções para você colocar em harmonia seu corpo e sua mente. É o caso do Hotel Canto da Floresta, de Amparo.

Uma trilha na mata conduz a um caminho de energização. Ali se vêem pirâmide, labirinto e totens com cristais, alguns dos pontos onde se pode obter energia cósmica. Esses elementos fazem parte do Parque Místico, implantado numa área verde de 60 alqueires do hotel.

Para percorrer a trilha, os hóspedes são orientados por uma pessoa, que desempenha a função de monitor místico. Esse profissional guia sua turma a paradas importantes, como os templos do sol e da lua e o recanto do fogo. Nesse ponto, aliás, as pessoas escrevem num papel tudo aquilo que não querem para si. Depois, atiram os papéis ao fogo e, assim, queimam as negatividades.

Além dos cuidados com a alma, o Canto da Floresta oferece outras terapias e tratamentos alternativos em busca do equilíbrio do corpo: tai chi chuan, reiki, massagens zen shiatsu, ayurvédica, reflexologia, holística, harmonização com cristais, alinhamento dos chakras, terapêutica com ervas, shantala, massoterapêutica e terapêutica Yin e Yang, entre outros.

Tudo no hotel foi concebido com foco na harmonia. É o que garantem os proprietários Fernanda Mesquita Berkovitz e Luiz Nogueira Mesquita, que ressaltam ainda a grande preocupação com a preservação do meio ambiente. "É um hotel ecologicamente correto", ressalta Luiz.

## YOGA E HIDROGINÁSTICA

Em Lindóia, a Pousada do Sossego reflete bem o que o nome propõe: tranquilidade, água de excelente qualidade, canto de pássaros e sombra por todo lado. Essa é a rotina nesse recanto, uma alternativa interessante

## Capa

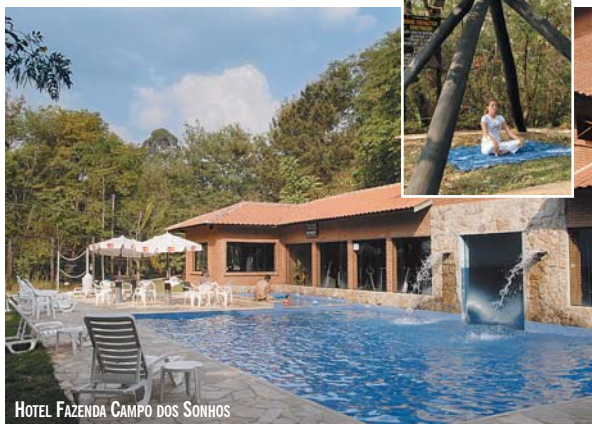
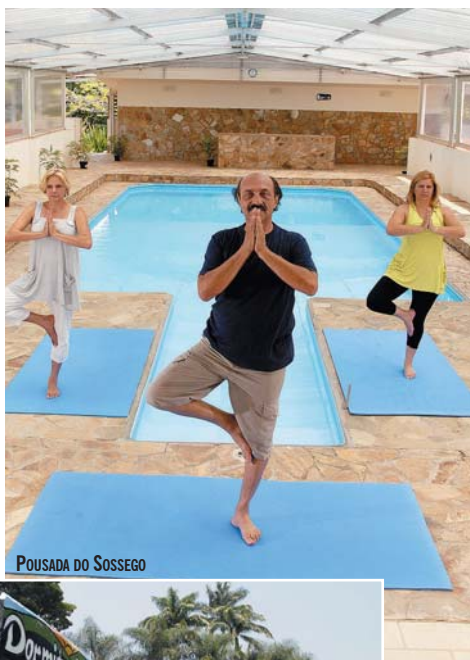
para se desligar da agitação e entrar em contato com a natureza.

Mas saiba que a proposta vai além do relaxamento. Um dos destaques são as aulas de yoga realizadas pelo proprietário, o advogado Ângelo Antonio Mérola. Com experiência de 16 anos na área e mestrado na Índia, ele abandonou o estresse da cidade grande e a correria com os escritórios de advocacia para se dedicar a essa técnica oriental.

Hoje, o advogado recebe hóspedes que buscam se desligar do mundo, mesmo que seja por apenas poucos dias. "Nossa proposta realmente é o sossego", ressalta. Uma das medidas adotadas para isso é não oferecer TV nos dormitórios. "Alguns reclamam, mas depois entendem nosso objetivo", comenta.

Durante a estada, os hóspedes têm a oportunidade de assistir a palestras sobre conceitos da yoga, além de aulas específicas sobre a técnica. "É através da meditação que a pessoa se resolve, pois pode avaliar melhor os problemas e encontrar soluções", explica.

A pousada mantém ainda um cardápio com alimentação equilibrada o que, segundo Mérola, é essencial à harmonia do ser humano. Por fim, são oferecidas aulas de hidroginástica, massagens, banhos e drenagem linfática.





gens, reiki, floral, numerologia kármica e xamanismo. "Tudo com orientação de profissionais capacitados, que indicam aos hóspedes as terapias adequadas a cada situação", explica Isabel.

### PEDRAS QUENTES

Situado numa fazenda centenária de café com 47 alqueires, o Hotel e Spa Sant'Anna, em Amparo, é outra opção para quem busca aliviar o estresse. "Oferecemos atividades que visam aquietar a mente, cultivando a sabedoria de viver o momento",

ressalta a gerente, Emília Prata.

Para proporcionar esse equilíbrio mental e corporal, o hotel oferece aulas de dançaterapia, alongamento consciente, yoga, tai chi chuan, massagens relaxantes e terapêuticas. Quem prefere água, deve saber que o spa dispõe de dois ofurôs e



### ESPAÇO ZEN

Um cantinho aconchegante para descansar e relaxar é a proposta do Espaço Zen, instalado no Hotel Fazenda Campo dos Sonhos, em Socorro. Trilhas com provérbios e reflexões, lago com carpas para meditação e pirâmide de energização criam um clima perfeito para quem quer dar um tempo para a agitação diária.

Outra verdadeira fonte de tranquilidade são os banhos de ofurô com óleos aromatizantes e pétalas de flores. De acordo com a proprietária do hotel, Isabel Mantovani, há muitos benefícios nessa terapia. "Combate o estresse e rejuvenesce o corpo", comenta. Além disso, acalma os pulmões agindo nos músculos, coração e estômago e ativa o sistema endócrino, estimulando o reflexo nervoso na espinha dorsal.

O hotel oferece ainda outras terapias, como a quiropraxia - manipulação com as mãos nas articulações para diminuir a tensão. Lá ainda existem escalda-pés, massa-

piscina coberta para hidroterapia.

Outro destaque é o centro estético, que oferece serviços como a bambuterapia (massagem utilizando pedaços de bambu) e a terapia das pedras quentes (que consiste em colocar pedras vulcânicas em pontos estratégicos do corpo), buscando o relaxamento e o desbloqueio de energias negativas.

### DE CORPO E ALMA

Caminhar por jardins bem cuidados com árvores repletas de pássaros e fontes de água cristalina. Quer maior sensação de bem-estar? Esses recursos são aliados a outras alternativas oferecidas pelo Hotel e Spa Rosita Garden, em Serra Negra, para que o hóspede tenha equilíbrio de corpo e alma.



Há muitos atrativos, principalmente para quem quer estar fisicamente saudável e com uma aparência revigorada para entrar 2008 com o pé direito. Entre os tratamentos estéticos estão gommage (esfoliação corporal com sais marinhos), máscara antiestresse, massagem revigorante, linfática e holística e máscaras facial e corporal com lama negra e sulfurosa.

A esteticista Fabiana Maria de Oliveira destaca que o hotel dispõe também de equipamentos de eletroterapia que possibilitam benefícios como enrijecimento dos músculos,

eliminação de líquidos e inchaços e queima de gorduras localizadas. Os hóspedes também podem desfrutar de banhos com hidratantes e essências de chocolate e algas marinhas, por exemplo.

Diante de tantos espaços úteis para resgatar seu bem-estar e ajudá-lo a festejar o novo ano, não há motivos para entrar 2008 no limite do estresse. E nem ter a tensão como companheira de Réveillon. Portanto, renove suas energias mental e corporal para começar um ciclo cheio de alegria, equilíbrio e paz! ■

## SERVIÇO

### Amparo

HOTEL CANTO DA FLORESTA - acesso pelo km 5 da SP-137 (Amparo/Monte Alegre do Sul), percorrendo depois estrada de terra. Diárias a partir de R\$ 436,00 para duas pessoas com pensão completa, incluindo atividades místicas. Outros serviços são pagos à parte e custam entre R\$ 75,00 (Shiatsu) e R\$ 140,00 (massagem terapêutica do Yin e Yang). Informações: [www.hotelcantodafloresta.com.br](http://www.hotelcantodafloresta.com.br) e 0800 7077050.

HOTEL E SPA SANT'ANNA - acesso pelo final da Rua Cabo João dos Santos, no bairro Córrego Vermelho, percorrendo estrada de terra. Diárias a partir de R\$ 598,00 para duas pessoas com pensão completa, atividades físicas e hidroterapia. Demais serviços são pagos à parte e custam entre R\$ 50,00 (reflexologia) e R\$ 280,00 (tratamento facial com produtos importados). Idade mínima: 12 anos. Informações: [www.hotelsantanna.com.br](http://www.hotelsantanna.com.br) ou (19) 3808-7500.

### Lindóia

POUSADA DO SÓSSEGO (FAZENDA SANTO ANTÔNIO) - acesso pela Rua Francisco Rodrigues, próximo ao centro da cidade. Pacotes

de três dias para duas pessoas custam a partir de R\$ 420,00, incluindo café da manhã, hidroginástica e yoga. Informações: (19) 3898-1337/1251 e [www.pousadadosossego.com.br](http://www.pousadadosossego.com.br).

### Serra Negra

HOTEL E SPA ROSITA GARDEN - acesso no km 147 da SP-360 (Serra Negra/Amparo). Diárias a partir de R\$ 180,00 para duas pessoas, incluindo café da manhã e atividades físicas. Demais serviços custam entre R\$ 35,00 (máscara facial com lama negra) e R\$ 96,00 (massagem revigorante com creme redutor). Idade mínima: 14 anos. Informações: [www.hotelrositagarden.com.br](http://www.hotelrositagarden.com.br) e (19) 3892-6275/6276.

### Socorro

HOTEL FAZENDA CAMPO DOS SONHOS - acesso pela Estrada dos Sonhos km 7, no bairro Lavras de Baixo. Diárias a partir de R\$ 280,00 para duas pessoas, incluindo quatro refeições por dia e aulas de relaxamento. O day-use custa R\$ 90,00 em finais de semana. Serviços pagos à parte variam entre R\$ 20,00 (escalda-pés) e R\$ 55,00 (massagem associada a outros serviços). Informações: [www.campodossnhos.com.br](http://www.campodossnhos.com.br) ou (19) 3895-3161.