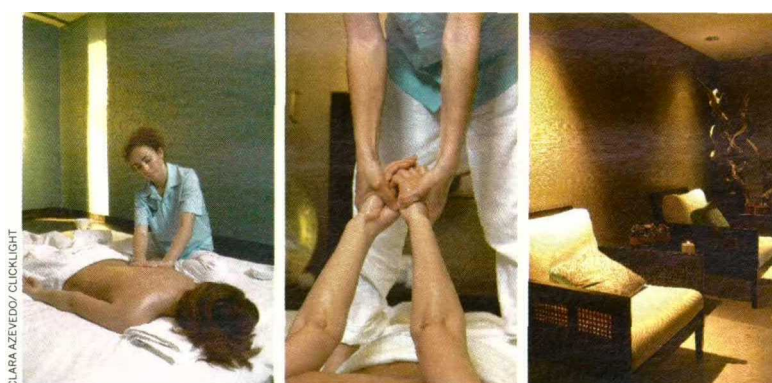


SOL essencial 10-03-2007	Periodicidade:	Semanal	Temática:	Turismo
	Classe:	Informação Geral	Dimensão:	130 cm²
	Âmbito:	Nacional	Imagem:	S/Cor
	Tiragem:	0	Página (s):	11



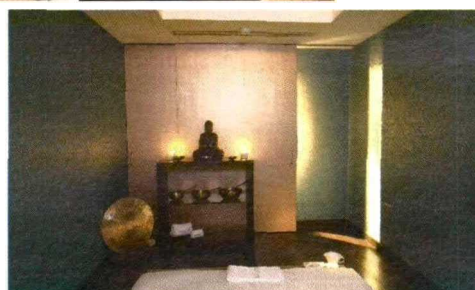
CLARA AZEVEDO/ CLICKLIGHT

THE LAKE RESORT
 Praia da Falésia,
 Vilamoura
 Tel. 289 320 700
 €85

Sem Stresse

Na altura, estávamos a deixar de fumar. A irritabilidade, a depressão e a ansiedade contaminavam o nosso estado de espírito. Havia que encontrar a cura, nem que fosse temporária. Falaram-nos numa massagem que favorece o equilíbrio entre o corpo e a mente, que ajuda a libertar o stresse e as toxinas. *Perfeito, pensámos.* No The Lake Resort, em Vilamoura, Carla Silva já estava à nossa espera para administrar o remédio: uma massagem ayurvédica.

Como é uma técnica milenar indiana – em que ayurvédica traduzida à letra significa conhecimento da vida –, o cenário foi a cabina da Ásia neste spa de hotel. Não pudemos deixar de reparar no tranquilizante papel de parede, num azul celestial de reflexos dourados, que as velas iluminavam quanto bastasse. Abençoados por Buda, ao



som de uma apaziguante melodia oriental, recebermos os óleos essenciais da cabeça aos pés, no limiar do sono profundo.

Durante 75 minutos, as mãos de Carla deslizaram pelo nosso corpo, exercendo uma maior pressão aqui e ali. Vieram os alongamentos de braços e pernas, a massagem no couro cabeludo. A tensão acumulada era muita. Era, dizemos bem.

FILIPA MOROSO

