

TURISMO DO PORTO E NORTE DE PORTUGAL

portoenorte^{TEM}

Saúde e Bem-Estar



«O bem-estar é uma atitude. No Porto e Norte de Portugal é um valor.»

A Turismo do Porto e Norte de Portugal leva-o à constante presença da água emoldurada nas mais diversas paisagens, ora tingidas de amarelos e castanhos, ora matizadas de mil verdes onde, também, os avermelhados de uvas e flores sobressaem. Este Norte de vilas rurais e de cidades cosmopolitas e culturais. Este Norte de cheiros e cores, de texturas, de...sensações e experiências...sempre únicas e diferentes. Neste guia, mostramos-lhe a excelência da oferta dos equipamentos “wellness concept” do Porto e Norte de Portugal. Hotéis com spas e termas, de requintada qualidade e elevada segurança, deixando ao turista a escolha do que melhor poderá satisfazer os seus anseios e necessidades através do vasto leque de programas, envolventes e atividades complementares. Esta publicação que agrupa a oferta de Turismo de Saúde e Bem-Estar atualmente existente no Norte de Portugal. Centros modernos e inovadores onde a água é o elemento fundamental de cada experiência. Espaços lúdicos onde o objetivo é proporcionar-lhe BEM-ESTAR.

Programas holísticos ou específicos, tributos à beleza, recuperação de rituais tradicionais dos chás, das plantas e dos cheiros, rituais do tempo e revitalização da “ida a banhos” onde a magia das águas, sublimada em experiências de relaxamento e de lazer, de revitalização do corpo, da mente e do espírito, se transforma em benefícios para a saúde. A oferta que o Norte de Portugal disponibiliza é constituída por hotéis de charme, de design, por hotéis rurais ou hotéis de cidade e por termas de montanha ou urbanas, por resorts termais, todos sempre enquadrados em zonas de superior qualidade ambiental e excelente património cultural. A sua qualidade e diversidade ficará, estou certo, patente neste guia que não pretende mais que promover a descoberta de um Norte diferente, de um Norte maior. Um destino de paz, tranquilidade e reequilíbrio. Um Norte para encontrar a natureza e a essência e para se encontrar a si próprio. O bem-estar é uma atitude. No Porto e Norte de Portugal é um valor.

O presidente da Turismo do Porto e Norte
Melchior Moreira

ficha técnica

Propriedade

Entidade Regional de Turismo do Porto e Norte de Portugal

Design

TPNP

Coordenação

Melchior Moreira

Equipa Técnica

Ana Figueiredo

Isabel Castro

Isabel Regadas

Imagens

As imagens utilizadas foram cedidas pelas termas e hotéis aqui constantes.

índice

aromas

- 8 Hotel Solverde Spa & Wellness Center *****
- 10 Aquafalls Spa Hotel Rural *****
- 12 Sheraton Porto Hotel & Spa *****
- 14 aquapura douro valley*****
- 16 Hotel Vidago Palace*****
Termas de Vidago
- 18 The Yeatman *****
- 20 Carmo's Boutique Hotel *****
- 22 Porto-Palácio Congress Hotel & Spa *****

rituais de chá

- 26 Axis Viana Business & Spa Hotel *****
- 28 Monte Prado Hotel & Spa *****
- 30 Hotel Flôr de Sal *****
- 32 Meliã Braga Hotel & Spa *****
- 34 Hotel & SPA Alfândega da Fé *****
- 36 Penafiel Park Hotel & SPA *****
- 38 água hotels Mondim de Basto *****
- 40 água hotels – Douro Scala *****

mil águas

- 44 Termas de São Jorge
- 46 Termas do Gerês
- 48 Termas de Monção
- 50 Termas de Caldelas

- 52 Termas de Chaves
- 54 Termas de São Vicente
- 56 Termas das Caldas da Saúde
- 58 Pedras Salgadas Spa & Nature Park –
Termas de Pedras Salgadas
- 60 Termas de Melgaço

fragâncias

- 64 Douro Palace Hotel Resort & Spa*****
- 66 Douro River Hotel & Spa *****
- 68 Axis Porto Business & Spa Hotel *****
- 70 Villa C – Hotel & Spa *****
- 72 Santana Hotel *****
- 74 Hotel Vila Galé Porto *****
- 76 Hotel de Guimarães*****
- 78 Praia Golfe Hotel *****
- 80 Pousada do Porto - Palácio do Freixo
- 82 Holiday Inn Porto Gaia *****
- 84 Hotel do Templo *****
- 86 Hotel Eurostars Rio Douro *****
- 88 Primavera Perfume Hotel *****

sabores

- 92 Termas de Aregos
- 94 Termas das Taipas
- 96 Termas de Entre-os-Rios

- 98 índice por concelhos / mapa

aromas

Alecrim

Aroma estimulante que alivia os sintomas de exaustão.

Alfazema

Aroma relaxante indicado para reduzir o stress e aliviar dores de cabeça.

Camomila

Talvez o mais relaxante dos aromas... bom para combater insónias.

Eucalipto

Aroma estimulante que alivia dor de cabeça e cansaço.

Hortelã

Aroma estimulante que alivia as dores de cabeça.

Jasmim

Aroma estimulante indicado como antidepressivo e anti-apatia.

Pinheiro

Aroma estimulante indicado para alívio de fadiga e para a desobstrução das vias respiratórias.

Rosa

Aroma relaxante também utilizado como anti-inflamatório.

Salva

Aroma relaxante indicado como antidepressivo.

Que a extravagância não seja nada de prático é o que se acredita e se divulga. Mas, na verdade, trata-se duma virtude pela qual o homem prático, o autêntico, dará todo o sangue das suas veias.

Agustina Bessa Luís

[Escritora. Nasceu em Vila Meã (Amarante)]

Hotel Solverde Spa & Wellness Center *****

EM COMUNHÃO COM O MAR

O Hotel Solverde Spa & Wellness Center reúne as condições ímpares para o turismo de bem-estar e lazer no Norte de Portugal. Prima pela excelência da sua localização e infraestruturas. Possui 174 quartos elegantemente decorados e vista sobre o mar. O Spa & Wellness Center disponibiliza uma completa carta de serviços onde é marcante a descoberta do prazer e das virtudes do mar. Aos 1.800m² que fazem deste centro um mar de descontração, paz e harmonia, aliam-se os 20.000m² de jardins que predispõem à introspeção e ao relaxamento.



Aqui é obrigatório descobrir os rituais exclusivos de beleza e bem-estar inspirados no prazer sensorial do mar, produzidos pelas suas virtudes terapêuticas.

Experimente...

- Uma ida ao Casino de Espinho
- Dar um passeio de barco
- Praticar ou aprender vela ou windsurf

Descubra...

- A cidade piscatória de Espinho
- As caves de vinho do Porto e animação do cais de Gaia
- O centro histórico do Porto

Prove...

- A caldeirada de peixe à pescador
- O pão doce
- O Vinho do Porto

Regresse por altura...

- Das festas de S. João, em junho
- Da viagem medieval de Santa Maria da Feira, em julho/agosto
- Da feira semanal de Espinho, que se realiza todas as segundas-feiras do ano



||||| Aquafalls Spa Hotel Rural *****

||||| UMA VIAGEM SENSORIAL PELO CORAÇÃO DA MONTANHA

O Aquafalls Spa Hotel Rural é um refúgio onde se pode desfrutar da natureza em estado puro. O seu nome provém da queda de água que ‘rasga’ o colorido exuberante da encosta com vista deslumbrante para o rio Cávado. É composto por 11 bungalows (22 suites e 2 quartos) forrados a madeira, integrados em perfeita harmonia com a paisagem.

A natureza envolvente é o primeiro dos rituais de bem-estar que o spa proporciona. Um spa de conceito próprio que integra o restrito leque mundial de spa by Sisley Cosmetics.

A beleza da paisagem que daí se desfruta e os tratamentos ministrados levam a um estado de plena graça e tranquilidade.



Aqui é obrigatória

a comunhão com a Natureza, que conduz ao reencontro com o mais íntimo do nosso ser!

Experimente...

- Jogar ou iniciar-se no ténis
- Descobrir o Parque Nacional da Peneda-Gerês
- Passear de barco no rio Cávado

Descubra...

- A rota das barragens
- A cascata de Pitões
- As piscinas naturais, cascatas e lagos do Toco

Prove...

- Cabrito assado no forno
- Joelho de porco Bísaro
- Cozido à portuguesa

Regresse por altura...

- Dos workshops de ervas medicinais ou dos “Prazeres com Chocolate”
- Do “Namorar Portugal”, em fevereiro
- Da feira da ladra, em outubro

||||| Sheraton Porto Hotel & Spa *****

||||| UM ESPAÇO DE LUZ E TRANSPARÊNCIAS

Em plena avenida da Boavista, no meio do rebuliço da área de negócios, rodeado por árvores centenárias, o Sheraton Porto Hotel & Spa, com 266 quartos e suites, apresenta-se como um novo conceito de hotel na cidade. A sua arquitetura, assente na transparência, conjuga uma atmosfera moderna

e cosmopolita com um ambiente luxuoso para momentos de prazer e de relax total. No THE SPA promove-se saúde e paz interior assente em 7 pilares: beleza, equilíbrio, harmonia, alimentação, água, vitalidade e natureza. O seu bem-estar é a prioridade.

Aqui é obrigatória a evasão total e a mais exclusiva experiência de bem-estar.



Experimente...

- O cruzeiro das pontes do Rio Douro
- Subir os degraus da torre dos Clérigos
- A brisa do mar da Foz

Descubra...

- Os jardins de Serralves
- Os sons da Casa da Música
- O Palácio da Bolsa

Prove...

- O vinho do Porto
- As tripas "à moda do Porto"
- As francesinhas

Regresse por altura...

- Do Fantasporto, em fevereiro/março
- Do circuito automóvel da Boavista, em julho
- Do festival internacional de folclore da cidade do Porto, em agosto

||||| aquapura douro valley*****

||||| UM HINO À SOFISTICAÇÃO E LUXO

Entre vales e planaltos, com o Douro aos pés, fica a quinta de Vale Abraão, agora hotel aquapura doiro valley. Os seus 50 quartos e as 21 villas conjugam o intimismo interior com a ampla e luminosa paisagem.

O poder de sugestão alerta os 5 sentidos, apurados num spa onde as luzes, as paisagens, os cheiros, os sons e as texturas fazem parte da experiência aquapura.

Os seus 2.200m² de SPA e os 5ha de mata à beira-rio conformam o espaço onde se fundem ingredientes locais e ancestrais rituais asiáticos, resultando em equilíbrio e paz de espírito.



Experimente...

- Visitar as quintas históricas
- Viajar num comboio a vapor
- Vindimar

Descubra...

- O santuário e escadório da senhora dos Remédios
- O palácio de Mateus
- Um Património da Humanidade

Prove...

- Os vinhos do Douro
- A bola de Lamego
- A truta de escabeche

Regresse por altura...

- Das vindimas, em outubro
- Das festas de nossa senhora dos Remédios, em agosto
- Do Douro Jazz, em setembro



Aqui é obrigatório descobrir que a beleza e o bem-estar provêm da Natureza.



Hotel Vidago Palace**** Termas de Vidago

GLAMOUR, ELEGÂNCIA E SOFISTICAÇÃO

Em redor do spa desenhado pela mão do Mestre Siza Vieira renasce um dos mais belos parques termais de Portugal – o de Vidago.

Nele coexistem património cultural e arquitetónico (Belle Epoque), modernidade e conforto que realçam as cores da natureza da região. Cada um dos seus 70 quartos apresenta toques personalizados e intimistas num convite à conquista do bem-estar.

O campo de golfe de 18 buracos constitui o aperitivo para a fruição do spa Termal, um lugar de elegância e glamour entre 40 hectares de pinho e cedro perfumado, misturado com alecrim e lavanda que aromatizam as memórias de experiências sensoriais únicas

Aqui é obrigatório
experimentar os tratamentos exclusivos que incluem as águas minerais de Vidago.

Experimente...

- Passear na praia fluvial de Vidago
- Praticar golfe
- Tentar a sua sorte no casino de Chaves

Descubra...

- A Buvete da fonte número Um
- O santuário do alto do Coto
- O fontanário do largo do Olmo

Prove...

- O presunto
- A feijoada à transmontana
- Os milhos

Descanse...

- No Vidago Palace Hotel****
(www.vidagopalace.com)

Regresse por altura...

- Do carnaval, em fevereiro
- Das festas do conelho, em julho
- Das festas de nossa senhora da Saúde, em agosto

||||| The Yeatman *****

||||| OÁSIS DE SERENIDADE E BEM-ESTAR

O The Yeatman, um hotel vínico com 82 quartos e suites com vistas sobre o Rio Douro e a histórica zona ribeirinha do Porto, oferece o primeiro Vinothérapie Spa by Caudalie de Portugal. Em complemento os seus extensos jardins e vistas panorâmicas e a elegância britânica do hotel que se percebe no conforto dos seus detalhes.

Um conceito inovador de bem-Estar que incorpora ao seu imaginário um dos ex-libris de Portugal – o vinho do Porto – sempre presente em todos os espaços que o compõem. Uma evocação à História da cidade e à sua secular ligação ao mundo do vinho.



Aqui é obrigatório

desfrutar de um banho num barril ou da atmosfera do banho romano.

Experimente...

- Participar nas provas de vinho que se seguem à visita às caves de vinho do Porto
- Partilhar de um jantar vínico
- Descobrir a rota Ouro do Douro

Descubra...

- As vistas do mosteiro da serra do Pilar
- As exposições de Serralves
- A Art'Nouveaux presente na casa Barbot

Prove...

- O vinho do Porto
- O arroz de polvo
- O caldo verde

Regresse por altura...

- Do Fantasporto, em fevereiro
- Do São João, em junho
- Do festival das Marés Vivas, em julho

||||| Carmo's Boutique Hotel *****

Pequeno hotel de luxo.

Com um exclusivo spa e cozinha tradicional Portuguesa. Muito informal.

O betão envolve-se carinhosamente numa conversa direta com as peças de marcenaria portuguesa em Pau – Santo e com antigas peças de igreja.

Por toda parte malas nostálgicas dos anos 60, conjuntos de tv's, molduras sem quadros e pinturas modernas casualmente no chão ao lado de camas de dossel.

Um restaurante, biblioteca e receção onde o livro e uma garrafa de vinho apela aos sentidos. No Divino Spa, óleos essenciais biológicos são usados numa manufatura individualizada.

Um flutue de um delicioso espumante português, rejuvenesce o seu espírito ao mesmo tempo que se banha na água quente da piscina interior...

Em homenagem à Rainha Cleópatra, que cedo descobriu o segredo do rejuvenescimento, o

||||| O SURREALISMO EM PONTE DE LIMA



Carmo's prepara um exclusivo e único banho em 100% puro leite de cabra, ainda possível neste século XXI.

A noite cai, o fogo e uma manta encerram este cenário surreal em Ponte de Lima.

Um verdadeiro boutique hotel de luxo de estilo de Dali como lhe chamou Arjan Mulder.

Aqui é obrigatório

Viver a vida, mergulhando em 280 litros de PURO leite de cabra.

Experimente...

- Degustação de sabores portugueses à luz do fogo ou debaixo da vinha.
- Incursão Rural de charrete junto ao Rio Lima com Pic-nic.
- Aula de equitação Portuguesa.



Descubra...

- Os mais importantes SANTUÁRIOS em Portugal e Espanha a partir do Carmo's e da Ponte Romana que deu nome à Vila mais antiga de Portugal – PONTE DE LIMA, numa peregrinação ÚNICA!

- Rota de uma Arquitetura Premiada (Obras de Siza Vieira, Eduardo Souto Moura, ...)

Prove...

- O cabritinho da Serra d'Arga assado no forno com arroz de carqueja.
- A cataplana de amêijoas.
- Costeletão do Prado.

Regresse por altura...

- Da tradicional Visita Pascal Minhota.
- Das Centenárias Feiras Novas
- Ceia de Natal, a coroa do banquete familiar minhoto
- Das noites frias, para viver noites de romance à luz do fogo.

Porto Palácio Congress Hotel & Spa *****

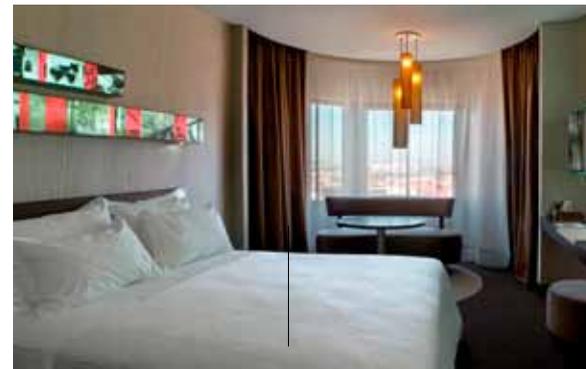
UM VERDADEIRO REFÚGIO NO CENTRO DA CIDADE

Aqui é obrigatório

Deixar-se envolver por uma atmosfera cuidadosamente projetada para explorar e despertar todos os sentidos: das cores aos aromas, da arquitetura à decoração, tudo foi criado para o ajudar a desfrutar do prazer de um *world class SPA*.

No Porto Palácio Congress Hotel & Spa, com 251 quartos, os pormenores são a essência de cada momento. Aqui, todos os detalhes são pensados para a máxima harmonia e bem-estar em cada visita. É aqui que encontramos um verdadeiro refúgio dentro da cidade, a inspiração do Wellness & Beauty Lab que apresenta um conceito inovador e um espaço que se pretende acolhedor, exclusivo, diferente e *eco-friendly*. Este é o local ideal para acolher o conceito integrado de Saúde, Beleza e Bem-estar, criando uma comunhão perfeita

entre as tradições mais antigas e as tendências mais contemporâneas em rituais de wellness, e onde as 3 valências surgem como complementos numa oferta de serviços que permite o desenho de soluções individuais e exclusivas. Ser um dos **The Leading Hotels of the World** faz como que imprimamos dedicação em cada pormenor, cumprindo os mais elevados padrões de serviço e de qualidade, para que cada experiência seja uma mescla de satisfação e singularidade. *Enjoy the unique!*



Experimente...

- Os cruzeiros no rio Douro
- As visitas às Caves do vinho do Porto
- Uma caminhada no Parque da Cidade

Descubra...

O Sea Life, a imponência do Palácio da Bolsa, a Casa da Música ou o espólio do Museu de Serralves, são muitos os motivos que justificam que a cidade do Porto seja considerada World Heritage pela UNESCO.

Prove....

- As francesinhas
- As tripas à moda do Porto
- O vinho do Porto



Regresse por altura.....

- Do Fantasporto, em fevereiro/março
- Do circuito automóvel da Boavista, em julho
- Porto Fashion Week, em fevereiro

rituais de chá

Chá Verde

Chá com diversas variedades entre as de forte sabor, frescas e ligeiramente adocicadas e as de sabor menos forte, muito aromáticas, doces e frutadas. É indicado na proteção de cáries e gengivites e para prevenção de constipações. Facilita a regeneração da pele.

Chá Branco

Chá bastante raro que deve ser bebido simples, após as refeições, como digestivo.

Chá de Camomila

Chá com propriedades calmantes, combate ansiedade e depressão. É tónico e estimulante.

Chá de Jasmim

Chá digestivo com propriedades relaxantes. Indicado para a prevenção da pele seca.

Chá de Limão

Chá antioxidante também indicado como calmante.

Chá Preto

Chá forte, habitualmente tomado com um pouco de leite. O seu consumo regular previne a ocorrência de ataques cardíacos e enfartes e reduz os níveis de colesterol.

“Felicidade, agarrei-te
[...]

Dei à minha alma a preguiça
Que o meu corpo não tivera.
E foi, assim, que, submissa,
Vi chegar a primavera...”

Pedro Homem de Mello

[Poeta. Professor. Folclorista.
Nasceu no Porto]

Axis Viana Business & Spa Hotel ****

UM SERVIÇO DE QUALIDADE DISPONIBILIZADO DE FORMA ÚNICA



Localizado na principal entrada de Viana do Castelo este hotel, do grupo Axis, brinda os seus clientes com uma carta de serviços wellness desenhados de forma a proporcionar uma reconfortante e necessária pausa no dia a dia. Os rituais propostos são inspirados na Natureza que envolve a cidade: o verde dos pinhais, o azul do

mar, a variação de tons que oferece a foz do rio Lima... É um local único também pela sua arquitetura pois os 88 quartos que disponibiliza são suspensos partilhando, apenas, a estrutura dos corredores de acesso. Combina o design e o charme como ingredientes introdutórios à experiência de bem-estar.



Aqui é obrigatório

usufruir da diversidade de propostas fitness com o acompanhamento dos melhores personal trainers.

Experimente...

- Iniciar-se ou Praticar Canoagem
- Participar numa clínica de golfe
- A velocidade dos karts

Descubra...

- A arquitetura da igreja de Santa Luzia
- As Casas brasonadas e os pequenos palacetes que espreitam a cada rua da cidade
- O interior do navio Gil Eanes

Prove...

- O sabor do vinho verde
- O bacalhau à Viana
- A torta de Viana

Regresse por altura...

- Do porto enorte.com, de fevereiro a maio
- Do International music festival, em agosto
- Do festival de folclore internacional Alto Minho, em setembro

Monte Prado Hotel & Spa ****

RIVER SPA, UMA EXPERIÊNCIA ÚNICA,
PESSOAL E INTRANSMISSÍVEL



Monte Prado - Hotel & Spa é sinónimo de “estar bem” e em equilíbrio com a natureza: os vastos pinhais, a encosta que ao fundo se deixa banhar pelo rio Minho e a proximidade das giestas que cobrem os montes que o horizonte permite vislumbrar já em propriedade espanhola.

As enormes janelas panorâmicas marcam os espaços comuns dum hotel que, através delas, traz essa natureza ímpar para o seu interior numa filosofia que se estende aos seus 43 quartos e 7 suites.

Neste espaço respira-se, também, a cultura e a tradição locais encontrando-se, em cada canto, referências explícitas aos valores regionais como o vinho verde.

Aqui é obrigatório prestar homenagem ao Alvarinho, degustando-o, percorrendo as suas rotas, participando das vindimas e, principalmente, experienciando o programa de Spa com o mesmo nome.



Experimente...

- Fazer rafting no rio Minho
- Caminhar pelos trilhos do Parque Nacional Peneda-Gerês
- Praticar slide, rapel e outras atividades com cordas

Descubra...

- A arquitetura do Castelo de Melgaço
- A modernidade do museu do cinema
- A frescura da Água da fonte de São João

Prove...

- O vinho Alvarinho
- A lampreia com arroz à Bordalesa
- As migas doces

Regresse por altura...

- Da festa do Alvarinho e do fumeiro, em abril
- Da festa da cultura, em agosto
- Das vindimas, em setembro/outubro

Hotel Flôr de Sal ****

COM O ATLÂNTICO AOS PÉS

A flor de sal é a fina película de cristais que se forma sobre a água das salinas. A sua extrema pureza faz com que seja disponibilizada tal como é recolhida.

É este o conceito de pureza e simplicidade que preside à filosofia do hotel que lhe “usa” o nome e que faz com que cada visita seja um mergulho numa sensação única e inesquecível, onde o olfato é o primeiro sentido a despertar para esta experiência sensorial.

O design contemporâneo dos 68 quartos e suites privilegia o contacto próximo com o Oceano Atlântico que atinge a sua expressão máxima no spa do hotel cujo menu apenas propõe programas com água do mar.

Aqui é obrigatório descobrir a sensação de uma experiência de spa com a água do Atlântico.



Experimente...

- Um dos dois programas de mergulho que o Hotel disponibiliza
- Iniciar-se ou praticar kitsurf ou jetski
- Percorrer os trilhos de santa Luzia

Descubra...

- O museu do traje
- A ponte Eiffel
- O castelo de Santiago da Barra

Prove...

- O arroz de sarrabulho
- O lombo de bacalhau à Saleiro
- As meias-luas de Viana

Regresse por altura...

- Do Corso Carnavalesco e do baile dos foliões, em fevereiro
- Da romaria da senhora d'Agonia, em agosto
- Do grande prémio de jetSki, em setembro

||||| Meliã Braga Hotel & Spa *****



||||| YOU ARE THE JOURNEY



Aqui é obrigatório sentir a essência da cidade em cada tratamento de spa.

Experimente...

- Participar num show-cooking
- Perder-se num Parque Aventura
- Acelerar no kartódromo

Descubra...

- O silêncio do Sameiro
- A arquitetura da Pedreira (estádio municipal de Braga)
- Os órgãos barrocos da sé de Braga

Prove...

- Os enchidos de sangue
- O cabrito à moda de Braga
- O bolo-rei escangalhado

Regresse por altura...

- Do enterro da gata (festa académica), em maio
- Do S. João, em junho
- Do festival de gastronomia de Braga, em julho

De arquitetura moderna e decoração de linhas contemporâneas, o Meliã Braga Hotel & Spa está preparado para fazer de cada estadia uma experiência.

Um resort urbano, junto ao polo universitário de Braga e ao Centro Ibérico de Nanotecnologia, com 182 quartos, que harmoniza Saúde e Bem-Estar e Negócios, onde o cliente é o centro deste universo e a luz uma presença constante.

O El Spa é o espaço wellness que garante a melhor resposta às necessidades dos clientes, proporcionando momentos de prazer, relaxamento e descanso. Um espaço onde os sonhos podem sempre ir mais além!

Hotel & SPA Alfândega da Fé ****

||||| OÁSIS DE CALMA E BEM-ESTAR A MAIS DE 1000 METROS DE ALTITUDE



Num dos pontos mais elevados da Serra de Bornes encontramos o Hotel & Spa Alfândega da Fé (com 23 quartos e 2 suites). Oferece uma das mais deslumbrantes vistas do Norte de Portugal que pode ser desfrutada, simultaneamente, com uma massagem.

A integração com o meio envolvente faz parte de uma experiência de bem-estar que é completada com a disponibilização de um novo conceito de cozinha à base de pratos leves e saudáveis onde a atenção recai sobre os produtos locais.

O menu de spa dá, também, continuidade a esta filosofia, com linhas de tratamento exclusivas à base de cereja, amêndoa ou azeitona.

Aqui é obrigatório
experimentar o primeiro
spa suspenso do país.

Experimente...

- Conduzir (ou deixar-se conduzir) em moto 4 pela serra de Bornes
- Visitar os moinhos e lagares de azeite
- Passear de burro

Descubra...

- A torre do relógio
- A igreja matriz de Sambade
- O solar de Vilarelhos

Prove...

- As sopas da matança e da cegada
- As casulas secas
- Os barquinhos

Regresse por altura...

- Das amendoeiras em flor, em março
- Da festa das cerejas, em junho
- Da apanha da azeitona, em novembro

||||| Penafiel Park Hotel & SPA ****

De design moderno, entre o Douro e o Minho, o Penafiel Park Hotel & Spa representa um espaço de paz e harmonia que faz de cada estadia uma viagem ao mundo das sensações. Os dois restaurantes e as unidades de alojamento (54 quartos e 15 suites) referenciam personalidades e acontecimentos de relevância histórica local e nacional, proporcionando ao hóspede um primeiro contacto com a cultura nortenha. O spa apresenta-se como um espaço de ambiente, dedicado ao lazer, ao repouso e à tranquilidade onde o mais importante é SENTIR bem-estar.



Aqui é obrigatório

embarcar numa viagem de sensações marcada pela invasão dos sons relaxantes, dos toques que acalmam os sentidos ou dos aromas que envolvem corpo e mente.

Experimente...

- Percorrer a rota do românico
- Manter a forma física no parque da cidade
- Ter uma experiência de rafting

Descubra...

- A quinta da Aveleda
- A Fundação Eça de Queiroz
- As aldeias de Cabroelo e Quintandona

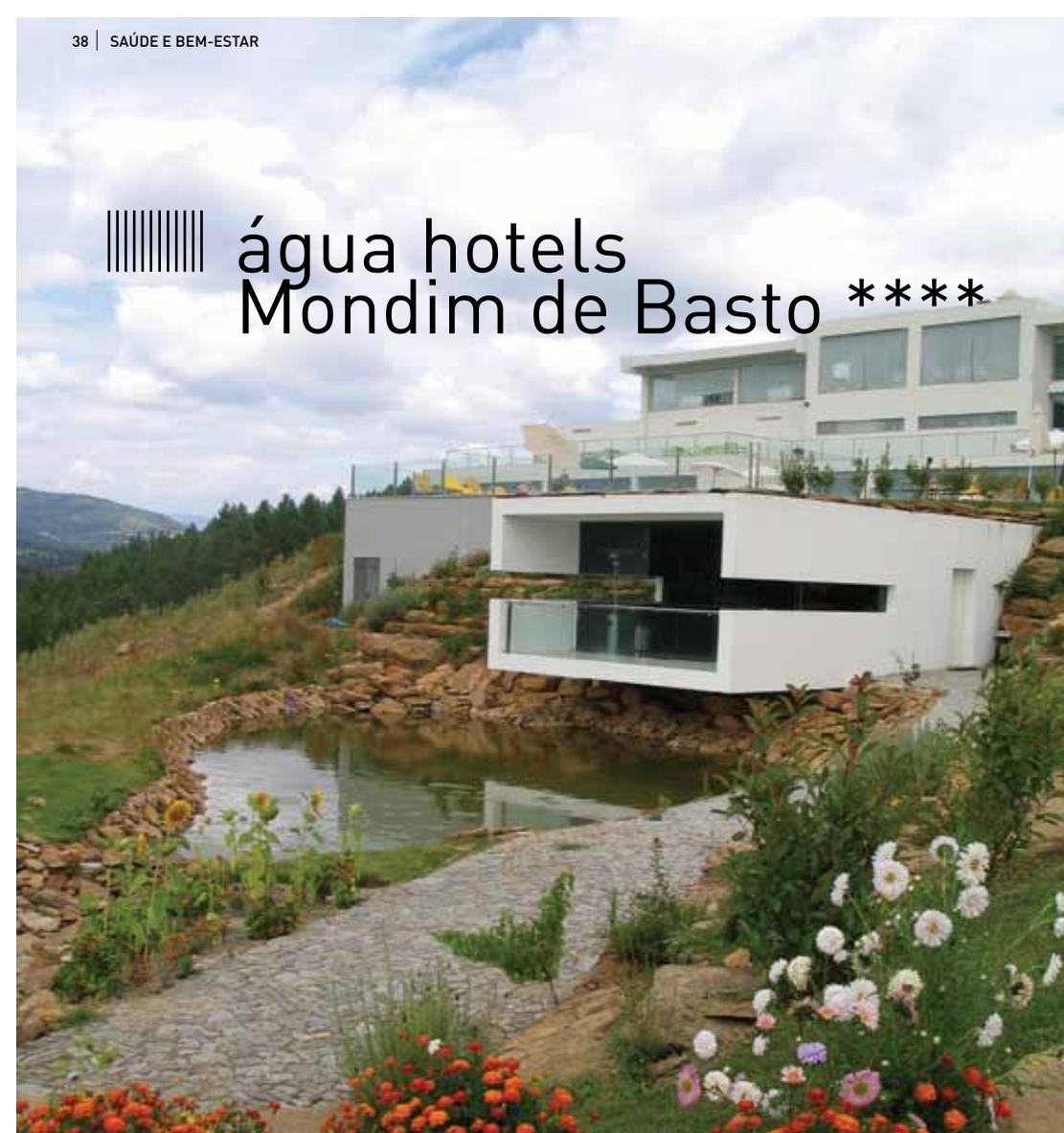
Prove...

- A lampreia à Bordalesa
- O pica no chão
- As tortas de S. Martinho

Regresse por altura...

- Da procissão das Endoenças, na Páscoa
- Da feira Agrival, em setembro
- Da feira de S. Martinho, em novembro

||||| água hotels Mondim de Basto ****



||||| RENOVE OS SEUS SENTIDOS



Em permanente ligação com a natureza, o água hotels Mondim de Basto, situado numa encosta debruada pelo rio Tâmega, apresenta-se como a sua casa de repouso.

Num conceito familiar, o hotel destaca-se pelas 5 moradias (às quais acrescem 42 quartos) e o parque infantil exterior que integra o kids club.

Os espaços são simples e luminosos e a presença da água é uma constante que assume maior expressão no wellness center Água Viva, que disponibiliza uma carta de serviços onde este elemento vital é recorrente.

Aqui é obrigatório

sentir-se como em sua casa.



Experimente...

- O passeio pelas aldeias do Alvão
- Descobrir a paisagem transmontana numa viagem de helicóptero
- Fazer rafting no rio Tâmega

Descubra...

- As fisgas de Ermelo
- O solar dos Azevedos
- O santuário de nossa senhora da Graça

Prove...

- O vinho verde tinto
- O arroz de forno
- As cavacas

Regresse por altura...

- Do festival Parque com Vida, em março
- Da feira da terra, em agosto
- Das vindimas, em setembro/outubro

REALIZE OS SEUS DESEJOS

águas Hotels Douro Scala *****

Aqui é obrigatório Visitar o água Hotels Douro Scala é a oportunidade perfeita para conhecer a região, Património Mundial da Unesco e a sua tradição vitivinícola única.

Um empreendimento turístico único com uma paisagem deslumbrante sobre o rio Douro, num Paraíso ainda por conhecer, venha descobrir o novo água hotels no Douro.

O Douro Scala dispõe de uma extensa área de vinhas onde pode ter um contacto mais próximo com o mundo dos vinhos. Dispõe também de uma capela que remonta ao século XVI e de uma Biblioteca, bem como uma extensa área de jardim, ideal para passeios e actividades ao ar livre. A escolha será a única dificuldade que encontrará no água hotels Douro Scala.

Possui diversos pontos culturais a curta distância como a Cidade da Régua e o Museu do Douro. Se optar por usufruir de umas férias mais relaxantes, em contacto com a natureza, descubra algumas das mais bonitas zonas verdes e a beleza incomparável do Rio Douro a poucos minutos de distância.



Experimente...

- Douro Maravilha da Natureza
- O rio Douro e os seus afluentes oferecem inúmeras possibilidades desportivas e recreativas aos visitantes.
- O roteiro literário "O Douro nos Caminhos da Literatura"

Descubra...

- Museu do Douro
- Ruínas do Castro dos Mouros em Cidadelhe
- Igreja Matriz românica (Igreja de São Nicolau)
- Igreja de Santa Cristina (séc. XVIII)
- Paços do Concelho - Convento franciscano

Prove...

- Como toda a gastronomia Duriense, rica e variada, Mesão Frio, não foge à regra.
- Cabrito com arroz e batatas, assados no forno.
 - Marrã,
 - Vinhos produzidos em Mesão Frio, brancos e tintos, Douro DOC, vinhos de Mesa, vinhos regionais Durienses e vinhos do Porto

Regresse por altura...

- Na Páscoa
- Vindimas no Douro
- Passagem de Ano

mil águas

Águas Minerais Naturais

Águas que se encontram no subsolo a grandes profundidades e cuja composição química é natural e constante. Possuem efeitos benéficos para a saúde e não podem sofrer qualquer alteração das suas características durante os tratamentos. Também são conhecidas como "águas termais".

Não há duas águas minerais naturais iguais...

Águas Cloretadas

Aquelas em cuja composição predomina o cloreto. São indicadas para afeções dermatológicas pois aumentam as defesas da pele.

Águas Ferruginosas

Na composição predomina o ferro. Consideradas como reconstituíntes são indicadas para o tratamento de anemias.

Águas Gasocarbónicas

Mais conhecidas como águas gasosas. Contêm gás carbónico, têm sabor ácido e são usadas como digestivo.

Águas Sulfurosas

Aquelas que quimicamente contêm grande quantidade de enxofre possuindo um odor muito característico. São indicadas para combate a alergias e afeções respiratórias.

Batem leve, levemente,
como quem chama por mim.
Será chuva? Será gente?
Gente não é, certamente
e a chuva não bate assim.
É talvez a ventania:
mas há pouco, há pouquinho,
nem uma agulha bulia
na quieta melancolia
dos pinheiros do caminho...
Quem bate, assim, levemente,
com tão estranha leveza,
que mal se ouve, mal se sente?
Não é chuva, nem é gente,
nem é vento com certeza.
Fui ver. [...]

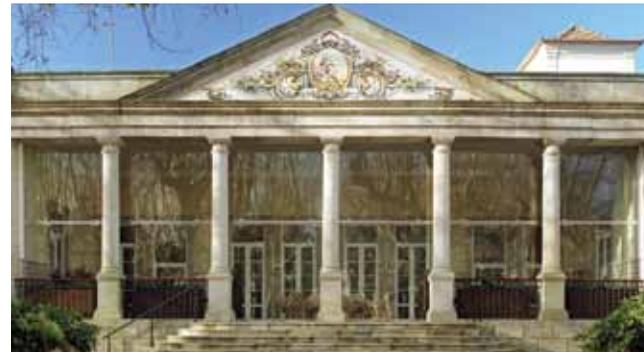
Augusto Gil

[Poeta. Advogado.

Nasceu em Lordelo do Ouro (Porto)]

Termas de São Jorge

UM REFÚGIO DE BEM-ESTAR



Descubra um refúgio de saúde e bem-estar, tão perto do Porto! Venha conhecer as Termas de S. Jorge!

Neste moderno espaço termal, com mais de 200 anos de história, poderá conjugar saúde, descanso e lazer! As inovadoras técnicas termais, aliadas ao acompanhamento médico especializado e à vasta equipa de profissionais habilitados, oferecem-lhe as maiores garantias de resultados na sua saúde. As Termas de S. Jorge estão vocacionadas para terapêuticas do foro reumático, músculoesquelético, vias respiratórias e pele! Os programas termais são desenhados à medida das suas necessidades, numa perspetiva de prevenção, promoção ou reabilitação da sua saúde.

Confie-nos a sua saúde!

Aqui é obrigatório experimentar uma das versões do programa "Termalfit" para recuperar energias, equilíbrio e a boa forma, usufruindo das qualidades terapêuticas de uma água termal.

Experimente...

- Um dia de ciências, no Visionarium
- Ser papelheiro no museu do papel das Terras de Santa Maria

Descubra...

- O castelo de Santa Maria da Feira
- O museu do Convento dos Loios
- O parque ornitológico de Lourosa

Prove...

- As fogaças
- Os caladinhos

Descanse...

- Hotel Feira Pedra Bela ***
(www.hotelpedrabela.com)
- Hotel Nova Cruz ***
(www.novacruzhotel.com)
- Hotel dos Loios**
(www.hoteldosloios.com)
- Pensão São Jorge
(www.pensaosaojorge.com)
- INATEL Santa Maria da Feira
(www.inatel.pt)

Regresse por altura...

- Do Imaginarius, em maio
- Da Viagem Medieval, em agosto
- Da Terra dos Sonhos, em dezembro


 Termas do Gerês

Aqui é obrigatório
os programas de
bem-estar no novo spa



As Termas do Gerês, historicamente afamadas pelas propriedades terapêuticas das suas águas, estão localizadas em pleno Parque Nacional da Peneda do Gerês apresentando condições de absoluta exceção para o repouso e para a prática do turismo de natureza. Aqui conjugam-se as modernas técnicas termais com a comodidade e a qualidade de instalações, recentemente remodeladas. O menu de serviços inclui programas de termalismo clássico e de termalismo de bem-estar. No primeiro, sobressaem os programas dedicados ao aparelho digestivo, sempre associados à educação alimentar e à promoção de estilos de vida saudáveis. No segundo, sente-se a inspiração que advém do cenário natural envolvente e aliam-se as águas do Gerês aos produtos típicos da Região.

Experimente...

- Passear (a pé ou de jipe) pelo Parque Nacional Peneda-Gerês
- Passear de barco pelo rio Cávado
- Iniciar-se nas atividades de montanhismo

Descubra...

- As albufeiras de Vilarinho das Furnas e de Caniçada
- O Parque Nacional da Peneda-Gerês
- A Geira Romana

Prove...

- O cozido à Terras de Bouro
- As trutas com vinho tinto
- O arroz de cabrito

Descanse...

- Águas do Gerês- Hotel, Termas & Spa
(www.aguasdogeres.pt)

Regresse por altura...

- Das festas de S. Bento da Porta Aberta, em agosto
- Da feira das colheitas de Vila Verde, em outubro
- Da semana da Páscoa de Braga, na semana santa

Termas de Monção

ÁGUAS COM TRADIÇÃO MILENAR



Rodeadas do esplendor do rio Minho e encostadas à fronteira com Espanha encontram-se as termas de Monção. A fama das suas águas hipertermais remonta a 1706 e hoje podem ser desfrutadas num dos mais modernos centros termais de Portugal com a assinatura do grupo Tesal.

A presença forte da natureza é uma constante e a água surge como o seu representante de excelência, valorizando-se especialmente as suas propriedades terapêuticas e o seu contributo para a melhoria da qualidade de vida. Com propostas clássicas (que cada vez mais se tornam propostas atuais) disponibiliza uma carta de serviços cujo objetivo é proporcionar bem-estar, saúde e beleza através da descoberta de um novo universo de sensações.

Aqui é obrigatório experimentar o Clube Termal nas suas diferentes áreas (lúdica, clínica e terapêutica).

Experimente...

- Passear a pé ou de bicicleta pela ecopista
- Praticar pesca no rio Minho
- Iniciar-se na prática do skate, no skate park de Monção

Descubra...

- O castelo de Monção
- O reduto de Cortes
- A casa das Rodas

Prove...

- O cabrito assado à moda de Monção
- As barriguinhas de freiras
- Os papudos e as roscas

Descanse...

- No Hotel Rural Convento dos Capuchos (www.conventodoscapuchos.com)
- Na Residencial D. Afonso (info@residencialdoafonso.com)
- No Hotel Termas de Monção (reservas@hoteltermasdemoncao.com)

Regresse por altura...

- Da festa da Coca, coincidente com o dia do Corpo de Deus
- Do festival internacional de folclore, de junho a agosto
- Da festa da senhora das Dores, em agosto

Termas de Caldelas

EM PLENO CORAÇÃO DO MINHO



O parque das termas de Caldelas está situado em Caldelas, concelho de Amares, em pleno coração do Minho. A sua paisagem verde é uma extensão da envolvente natural que o rodeia, contribuindo para a excelência de um local de descanso, de recuperação do stress do dia a dia e de recuperação de energias. O complexo termal é constituído por um hotel histórico (de finais do século XIX) – o Grande Hotel da Bela Vista -, pelas bicas de água, pelo balneário termal e pelo centro de medicina física e de reabilitação. Oferece um completo menú de serviços (incluindo programas de termalismo clássico e programas de bem-estar termal) onde a escolha é facilitada pelo aconselhamento profissional sempre disponível.

Aqui é obrigatório experimentar o programa antisstress, especialmente concebido para combater o stress e reequilibrar o corpo e a mente através do relaxamento que a água e as técnicas termais proporcionam.

Experimente...

- Descer os rápidos do rio Homem
- Praticar parapente
- Conhecer um dos percursos pedestres no monte de S. Pedro

Descubra...

- O mosteiro de Rendufe
- O mosteiro de Tibães
- O centro histórico de Braga

Prove...

- Os rojões à Minhota
- O cozido à Portuguesa
- A laranja de Amares

Descanse...

- No Grande Hotel Bela Vista (www.hotelbelavista.com)

Regresse por altura...

- Da Semana Santa (Braga), na Páscoa
- Da feira franca agrícola concelhia de Amares, em maio
- Da festa de S. Tiago, em julho

Termas de Chaves

||||| O PRAZER DO RELAXAMENTO MEDICINAL



Aqui é obrigatório provar a água quente na buvete depois de a experimentar num duche Vichy.

Experimente...

- Participar numa das aulas realizadas no ginásio ao ar livre (das termas)
- Percorrer (a pé ou de bicicleta) a ecopista das margens do rio
- Assistir a um jantar espetáculo no casino de Chaves

Descubra...

- A ponte romana
- A quinta biológica do Rebentão
- O castro de Curalha

Prove...

- O pastel de Chaves
- O folar de Chaves
- O arroz de fumeiro

Descanse...

- Na Albergaria Jaime **** (www.albergariajaime.com.pt)
- No Petrus Hotel*** (www.petrushotel.com)
- No Hotel Aquae Flaviae *** (www.hoteis-arco.com)

Regresse por altura...

- Da Sabores e Saberes, em janeiro
- AQUAE FLAVIAE – Festa dos Povos – Mercado Romano, em Agosto
- Da feira de Todos os Santos, em novembro

Aqui, as termas fazem parte da identidade local. As águas de Chaves são utilizadas desde a ocupação romana da Península Ibérica, como o testemunham os achados arqueológicos do balneário termo lúdico, que podem ser visitados no largo do arrabalde.

Integradas no centro histórico da cidade, possuem duas estruturas de visita obrigatória: a fonte do povo e a buvete, dois locais onde se pode ter um primeiro contacto com o sabor e as propriedades únicas das quentes águas de Chaves.

A modernidade da sua carta de serviços fica patente na disponibilização de uma oferta termal na dupla vertente de saúde e bem-estar onde a qualidade e segurança dos serviços são condição obrigatória.

Termas de São Vicente

||||| A ENERGIA DA ÁGUA



As termas de São Vicente constituem um paraíso de tratamento, lazer e repouso. São famosas desde o tempo da romanização, apesar de se conhecer pouco da sua história até ao século XIX.

Fazem parte de uma estância que contempla, para além do balneário, um hotel de 4 estrelas, um frondoso jardim, uma capela do início do século XX e o antiquíssimo Balneum Luso-Romano (datado de 315 d.C).

Especialmente vocacionadas para proporcionar um reencontro com a harmonia da Natureza, oferecem um menu de serviços essencialmente sensorial onde o importante é absorver a energia de uma água mineral natural única.

Aqui é obrigatório

experimentar o duche sensações, um tratamento calmo e harmonioso de água com uma combinação única de essências naturais.

Experimente...

- Praticar pesca desportiva
- Dar um passeio num balão de ar
- Explorar um dos percursos pedestres existentes no concelho

Descubra...

- A aldeia de Cabroelo
- A anta da Portela (Santa Marta)
- O castro de Monte Mozinho

Prove...

- A lampreia à Bordalesa
- Os bolinhos de amor
- As tortas de S. Martinho

Descanse...

- No Palace Hotel & Spa****
(www.termasdesaovicente.pt)

Regresse por altura...

- Do cortejo do Carneirinho, em junho
- Da festa de São Bartolomeu, em setembro
- Da feira de São Martinho, em novembro

Termas das Caldas da Saúde

||| CUIDE DE SI...TODO O ANO



Próximas de várias cidades emblemáticas do Norte de Portugal (Guimarães, Braga, Porto...) as termas das Caldas da Saúde oferecem um conjunto de serviços de termalismo clássico e de bem-estar termal que se destaca pela combinação entre os seus recursos naturais, técnicos e humanos.

As primeiras referências às águas das Caldas da Saúde datam do século X, reconhecendo desde então a sua capacidade antioxidante e de aumento da resistência às agressões internas e externas a que nos encontramos sujeitos, características que a atualidade volta a reconhecer.

Constituem um espaço de promoção e manutenção da forma física e do bem-estar emocional e apresentam uma carta de serviços que se diferencia pela combinação das terapêuticas com água termal e com o exercício físico.

Aqui é obrigatório experimentar o programa Chocorelax e, relaxando de uma forma doce, hidratar e suavizar a pele e melhorar o bom humor...

Experimente...

- O ginásio do Health Club das termas
- Descobrir o percurso histórico pré-Industrial
- Praticar escalada no parque de lazer de nossa senhora da Assunção

Descubra...

- O museu internacional de escultura contemporânea
- O mosteiro de Santo Tirso
- A ireja de São Pedro de Roriz

Prove...

- Os pasteis Jesuítas
- O licor dos monges Singeverga
- O cabrito assado

Descanse...

- No Hotel Cidnay**** (www.hotel-cidnay.pt)
- No Solar de S. Bento*** (www.solarsbento.net)
- Na Residencial dos Carvalhais (www.residencial-carvalhais.com)
- No Santo Thyrsos Hotel *** (www.santothyrsoshotel.com)

Regresse por altura...

- Das festas de S. Bento, em julho
- Do festival internacional da Guitarra, entre junho e julho
- Da feira de artesanato de Santo Tirso, em agosto

Termas de Pedras Salgadas

EXPERIMENTE O PRAZER DE VIVER A ÁGUA



O PEDRAS SALGADAS spa & nature park sugere estadia em modernas Eco Houses e a oportunidade de experimentar os benefícios de um Spa Termal. Este é local propício ao descanso e relaxamento. Inserido no belo Parque de Pedras Salgadas, o histórico edifício do Balneário Termal foi recuperado pelo Arquitecto Álvaro Siza Vieira, que devolveu ao espaço o carisma e a qualidade de outros tempos. Ao todo, o spa disponibiliza 14 salas de tratamentos (que incluem cinco hidroterapias e duas salas duplas). As instalações contemplam ainda uma piscina interior, sauna, hammam, hidromassagem, duche de agulheta, duche vichy e duas salas de relaxamento.

Aqui é obrigatório
sentir-se feliz

Experimente...

- Passear pela ciclovia
- Andar a cavalo
- Pescar truta (na barragem)

Descubra...

- As galerias mineiras Romanas de Tresminas
- O castelo de Aguiar da Pena
- O museu municipal

Prove...

- A Água das Pedras
- O cabrito bravo com castanhas
- O pudim de castanha

Descanse...

- No PEDRAS SALGADAS spa & nature park

- (www.pedrassalgadaspark.com)
- No Hotel Palace de Vidago (www.vidagopalace.com)
- Na Casa Fontes (www.casafontes.pt.vu/)

Regresse por altura...

- Da Feira do granito, em junho
- Da Feira Gastronómica do Cabrito e da Castanha, em novembro
- Feira do mel, em agosto

Termas de Melgaço Medical SPA

||||| POR SI DESDE 1864 ...



Implantadas num Parque onde a água, das nascentes minerais e dos três ribeiros que o cruzam, é uma presença constante, oferecem, a quem as procura a possibilidade de desfrutar de uma ligação descontraída com a Natureza proporcionando em simultâneo a utilização de um recurso impar reconhecido pelo seu potencial terapêutico, hoje associado às mais modernas técnicas de spa.

As Termas de Melgaço estão indicadas no tratamento da diabetes, das vias respiratórias, reumáticas e músculo-esqueléticas.

Experimente...

- Os diversos trilhos e rotas, como o Trilho "Curro da Velha", "Trilho Castrejo", Trilho "Interpretativo de Castro Laboreiro", Trilho "Interpretativo de Lamas de Mouro", Roteiro de Artesanato do Alto Minho, a Rota do Alvarinho e o mais recente "Trilho do Rio" que se inicia no centro da Vila de Melgaço e Termina na Porta Norte do Parque Termal.

Descubra...

- O Parque Nacional Penada e Gerês
- Núcleo Museológico da Torre de Menagem
- Ruínas Arqueológicas da Praça da República
- Núcleo Museológico de Castro Laboreiro
- Museu de Cinema e Espaço Memória e Fronteira

Prove...

- A lampreia com arroz à bordalesa, frita com ovos ou assada
- O cabrito assado no forno de lenha
- As trutas do Rio Minho abafadas
- O Sarrabulho;
- Os grelos com rojões
- O vinho Alvarinho

Descanse...

- Hotel Monte de Prado & SPA ****
www.hotelmonteprado.pt

Regresse por altura...

- Da Festa do Alvarinho e do Fumeiro
- Da Festa da Cultura

fragrâncias

Amor-Perfeito

Flor com aroma e multicolor. Pode ser utilizada para servir como chá. Tem efeitos calmantes sobre irritações cutâneas.

Jasmim

Flor de perfume doce e envolvente. O seu óleo é um dos mais caros do mundo sendo usado como ingrediente na preparação dos mais diversos perfumes.

Lírio

Flor de aroma agradável associada à pureza cujos efeitos alucinogénios lhe conferiram “poderes mágicos” nas antigas civilizações.

Margarida

Flor em formato de estrela que dota os ambientes com energias positivas e alegres.

Orquídea

Orquedacea é, talvez, a maior família botânica conhecida. A partir dos frutos de algumas das suas espécies é possível a produção de baunilha. Também pode ser utilizada na aromatização de chás.

Rosa

O seu cultivo remonta à Antiguidade. Existem, atualmente, mais de 100 espécies naturais. São caracterizadas pela quantidade de formas que possuem e pelo seu aroma normalmente forte.

Tulipa

Flor solitária de seis pétalas, colorida e elegante. É conhecida como a mensageira da primavera.

As imagens transbordam fugitivas
E estamos nus em frente às coisas vivas.
Que presença jamais pode cumprir
O impulso que há em nós, interminável,
De tudo ser e em cada flor florir?

Sophia de Mello Breyner
[Poetisa. Contista. Nasceu no Porto]

||||| Douro Palace Hotel Resort & Spa ****

||||| FICAR COM VONTADE DE REGRESSAR



O Douro Palace Hotel Resort & Spa é um convite a uma experiência única de conforto e elegância num ambiente onde história e modernidade se misturam e completam. Os seus vários espaços evoluem para a contínua descoberta de momentos de lazer tornados inesquecíveis nas propostas do spa.

A carta de serviços de bem-estar inspira-se na abundância e exuberância da Natureza e comporta o forte carácter da região do Douro recorrendo à constante presença dos produtos da terra.

Aqui é obrigatório deixar-se conduzir numa viagem retemperante, onde os aromas e as sensações conduzem à harmonia com a Natureza.

Experimente...

- As atividades dos ateliers da casa do Lavrador
- Praticar ou aprender equitação
- Fazer um cruzeiro pelo Douro

Descubra...

- O mosteiro de Santo André
- A casa de Tormes (inspiração de Eça de Queirós quando escreveu o livro "A Cidade e as Serras")
- O pelourinho da Teixeira

Prove...

- Os enchidos regionais
- A posta de vitela Arouquesa
- O biscoito da Teixeira

Regresse por altura...

- Da feira do fumeiro e do cozido à Portuguesa, em março
- Das festas concelhias e de S. Bartolomeu, em agosto
- Das desfolhadas, em outubro /setembro
- Da Feira dos Carvalhos, que se realiza todas as quartas-feiras do ano



Douro River Hotel & Spa ****



||||| NA MARGEM DO RIO DOURO



Aqui é obrigatório deixar-se massajar ao som da água que cai pelas paredes de granito.

O Douro River Hotel & Spa é um hotel design ladeado pelo rio Douro. Os seus 38 quartos assumem as cores da envolvente vinhateira que pode ser contemplada em toda a sua extensão desde a piscina panorâmica - situada no último andar. A personalidade do seu spa transmite a essência destas terras destacando o granito que conforma as suas entranhas, quer nas salas de massagens quer na sala de relaxamento, criando um ambiente intimista que provoca o reencontro com a nossa própria essência.



Experimente...

- Passear de barco a remos
- Percorrer o Douro de comboio
- Praticar um desporto náutico na barragem da Régua

Descubra...

- O museu do Douro
- Os vitrais da casa do Douro
- O miradouro de São Leonardo da Galafura

Prove...

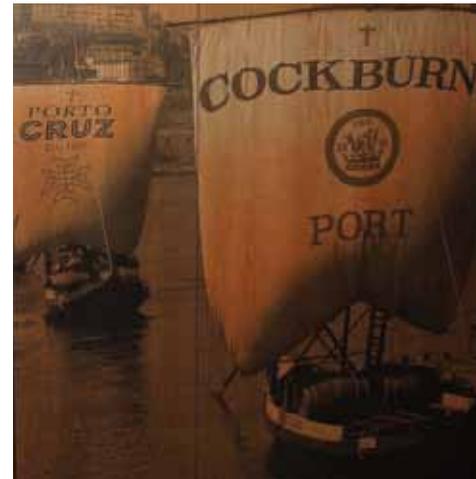
- O vinho da Região Demarcada do Douro
- O anho assado
- As ferreirinhas

Regresse por altura...

- Da artesanaria - feira de artesanato de Peso da Régua, em maio
- Da feira do anho assado e do arroz de forno, em julho
- Da festa de nossa senhora do Socorro, em agosto

Axis Porto Business & Spa Hotel ****

INSPIRADO NA "INVICTA" CIDADE DO PORTO



Inspirado na cultura, tradições e património do Porto, o Axis Porto Business & Spa Hotel, é o espaço de retiro ao buliço da cidade. Um lugar de descanso e recuperação de forças para um novo dia de trabalho, lazer ou descoberta. Distingue-se pela decoração que cobre paredes e portas dos corredores de acesso aos seus 145 quartos, composta de estampas e imagens que conformam a identidade do Porto. O seu spa apresenta-se como um espaço de relaxamento especialmente concebido como intervalo entre dias de trabalho intenso. Um espaço onde se retemperam forças e se revigora o corpo e a mente com uma carta de serviços com assinatura própria.

Aqui é obrigatório visitar todos os andares do hotel, iniciando o percurso pelo último andar e terminando-o no 1º piso com um ritual de spa inspirado no aliviar do stress citadino.

Experimente...

- Conhecer o Porto num autocarro turístico
- Fazer um passeio de helicóptero
- Aprender a andar a cavalo

Descubra...

- O castro de Guifões
- O forte de nossa senhora das Neves
- O mosteiro de Leça do Balio

Prove...

- A açorda de marisco
- O arroz de tamboril
- O bacalhau à gomes de sá

Regresse por altura...

- Da festa do senhor de Matosinhos, em maio e junho
- Da festa do mártir S. Sebastião, em julho
- Das festas do mar, entre junho e setembro

Villa C Hotel & Spa ****

RELAXAR, CUIDAR DO ROSTO, REMODELAR O CORPO, REEQUILIBRAR O ESPÍRITO



Junto ao rio Ave, na Azurara, surpreende-nos um hotel de design que conjuga o aço, a madeira e o mármore para que os seus 41 quartos e 2 suites se transformem num espaço de luz e transparência que espreitam a cidade. A qualidade, o requinte e a sofisticação são marcas constantes que se estendem até ao spa onde o principal apelo são os rituais de beleza e relaxamento que compõem uma carta de serviços repleta de envoltivos (chocolate, uva, pó de pérola,...).

Aqui é obrigatório

conhecer a fábrica de chocolates da vizinhança e, envolto no aroma, deixar-se conquistar por uma sessão de chocoterapia.

Experimente...

- Praticar vela ou windsurf
- Fazer um passeio de barco
- Ir até à praia

Descubra...

- A igreja do convento de Santa Clara
- O aqueduto de Vila do Conde
- O museu do mar

Prove...

- A pescada à marinheiro
- A rosca de pão doce
- Os doces de ovos

Regresse por altura...

- Do Vila do Conde festival internacional de cinema, em jullho
- Da feira nacional de artesanato, em julho e agosto
- Da festa do senhor dos navegantes, em agosto

||||| Santana Hotel ****

||||| UM HOTEL DIFERENTE. UM ESPAÇO DE SAÚDE, BELEZA E BEM-ESTAR



Experimente...

- Passear pelo jardim Júlio Graça ou deixar-se envolver pelo parque urbano João Paulo II
- Jogar nas 18 pistas do campo de minigolfe do parque do castelo
- Percorrer a rota dos mosteiros

Descubra...

- O túmulo dos fundadores
- O mosteiro de Santa Clara
- Os achados arqueológicos da Cidade de Bagunte

Prove...

- O cabrito assado
- O bacalhau à Santana
- As clarinhas

Regresse por altura...

- Da feira dos vinte, em janeiro
- Da feira de gastronomia de Vila do Conde, em agosto
- Da Azurara Beach Party, em agosto

Dono de uma vista repousante e privilegiada sobre o rio Ave, Santana Hotel & Spa apresenta-se como um lugar de sossego entre a cidade e a praia. Um lugar onde a arte sacia os sentidos, onde os detalhes conferem a diferença e onde cada um dos seus 75 quartos é diferente dos restantes.

Por seu lado, o spa apresenta-se como um espaço de saúde, beleza e bem-estar onde é possível recuperar o equilíbrio e a plenitude. Aqui, cada massagem, cada envolvimento é um convite à descoberta da arte de "tocar".

Aqui é obrigatório

repetir a visita para conhecer um quarto diferente e "deixar-se" massajar na sala verde.

Hotel Vila Galé Porto ****



CONHEÇA O MELHOR DO NORTE DE PORTUGAL



Experimente...

- Fazer o percurso Garretiano
- Fazer uma visita guiada às caves do vinho do Porto
- Relaxar na praia dos ingleses

Descubra...

- O museu nacional da imprensa
- O palácio de cristal
- A ponte D. Luis

Prove...

- O caldo verde
- As tripas à moda do Porto
- Os papos de anjos

Regresse por altura...

- Do FITEI (festival internacional de teatro de expressão Ibérica), em maio e junho
- Do CORTA (festival internacional de curtas metragens do Porto), em maio
- Dos encontros Luso-Galaico-Franceses de literatura infantojuvenil, em novembro

Muito perto de uma das ruas mais emblemáticas do Porto - a rua de Santa Catarina -, o Hotel Vila Galé Porto (com 292 quartos) constitui um apontamento de modernidade no centro histórico do Porto.

O movimento das ruas de comércio tradicional que o envolvem é, aqui, compensado com a filosofia indiana que preside ao conceito do SPA SATSANGA, uma escolha perfeita para relaxar, descansar e fazer tratamentos que irão nutrir corpo, mente e alma.

A integração na envolvente constituiu um requisito fundamental pelo que este hotel de cidade disponibiliza a sua completa carta de serviços num espaço (situado no 19º andar) que deslumbra pelas vistas sobre o Porto Património da Humanidade.

Aqui é obrigatório escolher um dos pacotes da SATSANG e experimentar a conjugação entre as terapias do chá ou do cacau, as virtudes do champagne e os óleos essenciais de flores.

Hotel de Guimarães****

SENTIR GUIMARÃES DE UMA FORMA DIFERENTE



Em plena cidade, fazendo fronteira com o centro histórico, o hotel de Guimarães (com 116 quartos), combina modernidade e excelência. Constitui uma resposta harmoniosa às necessidades de conforto e bem-estar de quem o escolhe.

O Health Club & Spa é o local ideal para despertar os sentidos num ambiente de grande tranquilidade onde encontramos uma equipa de profissionais preparados para o receber, aconselhar e "mimar" fazendo com que a sua experiência se torne inesquecível.

Aqui é obrigatório experimentar o "Guimarães light", o "Guimarães sem stress" ou o "Guimarães em forma".

Experimente...

- Passear pelo centro histórico de Guimarães com o apoio do áudio-guia
- Praticar cross na pista de atletismo gémeos Castro
- Divertir-se no SCORPIO (parque de animação aquática)

Descubra...

- A história contada pelas muralhas de Guimarães
- A arquitetura do claustro da igreja de S. Domingos
- O padrão de D. João I

Prove...

- Os rojões e bucho recheado
- O bacalhau recheado
- As tortas de Guimarães

Regresse por altura...

- Da festas Gualterianas, em agosto
- Da feira Joanina, em setembro
- Da festa de Santa Lúzia, em dezembro

||||| Praia Golfe Hotel ****



||||| O PODER DO MAR DENTRO DE PORTAS



Conjugando a proximidade da zona cosmopolita da cidade de Espinho e a beira-mar da Praia da Baía, mesmo ao lado do casino, encontra-se o Praia Hotel Golfe, um hotel onde cada recanto transpira o odor do mar – desde os seus 133 quartos, aos restaurantes panorâmicos ou à piscina exterior (também ela de água salgada).

Em simultâneo, poderá desfrutar do Praia Golfe Spa, onde a carta de serviços destaca tratamentos que favorecem o bem-estar, o alívio do stress e permitem a fuga desejada para um ambiente tranquilo com vista sobre o mar.

Também aqui o mar marca presença, num espaço que disponibiliza talassoterapias.

Aqui é obrigatório
experimentar uma massagem subaquática com algas.

Experimente...

- Passar um serão no casino
- Praticar golfe nos campos protocolados com o Hotel
- Dar um passeio de barco

Descubra...

- O Fórum de arte e cultura de Espinho, antiga fábrica Brandão Gomes
- O castro de Ovil
- A igreja matriz de Espinho

Prove...

- A caldeirada vareira
- O camarão à moda de Espinho
- A lagosta suada

Regresse por altura...

- Da procissão dos passos, na Páscoa
- Do Cinanima (festival internacional de cinema de animação), em novembro
- Da feira dos peludos, todo o ano

Pousada do Porto Palácio do Freixo



UMA POUSADA PARA FICAR NA HISTÓRIA

A Pousada do Porto (com 88 quartos) que reabilita o Palácio do Freixo e a antiga fábrica de moagens Harmonia para o turismo, um dos mais belos exemplares do barroco civil português, situa-se junto ao rio Douro.

Assume-se como um espaço de charme e de bem-estar que conta a história através dos frescos recuperados das suas paredes e tetos, das peças de porcelana, mobiliário e quadros com que nos cruzamos a cada passo.

O rio, na sua extensão e riqueza é transportado para dentro deste ambiente único através do spa, um espaço de calma e relaxamento para ser partilhado.



Aqui é obrigatório descobrir a história e as estórias do Palácio e criar, vivenciando, novas aventuras.

Experimente...

- Ir assistir a um espetáculo no teatro Rivoli
- Iniciar-se ou praticar espeleologia
- Passear (a pé ou de bicicleta) no parque da cidade

Descubra...

- O Palácio da Bonjóia
- A praça da Liberdade e a av. dos Aliados
- A igreja da Trindade

Prove...

- A broa de Avintes
- O cabrito assado
- O doce da Teixeira

Regresse por altura...

- Do ciclo de Órgão e música Sacra do Porto-Vox et Organum, entre janeiro e maio
- Do desfile anual de carros eléctricos, em maio
- Do festival da francesinha, em julho

Holiday Inn Gaia e Porto ****

INSPIRAÇÃO PARA A VIDA



Experimente...

- Fazer um percurso turístico em Segway
- Passear pelas praias de Gaia
- Sobrevoar a cidade e o rio de helicóptero

Descubra...

- O parque biológico de Gaia
- As caves de vinho do Porto
- Os azulejos da casa Barbot

Prove...

- A broa de Avintes
- As sardinhas assadas
- Os "Velhotes da Braguesa"

Regresse por altura...

- Do festival internacional de Blues de Gaia, em julho
- Do "Salon d' Automne Queirosiano", em setembro
- Do festival de bandas amadoras, em outubro

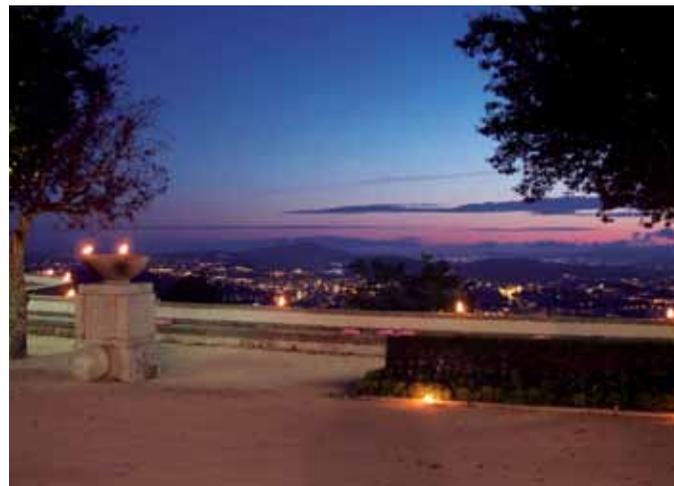
Aqui é obrigatório percorrer o circuito de hidroterapia Atlantis.

Possuidor de uma das melhores vistas panorâmicas sobre o rio Douro, sobre Vila Nova de Gaia e sobre o Porto, o Holiday Inn Porto e Gaia (com 179 quartos), fica mesmo ao lado das famosas caves de vinho do Porto.

O seu ambiente cálido e acolhedor estende-se até ao spa&tea, um espaço wellness que promove o reequilíbrio e a renovação de energias utilizando métodos e produtos naturais. Aqui, cada momento de bem-estar termina na boutique do chá onde os aromas e os sabores completam a experiência.

Hotel do Templo ****

A BELEZA NATURAL DE UM LUGAR TOCADO PELA MÃO DE DEUS



Junto ao Santuário do Bom Jesus destaca a fachada de uma das primeiras construções neoclássicas de Portugal por detrás da qual encontramos um moderno hotel que, tal como os seus 42 quartos, se integra, na perfeição, na sumptuosidade arquitetónica envolvente, na espiritualidade de um lugar de culto e na natureza repleta que conforma o parque natural que lhe é sobranceiro. A memória histórica é abarcada pela disponibilização de um spa, num local onde ainda hoje se pode visitar um jardim botânico onde se realizavam curas “aromáticas” e onde os rituais de relaxamento recomendam caminhadas que permitem o equilíbrio corpo/espírito.

Aqui é obrigatório descobrir os aromas do jardim das colonatas.



Experimente...

- Passear de barco no lago do Bom Jesus
- Percorrer o roteiro do barroco
- Iniciar-se ou praticar ténis

Descubra...

- O interior do santuário do Bom Jesus do Monte
- O centro histórico de Braga
- As termas romanas

Prove...

- O arroz de pato à moda de Braga
- As frigdeiras
- Os fidalguinhos de Braga

Regresse por altura...

- Da semana santa, na Páscoa
- Da festa Braga/festa da cerveja, em junho
- Do Mimarte (festival de teatro de Braga), em julho

||||| Eurostars Rio Douro Hotel & Spa ****

||||| VENHA DESCOBRIR A GRANDE MARAVILHA ARQUITETÓNICA E DE DESCANSO QUE NASCEU NA MARGEM DO RIO DOURO

Na margem esquerda do Douro, a quarenta quilómetros da Foz, no Porto, nasceu uma maravilha: o novo Eurostars Rio Douro Hotel & Spa. A natureza, o rio e a arquitetura misturaram-se para criar uma simbiose perfeita, um hotel camuflado numa encosta que governa o rio, numa sintonia harmoniosa com a paisagem a meio.

O hotel dispõe de 42 quartos modernos, com uma fantástica luz natural e uma vista panorâmica sobre a grande serpente azul. Os quartos foram concebidos num requintado estilo minimalista e contemporâneo. O Eurostars Rio Douro dispõe também de um spa com piscina interior, sauna e todos os serviços de massagem e beleza.

Aqui é obrigatório

visitar local único de encontro com a Natureza com paisagens de sonho e águas cristalinas, a descoberta inevitável de uma gastronomia rica e um vinho verde sublime, convida a desfrutar de um jantar romântico à beira-rio.



Experimente...

- Passeio em embarcações típicas e tradicionais
- Desportos aquáticos
- Pesca Desportiva

Descubra...

- Igreja de Real
- Monte e miradouro de S. Domingos

Prove...

- O pão de ló húmido
- A posta arouquesa
- O cabrito assado com arroz de forno

Regresse por altura...

- Da festa do vinho verde do lavrador, gastronomia e artesanato (1º fim de semana de julho)
- Da Feira do Século XIX (época das colheitas)


O DESPERTAR DOS SENTIDOS


Primavera Perfume Hotel ***

Aqui é obrigatório

Usufrui águas das fontes termais, dos serviços de SPA e do campo de golfe do limítrofe parque do Vidago Palace.

De um projeto abrangente, consolidado, inspirado na sua envolvente, onde o elemento água, natureza e os aromas são o mote, surge o Primavera Perfume Hotel. Um espaço onde a elegância e o bem-estar se elevam num toque de perfume que nos desperta os sentidos.

Situado na épica Vila de Vidago, com as suas prestigiadas águas termais, o Primavera Perfume Hotel está rodeado de paisagens verdejantes, de onde fluem suaves aromas primaveris. Lugar de refúgio, onde o conforto e a elegância se envolvem nos cheiros e sabores de uma terra transmontana.

Lugar de refúgio, o Primavera Perfume Hotel oferece as condições ideais para um evento, ou uma estadia de férias, desfrutando da arquitetura, natureza, gastronomia e artesanato típicos da região. Um variado leque de facilidades disponíveis, tudo para que tenha uma estadia memorável.

**Experimente...**

- O Golfe, em parceria com o Vidago Palace Golf Course
- O Maior Fantasticable do Mundo, no Pena aventura Park
- As Termas de Chaves

Descubra...

- A Igreja paroquial de Vidago
- A torre e miradouro da Santa Eugénia
- O complexo mineiro romano de Tresminas
- Em Chaves: centro histórico, os museus, castelo, a ponte romana

Prove...

- O fumeiro transmontano
- O cabrito assado no forno
- Cozido à Portuguesa
- As águas de Vidago

Regresse por altura...

- Em outubro pelos Santos
- Nas Festas da Vila (agosto)
- Nas sextas-feiras 13
- Páscoa e Carnaval

sabores

Azeitona

Fruto rico em vitamina A, B1, B2 e C. Tem efeitos antioxidantes e promove o aumento do bom colesterol.

Cereja

Fruta rica em vitamina C. O seu consumo é indicado para os hipertensos. Possui, ainda, propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

Laranja

Fruta cítrica com um sabor que varia desde o doce ao levemente azedo. É rica em vitamina A, C e complexo B. Tem efeito estimulante indicado para alívio de fadiga e como antidepressivo.

Maçã

Fruta de excelente valor nutritivo, rica em vitaminas B1 e B2. Indicada para prevenção do aumento do colesterol. O teor de potássio torna-a indicada para a redução da retenção de líquidos no corpo.

Pera

Fruta rica em vitamina A, B1, B2 e C. Com propriedades depuradoras ao nível de todo o organismo. Contribui para a boa formação dos ossos e mantém o vigor do sistema nervoso.

Uva

Fruta rica em vitamina C e complexo B de efeito energizante e revitalizante. É fortificante dos músculos e possui propriedades reconstituintes. A vinoterapia potencia as suas propriedades drenantes e desintoxicantes.

[...]

E que a doçura
Que se não prova
Se transfigura
Numa doçura
Muito mais pura
E muito mais nova...

Miguel Torga

[Poeta. Advogado.

[Escritor. Médico. Nasceu em
São Martinho de Anta (Vila Real)]

Termas de Aregos

NAS MARGENS DO DOURO



Aqui é obrigatório usufruir do benefício das águas terapêuticas em qualquer altura do ano

Experimente...

- Fazer um passeio de barco nas margens do rio Douro
- Praticar desportos náuticos no cais turístico fluvial de Aregos
- Visitar o penedo de S. João

Descubra...

- O museu municipal
- A terra de dom Egas Moniz e Eça de Queirós (Ilustre casa de Ramires)
- As estações arqueológicas da Mogueira e de Santa Maria de Cárquere

Prove...

- As cavacas de Resende
- Os rosquilhos de Aregos
- As falachas de S. Brás

Descanse...

- No Douro Park Hotel **** (www.douroparkhotel.com)
- No Alojamento das Caldas

Regresse por altura...

- Da festa de S. Brás, em fevereiro
- Do festival da cerejeira, em junho
- Das festas da labareda, em setembro

Situadas nas margens do Douro, as termas de Caldas de Aregos foram instituídas no reinado de D. Afonso Henriques, quando por ordem de D. Mafalda (sua esposa) é construída, em Aregos, uma albergaria precursora dos diversos balneários termais que ali foram surgindo. No entanto, são referenciadas desde os tempos anteriores à nossa nacionalidade.

O atual balneário termal, integralmente construído em princípios da década de 1990 e remodelado em 2009, disponibiliza um vasto leque de práticas termais, desde as clássicas às de bem-estar, todas sob o signo da água – a água do rio Douro que o envolve e a quente água mineral natural que lhe dá origem.

Termas das Taipas

UM LOCAL DE PASSAGEM E PARAGEM



Aqui é obrigatório

experimentar um dos programas combinados (week day, weekend ou holiday) para descobrir a sensação de um banho de imersão numa banheira de mármore.

Junto ao rio Ave, as Caldas das Taipas e o seu parque natural são lugares para conhecer e desfrutar. A primeira utilização conhecida destas águas, como agentes de saúde e bem-estar, remontam à época da romanização, durante o império de Trajano Augusto. Propõem a fruição termal num ambiente retro e simultaneamente romântico, combinando, ao nível do bem-estar termal, a água mineral natural com massagens, aromas e óleos essenciais.

Experimente...

- Passear na zona ribeirinha do Ave
- Visitar o centro histórico de Guimarães
- Andar no teleférico de Guimarães

Descubra...

- O castelo de Guimarães
- Os banhos velhos e os vestígios Romanos
- A Citânia de Briteiros

Prove...

- Rojões à moda do Minho
- O toucinho-do-céu
- Vinho verde

Descanse...

- No Hotel das Taipas*** (www.hoteldastaipas.com)
- No Hotel de Guimarães (<http://hotel-guimaraes.com/>)
- Villa Hotel em Guimarães (www.villa-hotel.net)

Regresse por altura...

- Da feira anual dos 27, em fevereiro
- Dos festivais de Gil Vicente, em junho
- Do Guimarães jazz, em novembro

Termas de Entre-os-Rios

ENTRE O RIO TÂMEGA E O RIO DOURO

A pouca distância da confluência entre rios Douro e Tâmega, rodeado de uma paisagem de enorme beleza, encontra-se o Balneário da Quinta da Torre, também conhecido por Termas de Entre-os-Rios.

Trata-se de uma estância termal centenária que mantém a sua génese – aliar a natureza à terapia com recurso a uma água mineral natural sulfúrea especialmente apta para tratamentos de pele e de ossos.



Aqui é obrigatório passear pelo parque termal e descobrir a riqueza do património arquitectónico que por ele se espalha.

Experimente...

- Passear em Entre-os-Rios
- Recordar os jogos de salão
- Praticar BTT

Descubra...

- O mosteiro de Paço de Sousa
- A quinta da Aveleda
- O menir de Luzim

Prove...

- O caldo verde
- A lampreia
- O pão de ló de Entre-os-Rios

Descanse...

- INATEL Centro de Férias de Entre-os-Rios (www.inatel.pt)

Regresse por altura...

- Da festa de S. Vicente, em janeiro
- Da romaria de Santa Luzia, na Páscoa
- Da romaria de S. Simão, em outubro

índice por concelhos



ÍNDICE POR CONCELHOS

Alfândega da Fé

HOTEL & SPA ALFÂNDEGA DA FÉ ****

Alto da Serra de Bornes

E. N. 315 apartado 3

5350-909 Alfândega da Fé

Tel.: 279 200 260 | Fax: 279 200 261

www.spahotelalfandega.com | info@spahotelalfandega.com

Equipamentos e técnicas:

sala de cardiofitness, banho turco,

hidromassagem, piscina interior,

jacuzzi, sauna e sala de relaxamento.

Linhas de tratamento à base dos

produtos da terra, a cereja e a azeitona.

Amares

TERMAS DE CALDELAS

4720-263 Caldelas

Tel.: 253 360 160 | Fax: 253 361 136

www.termasdecaldelas.com

mail@termasdecaldelas.com

Época termal: 21 de fevereiro a 8 de

dezembro

Composição da água: Hipossalina,

fluoretada, reacção alcalina e macia.

Temperatura da água: 22°C a 33°C

PH: 8.05

Indicações Terapêuticas:

Afeções do aparelho digestivo,

afeções reumáticas, afeções das

vias respiratórias e patologias

dermatológicas.

Baião

DOURO PALACE RESORT HOTEL & SPA****

Lugar do Carrapatelo

Santa Cruz do Douro

4640-423 Baião

Tel.: 254 880 000 | Fax: 254 880 008

www.douropalace.com

reservas@douropalace.com

Equipamentos e técnicas:

piscina dinâmica, sauna, banho

turco, duche Vichy, massagem,

envolvimentos, faciais e esfoliações.

Braga

HOTEL DO TEMPLO ****

Bom Jesus do Monte

4715-056 Braga

Tel.: 253 603 610 | Fax: 253 603 619

www.hoteisbomjesus.pt

templo@hoteisbomjesus.pt

Equipamentos e técnicas:

piscina, banho turco, jacuzzi,

massagem e sala de cardiofitness.

MELIÃ BRAGA HOTEL & SPA*****

Av. Gen.l Carrilho da Silva Pinto nº8

Tenões 4715-380 Braga

Tel.: 253 144 000 | Fax.: 253 144 009

www.meliabraga.com

melia.braga@solmeliaportugal.com

Equipamentos e técnicas:

piscina dinâmica, sauna, banho turco,

jacuzzi, salas de massagem, duche

pulverização, tratamento de estética,

fonte de gelo, duche Vichy, ginásio e

hidromassagem.

Castelo de Paiva

HOTEL EUROSTARS RIO DOURO ****

EN 222 km 41, 4550-631 Paiva

Tel.: 255 690 160 | Fax: 255 069 0169

www.hoteleurostarsriodouro.com

reservas@hoteleurostarsriodouro.com

Equipamentos e técnicas: Sala

de cardiofitness, jacuzzi, sala de

massagem, sala de relaxamento,

laconium e zona térmica (sauna, piscina

interior, banho turco e tepidário).

Chaves

TERMAS DE CHAVES

Largo das Caldas

5400-534 Chaves

Tel.: 276 332 445/6 | Fax: 276 332 447

www.termasdechaves.com

geral@termasdechaves.com

Época termal: Época Termal: 14

de fevereiro a 16 de dezembro

Composição da água:

Bicarbonatada, sódica,

mesomineralizada, silicatada e

gasocarbónica.

Temperatura da água: 73°C

PH: 6.63

Indicações terapêuticas: Afeções

reumáticas e músculosqueléticas,

afeções do aparelho digestivo e

afeções das vias respiratórias.

HOTEL PALACE DE VIDAGO*****

TERMAS DE VIDAGO

Parque de Vidago

Apartado 16 - 5425-307 Vidago

Tel.: 276 990 900 | Fax.: 276 990 912

http://www.vidagopalace.com

reservations@vidagopalace.com

Época termal: Todo o ano

Composição da água:

Hipersalina, bicarbonatada,

gasocarbónica e sódica.

Temperatura da água: 10°C

PH: 6.6

Indicações terapêuticas: Afeções

das vias respiratórias, do aparelho

digestivo e do sistema osteoarticular,

enxaqueca e patologias dermatológicas.

PRIMAVERA PERFUME HOTEL***

Av. Teixeira de Sousa, 2

5425-308 Vidago

Tel.: 276 907 230 | Fax: 276 908 005

geral@primaveraperfumehotel.com

reservas@primaveraperfumehotel.com

www.primaveraperfumehotel.com

Equipamentos e técnicas:

piscina exterior, piscina interior de

água aquecida, Jacuzzi e Sala de

Massagens.

Espinho

PRAIA GOLFE HOTEL ****

Rua 6, Edifício Praia Golfe

4500-357 Espinho

Tel.: 227 331 000 | Fax: 227 331 001

www.praiaGolfe.com

reservas@praiaGolfe.com

Equipamentos e técnicas:

banho turco, sauna, jacuzzi, piscina

interior e sala de cardiofitness.

Guimarães

HOTEL DE GUIMARÃES****

Rua Eduardo Manuel de Almeida

4801-911 Guimarães

Tel.: 253 424 800 | Fax : 253 424 899

www.hotel-guimaraes.com

hg@hotel-guimaraes.com

Equipamentos e técnicas:

piscina interior, jacuzzi, sauna,

banho turco, hidromassagem, duche

escocês, duche Vichy, massagem e

sala de relaxamento.

TERMAS DAS TAIPAS

Largo das Termas, 79

4805-079 Caldas das Taipas

Tel.: 253 577 898 | Fax: 253 577 890

www.taipastermal.com

geral@taipastermal.pt

Época termal: Todo o Ano

Composição da água:

Hipossalina, sulfurosa, sódica,

silicatada e fluoretada.

Temperatura da água: 30°C

PH: 8.22

Indicações terapêuticas:

afeções das vias respiratórias,

afeções reumáticas e

músculosqueléticas, patologias

dermatológicas e medicina física e

reabilitação.

Lamego

AQUAPURA DOURO VALLEY *****

Quinta de Vale Abraão -

Samodães

5100-758 Lamego

Tel.: 254 660 600 | Fax: 254 660 661
www.aquapurahotels.com
aquapuradouro@aquapuradouro.com

Equipamentos e técnicas:

piscina interior, duchas terapêuticas, sauna panorâmica e laconium, massagens, esfoliações, faciais, envoltimentos e sala de cardiofitness.

DOURO RIVER HOTEL & SPA****

Lugar dos varais – Cambres
5100-426 Lamego

Tel.: 254 323 150 | Fax: 254 323 151
www.douroriverhotel.pt
info@douroriverhotel.pt

Equipamentos e técnicas:

Piscina interior, sauna, banho turco, duche Vichy, salas de massagem.

Matosinhos

AXIS PORTO BUSINESS SPA & HOTEL****

Rua Maria Feliciano, 100
4465-283 São Mamede Infesta

Matosinhos Porto
Tel.: 229 052 000 | Fax: 229 052 009
www.axishoteisegolfe.com/porto
spa@axisporto.com

Equipamentos e técnicas: sauna, massagem, banho turco, piscina

dinâmica, duche vichy e duche sensorial.

Melgaço

MONTE PRADO HOTEL & SPA****

Monte Prado Melgaço
4960-320 Prado

Tel.: 251 400 130 | Fax: 251 400 149
www.hotelmonteprado.pt
hotelmonteprado@casais.pt

Equipamentos e técnicas:

Sala de Cardio-Fitness, Jacuzzi, Piscina Interior, Massagem, Esfoliações, Duche Vichy, Banho Turco, Banho Suíço e Jorro Jet.

TERMAS DE MELGAÇO, MEDICAL SPA

Parque Termal do Peso
Peso – Paderne 4960-207
Melgaço

Tel.: 251 404 404
geral@termasdemelgaco.pt
www.termasdemelgaco.pt

Composição da água:

Gasocarbónica, bicarbonatada, cálcica
Temperatura da água: 15° C
PH: 6

Indicações terapêuticas:

Afeções do aparelho digestivo, aparelho respiratório, sistema nervoso, sistema metabólico-

endócrinas, reumáticas e músculo-esqueléticas.

Mesão Frio

ÁGUAHOTELS DOURO SCALA ****

Quinta do Paço de Cidadelhe
5040-154 Mesão Frio

Tel.: 254 890 020 | Fax: 254 890 021
douroscala@aguahotels.pt
www.douroscala.aguahotels.pt

Equipamentos e técnicas:

Piscina exterior, piscina interior de água aquecida, jacuzzi, ginásio, sauna, banho turco e duche

Monção

TERMAS DE MONÇÃO

Av. das Caldas - 4950-405
Monção

Tel.: 251 648 367 | Fax: 251 648 367
www.tesal.com

tesalmoncao@tesal.com

Época Termal: Todo o ano

Composição da água:

Bicarbonatada, sódica, sulfúrea, hipossalina, azotada e fluoretada.

Temperatura da água: 49.5°C

PH: 7.4

Indicações terapêuticas:

Patologias dermatológicas, afeções

do aparelho locomotor e afeções das vias respiratórias.

Mondim de Basto

ÁGUA HOTELS MONDIM DE BASTO****

Monte da Paradela
4880-162 Mondim de Basto

Tel.: 255 389 040 | Fax: 255 382 001
www.aguahotels.pt
geral@aguahotels.pt

Equipamentos e técnicas:

sauna, banho turco, jacuzzi, massagem, sala de cardiofitness, piscina interior e sala de relaxamento

Penafiel

PENAFIEL PARK HOTEL & SPA****

Quinta das Lajes
4560-232 Penafiel

Tel.: 255 710 100 | Fax: 255 710 109
www.penafielparkhotel.com
geral@penafielparkhotel.com

Equipamentos e técnicas:

piscina dinâmica, sauna, jacuzzi, banho turco, massagem e duche vichy.

TERMAS DE ENTRE-OS-RIOS

INATEL Torre
4575-416 Portela Penafiel

Tel.: 255 616 059 | Fax: 255 615 170
www.inatel.pt
inatel.erios@inatel.pt

Época Termal: 1 de maio a 30 de outubro

Composição da água:

Mineralizada, reação muito alcalina, sulfúrea, bicarbonatada, sódico sulfúrica.

Temperatura da água: 18°C

PH: 8.7

Indicações terapêuticas: Afeções das vias respiratórias e afeções reumáticas e musculoesqueléticas.

TERMAS DE S. VICENTE

4575-373 Pinheiro

Tel.: 255 617 080 | Fax: 255 617 089
www.termasdesaovicente.pt
geral@termasdesaovicente.pt

Época Termal: Todo o ano

Composição da água:

Mineralizada, "doces", de reação muito alcalina, bicarbonatada, sódica, carbonatada, fluoretada e sulfidratada.

Temperatura da água: 18.5°C

Indicações terapêuticas:

Afeções das vias respiratórias e do aparelho músculo-esquelético.

Ponte de Lima

CARMO'S BOUTIQUE HOTEL*****

Estrada Nacional 203
4990 - 645 Gemieira

Ponte de Lima
Tel.: 910 587 558 / 258 938 743
Fax: 258 240 895

info@carmosboutiquehotel.com
reservations@carmosboutiquehotel.com
www.carmosboutiquehotel.com/pt

Equipamentos e técnicas:

Spa e aromaterapia, com piscina climatizada, jacuzzi, duas salas de massagens e banhos. Piscina exterior com vista panorâmica, Picadeiro para aulas de equitação.

Porto

HOTEL VILA GALÉ PORTO ****

Av. Fernão Magalhães, 7
4300-190 Porto

Tel.: 225 191800 | Fax: 225 191850
www.vilagale.pt | porto@vilagale.pt

Equipamentos e técnicas: sauna, piscina interior, massagem, jacuzzi e banho turco.

PORTO PALÁCIO CONGRESS

HOTEL & SPA *****

Av. da Boavista, 1269

4100-130 Porto
Tel.: 226 086 600
www.hotelporopalacio.com
wblspa@portopalaciohotel.pt

Equipamentos e Técnicas:

Na zona de banhos e calor, relaxe e desfrute através de experiências únicas: piscina interativa, camas de hidromassagem aquáticas, jacuzzi, Hammam, Laconium, Duche Suíço, Duche de Sensações, Camas aquecidas.

POUSADA DO PORTO - PALÁCIO DO FREIXO

Estrada Nacional 108
4300-316 Campanhã – Porto
Tel.: 225 311 000 | Fax: 225 301 151
www.pousadas.pt

Equipamentos e técnicas:

piscina exterior, piscina interior aquecida, sauna, banho turco, salas de massagem e ginásio.

SHERATON PORTO HOTEL & SPA*****

Rua Tenente Valadim, 146
4100-476 Porto
Tel.: 220 404 000 | Fax: 220 404 199
www.sheratonporto.com
sheraton.porto@sheraton.com

Equipamentos e técnicas: Sala de cardiofitness, estúdio zen, yoga, pilates, balance, sauna, banho turco, piscina interior, hidroterapia e shiball.

Resende

TERMAS DE AREGOS

4660-013 Caldas de Aregos
Tel.: 254 875 259 | Fax: 254 875 825
www.termas-caldasdearegos.com
geral@termas-caldasdearegos.com

Composição da água: Sulfúrea, bicarbonatada, sódica e fluoretada.

Temperatura da água: 62°C

PH: 9.2

Indicações terapêuticas: Afeções das vias respiratórias, afeções reumáticas e musculoesqueléticas, dermatológicas e medicina física e reabilitação.

Santa Maria de Feira

TERMAS DE S. JORGE

Apartado 16 - 4509-903 Caldas de S. Jorge
Tel.: 256 910 360 | Fax: 256 910 369
www.termas-sjorge.com
info@termas-sjorge.com

Composição da Água: Sulfúrea,

cloretada, bicarbonatada, fluoretada, sulfidratada e sódica.

Temperatura da Água: 23°C

PH: 8.5

Indicações terapêuticas: Afeções reumáticas e musculoesqueléticas, afeções crónicas e alergias da pele e afeções crónicas e alergias das vias respiratórias.

Santo Tirso

TERMAS DAS CALDAS DA SAÚDE

Rua das Termas, 754
4780-068 Areias Stº.Tirso
Tel.: 252 861 763 | Fax: 252 861 764
www.caldasdaude.pt

termas@caldasdaude.pt

Composição da água: Sulfúrea.

Temperatura da água: 36°C

PH: 8.74

Indicações terapêuticas: Afeções das vias respiratórias e afeções reumáticas e musculoesqueléticas

Terras de Bouro

TERMAS DO GERÊS

Av. Manuel Francisco da Costa,125
4845- 067 Gerês
Tel.: 253 391113 | Fax: 253 391 184
www.termasdogeres.pt

info@termasdogeres.pt

Composição da água:

Bicarbonatada, sódica, hipossalina, lítica e siliciosa.

Temperatura da água: 47°C a 48°C

PH: 9.2

Indicações terapêuticas: Afeções do aparelho digestivo, afeções do aparelho circulatório, afeções metabólico-endócrinas e afeções reumáticas e musculoesqueléticas.

Viana do Castelo

AXIS VIANA BUSINESS & SPA HOTEL ****

Av. Capitão Gaspar de Castro
4900-462 Viana do Castelo
Tel.: 258 802 000 Spa: Tel. 258 847 555 | Fax: 258 802 001
www.axisoteisegolfe.com
viana.reservas@axisviana.com

Equipamentos e técnicas:

piscina dinâmica, cromoterapia, camas oxigenantes, banho turco, fonte de gelo, massagem, esfoliações, envoltimentos, faciais, duche vichy.

HOTEL FLÔR DE SAL****

Av. de Cabo Verde, 100

Praia Norte

4900-568 Viana do Castelo
Tel.: 258 800 100 | Fax: 258 800 101
www.hotelflordesal.com
reservas@hotelflordesal.com

Equipamentos e técnicas:

piscina dinâmica com água do mar aquecida, massagem, jacuzzi, piscina, sala de cardiofitness, dois estúdios para aulas diversas, sauna, banho turco, duche escocês, duche vichy, hidromassagem e tratamentos de beleza diversos.

Vieira do Minho

AQUAFALLS SPA HOTEL RURAL *****

Lugar de S. Miguel - Caniçada Apartado 28
4850-503 Vieira do Minho
Tel.: 253 649 000 | Fax: 253 649 009
www.aquafalls.pt
reception@aquafalls.pt

Equipamentos e Técnicas:

Duche vichy, banho turco, massagem, piscina interior, fonte de gelo, duche sensação, sala de tratamento, sala de cardiofitness e sala de descanso.

Vila do Conde

VILLA C HOTEL & SPA ****

Avenida Mouzinho de Albuquerque Estrada Nacional 13 Azurara
4480-151 Vila do Conde
Tel.: 252 240 420 | Fax: 252 240 429
www.villachotel.com
geral@villachotel.com

Equipamentos e técnicas: sauna, massagem, jacuzzi, banho turco, sala de relaxamento e piscina interior.

SANTANA HOTEL****

Monte Santana – Azurara
4480-188 Vila do Conde
Tel.: 252 640 460 | Fax: 252 642 693
www.santanahotel.net
geral@santanahotel.net

Equipamentos e técnicas:

piscina int., jacuzzi, sauna, banho turco, sala de cardiofitness e massagem.

Vila Nova de Gaia

HOTEL SOLVERDE SPA & WELLNESS CENTER *****

Avenida da Liberdade
4410-154 São Félix da Marinha
Vila Nova de Gaia - Porto

Tel.: 227 338 030 | Fax: 227 313 200
www.solverde.pt
hotelsolverde@solverde.pt

Equipamentos e técnicas: piscina dinâmica com água do mar aquecida, sala de cardiofitness, sauna, estética, massagem e salas de relaxamento: wave dream e sala oceano.

HOLIDAY INN PORTO GAIA ****

Rua Diogo de Macedo, 220
4400-107, Vila Nova de Gaia
Tel.: 223 747 500 | fax.: 223 747 576
www.ihg.com | www.holidayinn.com
info@hiportogaia.com

Equipamentos e técnicas:

piscina dinâmica, sauna, banho turco, jacuzzi, duche Vichy, sala de massagem, hidromassagem.

THE YEATMAN *****

Rua do Choupelo, Santa Marinha
4400-088 Vila Nova de Gaia
Tel.: 220 133 100 | fax.: 220 133 199
www.theyeatman.com
spa.reception@theyeatman.com
reservation@theyeatman.com

Equipamentos e técnicas:

Banhos de imersão em barris, duche Vichy, 10 salas de tratamento, banho romano, tepidarium, banho turco,

shower experience, sauna, área de relaxamento com vistas panorâmicas.

Vila Pouca de Aguiar

SPA TERMAL DE PEDRAS SALGADAS

Parque de Pedras Salgadas
5450-140 Bornes de Aguiar
Tel.: 259 437140 Fax.:259 437149
reservations@pedrassalgadaspark.com
www.pedrassalgadaspark.com
www.facebook.com/
pedrassalgadasspanaturepark

Composição da água: Hipersalina, bicarbonatada, sódica, gasocarbónica, ferruginosa e sílicatada.

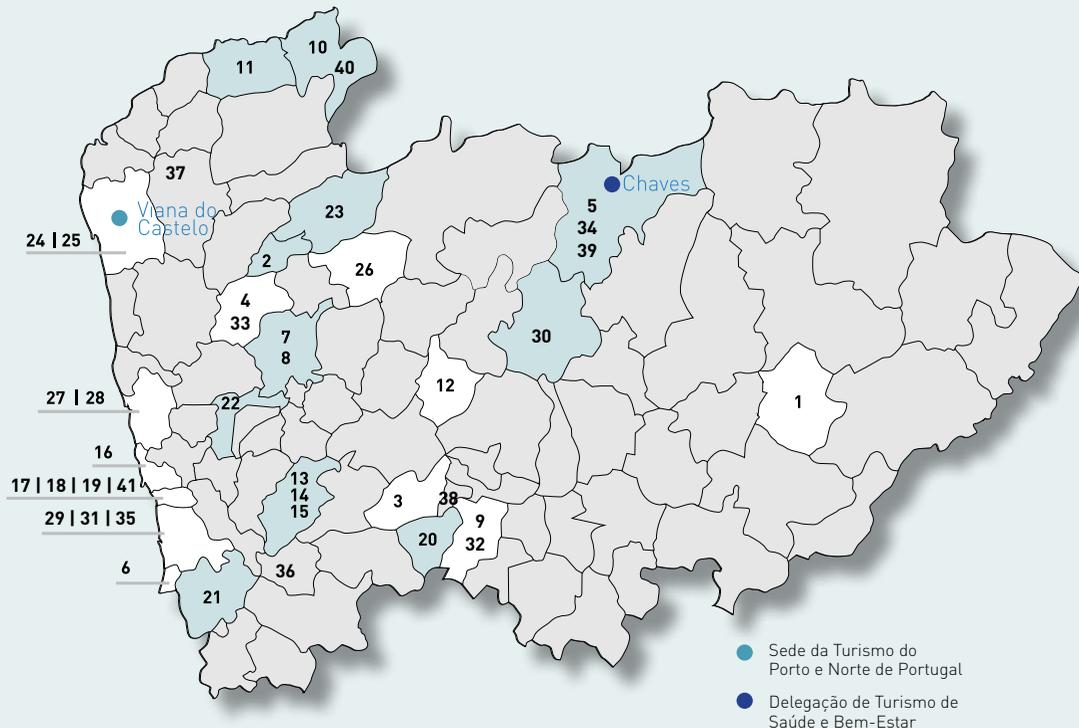
Temperatura da água: 15°C

PH: 6.3

Indicações terapêuticas: Afeções do aparelho digestivo, afeções associadas ao fígado e à vesícula biliar, afeções do aparelho respiratório e afeções metabólico-endócrinas.

Programas de bem-estar:

Tratamentos rosto (limpezas de pele e tratamentos específicos, tratamentos de corpo (massagens, esfoliações e tratamentos específicos), ofertas especiais: circuito relax.



1_Hotel & Spa Alfândega da Fé ****
2_Termas de Caldelas
3_Douro Palace Hotel Resort & Spa ****
4_Hotel do Templo
5_Termas de Chaves
6_Praia Golfe Hotel ****
7_Hotel de Guimarães ****
8_Termas das Taipas
9_Aquapura Douro Valley *****
10_Monte Prado Hotel & Spa ****

11_Termas de Monção
12_Água Hotels Mondim de Basto ****
13_Penafile Park Hotel & Spa ****
14_Termas de Entre-os-Rios
15_Termas de S. Vicente
16_Axis Porto Business Spa & Hotel ****
17_Hotel Vila Galé Porto ****
18_Pousada do Porto - Palácio do Freixo
19_Sheraton Porto Hotel & Spa *****
20_Termas de Aregos

21_Termas de S. Jorge
22_Termas das Caldas da Saúde
23_Termas do Gerês
24_Axis Viana Business & Spa Hotel ****
25_Hotel Flôr de Sal ****
26_Aquafalls Spa Hotel Rural *****
27_Vila C Hotel & Spa ****
28_Santana Hotel ****
29_Hotel Solverde Spa & Wellness Center *****
30_PEDRAS SALGADAS spa & nature park
- Termas de Pedras Salgadas

31_Holiday Inn Porto Gaia****
32_Douro River Hotel & Spa ****
33_Meliã Braga Hotel & Spa ****
34_Hotel Vidago Palace ***** Termas de Vidago
35_The Yeatman *****
36_Hotel Eurostars Rio Douro ****
37_Carmo's Boutique Hotel *****
38_Água Hotels Douro Scala *****
39_Primavera Perfume Hotel ****
40_Termas de Melgaço
41_Porto Palácio Congress Hotel & Spa *****

ALFÂNDEGA DA FÉ / ALIJÓ / AMARANTE / AMARES
ARCOS DE VALDEVEZ / ARMAMAR / AROUCA / BAIÃO
BARCELOS / BOTICAS / BRAGA / BRAGANÇA
CABECEIRAS DE BASTO / CAMINHA / CARRAZEDA DE ANSIÃES
CASTELO DE PAIVA / CELORICO DE BASTO / CHAVES / CINFÃES
ESPINHO / ESPOSENDE / FAFE / FELGUEIRAS
FREIXO DE ESPADA À CINTA / GONDOMAR / GUIMARÃES
LAMEGO / LOUSADA / MACEDO DE CAVALEIROS / MAIA
MARCO DE CANAVESES / MATOSINHOS / MELGAÇO / MESÃO FRIO MI-
RANDA DO DOURO / MIRANDELA / MOGADOURO
MOIMENTA DA BEIRA / MONÇÃO / MONCORVO / MONDIM DE BASTO
MONTALEGRE / MURÇA / OLIVEIRA DE AZEMÉIS / PAÇOS DE FERREIRA
/ PAREDES / PAREDES DE COURA / PENAFIEL / PENEDONO
PESO DA RÉGUA / PONTE DA BARCA / PONTE DE LIMA / PORTO

PÓVOA DE LANHOSO / PÓVOA DE VARZIM / RESENDE
RIBEIRA DE PENA / SABROSA / SANTA MARIA DA FEIRA
SANTA MARTA DE PENAGUIÃO / SANTO TIRSO
SÃO JOÃO DA MADEIRA / SÃO JOÃO DA PESQUEIRA
SERNANCELHE / TABUAÇO / TAROUCA / TERRAS DE BOURO
TROFA / VALE DE CAMBRA / VALENÇA / VALONGO
VALPAÇOS / VIANA DO CASTELO / VIEIRA DO MINHO
VILA DO CONDE / VILA FLOR / VILA NOVA DE CERVEIRA
VILA NOVA DE FAMALICÃO / VILA NOVA DE FOZ CÔA
VILA NOVA DE GAIA / VILA POUCA DE AGUIAR / VILA REAL
VILA VERDE / VIMIOSO / VINHAIS / VIZELA





Turismo do Porto e Norte de Portugal



www.portoenorte.pt



Turismo do Porto e Norte de Portugal, E.R.

2013 distribuição gratuita

Turismo do Porto e Norte de Portugal, E.R.

Castelo Santiago da Barra
4900-360 Viana do Castelo
turismo@portoente.pt
apoio.investidor@portoente.pt
Numero Azul 808 202 202
Tel. 258 820 270
Fax 258 829 798

Delegação de Turismo de Saúde e Bem-Estar

Av. Aliados nº9 2º
5400-038 Chaves
saude.bemestar@portoente.pt
Tel. 276 340 660
Fax 276 321 419

CO-FINANCIAMENTO:



O NOVO NORTE
PROGRAMA OPERACIONAL
REGIONAL DO NORTE



QUADRO
DE REFERÊNCIA
ESTRATÉGICO
NACIONAL
PORTUGAL 2007-2013



União Europeia

Fundo Europeu de
Desenvolvimento Regional