

o fundamental é que eles adotem os bons hábitos e mudem o estilo de vida. “As pessoas vêm aqui e encontram uma escola de vida, aprendem um novo comportamento. O estilo de vida interfere na longevidade muito mais do que a genética, ele representa 53%, enquanto a genética, que, claro, não podemos escolher ou mudar, é de 17%”, comenta.

Outro ponto em que Pete e Luís Carlos, pioneiros no turismo de saúde e bem-estar no Brasil, têm em comum é que ambos defendem a medicina em que o tratamento seja mais focado na prevenção e em descobrir o que está causando o adoecimento. “É fundamental que as pessoas olhem mais para si mesmas, que se cuidem antes que tenham sérios problemas sem volta”, comenta.

Com uma equipe multiprofissional e interdisciplinar, o hotel tem médicos, psicólogos, fisioterapeutas, nutricionistas, enfermeiros, educadores físicos e toda a equipe do spa, como massagistas. O método Kur busca equilibrar turismo, diversão e saúde.

Com todas as refeições personalizadas, os hóspedes têm uma programação que envolve consultas, exames médicos, massagens, banhos no circuito das águas, caminhadas em grupo, hidroginástica, entre outras atividades físicas. Depois do jantar, existem ainda programações culturais que envolvem apresentações de música clássica e momentos de interação com os outros visitantes.

O Método Kur foi criado por Luís Carlos em 1971 e é baseado em cinco pilares: água, movimento, alimento, relaxamento e equilíbrio. A água é usada na hidratação e em terapias aquáticas, incluindo um circuito de banhos; o movimento consiste nas atividades físicas personalizadas; a alimentação saudável busca nutrir e auxiliar na cura; o relaxamento é baseado em técnicas e terapias para reduzir estresse e ansiedade; e o equilíbrio é a busca por promover o bem-estar do corpo e da mente.

» Kinder Kur

Um dos diferenciais do Kurotel são os chalés destinados para famílias com crianças pequenas. Um pouco mais distantes dos quartos, para que o barulho não incomode os outros hóspedes, eles têm toda a estrutura necessária para bebês.

Dessa forma, os pais e mães podem fazer as terapias, revezando-se, enquanto o outro cuida das crianças, ou até mesmo levar outro cuidador, já que o chalé tem dois quartos. O programa costuma ser usado por mães no período do puerpério e quando elas precisam investir mais no autocuidado. As mães frequentemente ficam sobrecarregadas, acumulando funções e deixam de lado o cuidado consigo mesmas. Com o Kinder Kur, é possível se cuidar sem sair de perto da família e se entregar à culpa materna.



NO QUADRADINHO

Em Brasília, também é possível investir em hospedagens que trazem todo o conforto e toda a comodidade de um hotel próximo dos centros urbanos, facilitando o acesso a pontos turísticos e restaurantes, com o cuidado e o bem-estar que a saúde precisa.

No tradicional Royal Tulip, por exemplo, é possível curtir a piscina e a vista do lago e em seguida cuidar do corpo no **Adamah Spa**, que fica nas dependências do hotel. Em hebraico, Adamah significa terra, e o nome faz alusão à conexão entre a saúde do corpo e da mente com a natureza.

Além de massagens terapêuticas e relaxantes, os hóspedes e visitantes podem fazer sessões detox com saunas e duchas, banhos especiais e hidratações faciais e corporais.

O **Blanc Spa**, no San Marco Hotel Brasília, segue a mesma premissa, com a vantagem de oferecer também inúmeros serviços estéticos. É possível investir em massagens tradicionais separadas ou em day spas, em que os hóspedes e clientes podem personalizar de acordo com seu gosto e necessidade.

Independentemente do formato de hospedagem escolhido, a questão é que, cada vez mais, as pessoas estão buscando descansar não só o

Fotos: Divulgação/Blanc Spa



corpo, mas também a mente. Pete, do Bálamo Spa, faz um convite especial para todos que estão sentindo a necessidade de se desligar: “Se você está pensando em tirar férias, leva seu organismo junto! Não dê mais trabalho para o seu corpo, tira férias com ele”, brinca.

TAILÂNDIA NO BRASIL

O Anantara Spa, no Tivoli Mofarrej São Paulo Hotel, une a experiência de hospedagem em um hotel cinco estrelas em um bairro nobre da capital paulista com serviços de spa vindos diretamente da Tailândia. Nesse estilo de hospedagem, os visitantes podem aproveitar o melhor dos dois mundos, curtindo a facilidade de estar em um hotel próximo dos centros urbanos e a liberdade de

poder fazer diversos programas turísticos, com os benefícios de ter os serviços de massagem, banhos e tratamentos no mesmo lugar.

A filosofia do spa e dos programas de bem-estar do Anantara, expressão derivada de uma antiga palavra em sânscrito que significa infinito, são inspiradas nos tratamentos holísticos da tradição tailandesa com um toque da cultura brasileira.