

THE HOME SPA

Investing in the privacy and convenience of a home spa suite is a smart move for your health and wellbeing

Investir na privacidade e comodidade de uma suite de spa em casa é um passo inteligente para a sua saúde e bem-estar

Text *Martin Goldmann*

Design expert from SolAmbiente

Especialista em design na SolAmbiente

Martin Goldmann, managing director of luxury spa and wellness design consultancy, SolAmbiente, is passionate about helping his clients to live healthier, longer lives and the contribution that intelligent wellness design can make. Having conceived and created international, award-winning spas for the luxury hospitality sector - with a worldwide portfolio that includes Hilton, Sheraton, Accor Hotels, Longevity, and Vila Joya - Martin and his team of architects and designers are quickly establishing an excellent reputation for home spa designs in exclusive, private residences.

“Our HomeSpa™ solutions satisfy the various needs of our clients, including privacy, convenience, and a desire to maintain wellbeing. A HomeSpa™ also provides a sound investment in their property”, says Goldmann.

Martin Goldmann, diretor geral da SolAmbiente, empresa de consultoria de design de spas de luxo e bem-estar, dedica-se a ajudar os seus clientes a viverem vidas mais saudáveis e longas, e destaca a importância que o design inteligente de bem-estar pode ter. Tendo concebido e produzido spas premiados internacionalmente para o setor de hospitalidade de luxo — com um portfólio mundial que inclui os nomes como Hilton, Sheraton, Accor Hotels, Longevity e Vila Joya — Martin e a sua equipa de arquitetos e designers têm vindo a estabelecer uma excelente reputação de projetos de spas em casa para residências particulares e exclusivas.





“To allow our clients to relax, detox, rejuvenate and rebalance at home, we design and install bespoke spas, tailored to the requirements and desires of our clientele. The size and shape of space that clients can dedicate to their private spa suite varies, but we can configure any combination of sauna, steam cabin, hydro pool, sensory showers, treatment room, and relaxation area to fit an area between 25-150m². We can conceive spa concepts for basements, unused rooms and home cinemas, garages, and outbuildings.”

According to a landmark Global Wellness Institute report, there are currently 740 home spa projects in the pipeline globally and this market is set to grow rapidly. “We have completed a number of private residential projects already, drawing on over 35 years of creative and technical expertise”, continues Goldmann, “including a 37m² spa in the prestigious resort of Quinta do Lago, in the Algarve’s Golden Triangle.

«As nossas soluções HomeSpaTM satisfazem as várias necessidades dos nossos clientes, incluindo privacidade, comodidade e promoção do bem-estar. Um HomeSpaTM é também um bom investimento na sua propriedade», diz Goldmann. «Para que os nossos clientes possam relaxar e fazer tratamentos de detox, rejuvenescimento e reequilíbrio em casa, concebemos e instalamos spas à medida das suas necessidades e desejos.

O tamanho e forma do espaço que o cliente dedica à sua suite de spa privada varia, mas podemos configurar qualquer combinação de sauna, banho turco, piscina de hidroterapia, chuveiros sensoriais, sala de tratamentos e áreas de relaxamento, numa área de 25m² a 150m². Podemos ainda criar projetos de spa para caves e divisões inutilizadas, bem como home cinemas, garagens e anexos.»

It was extremely gratifying to hear the owner say that his home spa was the best investment he made in his entire villa renovation”.

Historically, spas have been simple in design, and have tended to use natural materials such as wood and stone. Scientific research and health and wellness industry best practise emphasise this approach. “Colours, finishes, and materials for our HomeSpa™ solution can be tailored according to individual taste and existing interiors, right down to the mosaic pattern in the sensory shower” says Goldmann.

“The health and wellness industry have blossomed in recent years and with it, the range and sophistication of products,” he believes. “It has improved greatly the scope and quality of what we can offer to private clients in their homes.”

Saunas

Most clients are familiar with the traditional Swedish sauna, however, home owners can opt for different types of sauna that cater for their individual preferences and health needs. The Russian banya combines higher temperatures (80-105°C) and higher humidity (60-70%) to give an absolutely amazing detox, sweating unwanted impurities from the body. And for those suffering from muscle pain or tension, the infrared sauna is ideal for providing relief. Infrared therapy can also help to lower blood pressure.

Segundo um relatório de referência do Instituto Global de Bem-Estar (Global Wellness Institute), existem atualmente 740 projetos de home spa em desenvolvimento no mundo, e prevê-se um crescimento rápido deste mercado.

«Já concluímos vários projetos residenciais privados com base em mais de 35 anos de experiência criativa e técnica, incluindo um spa de 37m² no prestigiado resort da Quinta do Lago, no “Triângulo Dourado” algarvio», continua Goldmann. «Foi extremamente gratificante ouvir o proprietário dizer que o seu home spa foi o melhor investimento que fez durante toda a renovação da moradia.»

Historicamente, o design de spas tem sido simples, com recurso a materiais naturais como a madeira e a pedra. Investigações científicas e as melhores práticas da indústria da saúde e bem-estar enfatizam esta abordagem. «As cores, os acabamentos e materiais para a nossa solução HomeSpa™ podem ser adaptados de acordo com gostos individuais e os interiores existentes, incluindo o padrão em mosaico nos chuveiros sensoriais», diz Goldmann.

«As indústrias de saúde e bem-estar têm evoluído nos últimos anos e, consigo, a oferta e sofisticação dos produtos», acrescenta. «Isto melhorou muito o alcance e a qualidade do que podemos oferecer aos clientes nas suas casas.»





"For those suffering from muscle pain or tension, the infrared sauna is ideal for providing relief"



Aroma steam cabin

The wet, high humidity of a steam room is an attractive alternative - or compliment - to the dry heat of a sauna, and is suitable for soothing the respiratory system, easing sinus congestion, and hydrating the skin. Sauna or steam room, both increase circulation and heart rate. Owners can relax in extreme comfort in the perfectly controlled climate, with aroma automation to infuse the air with different aromas or a Thalasso 'sea mist' to cleanse and revitalise the skin. The high humidity and temperature help to clear away toxins from beneath the skin, leaving skin more toned.

Sensory showers

When you step out a sauna or steam room, you need to bathe in cold water to get the full benefits of heat therapy. SolAmbiente offer a hot and cold sensory shower or plunge pool as part of their design solution and can incorporate waterfall shower heads, Kneipp hoses, and a traditional Tyrolean shower bucket. Cold-water hydrotherapy helps to stimulate muscles and blood flow to the skin.

Saunas

A maior parte dos clientes conhece a tradicional sauna sueca, no entanto, os proprietários podem optar por outros tipos de sauna, que correspondam às suas preferências e necessidades individuais.

O modelo russo banya combina temperaturas mais altas (80°-105°C) e um maior grau de humidade (60-70%) por forma a criar uma experiência de detox incrível, expelindo impurezas indesejadas do corpo através do suor. Para quem sofre de dores ou tensões musculares, a sauna infravermelha é ideal para proporcionar alívio. A terapia infravermelha pode ainda ajudar a reduzir a pressão arterial.

Banhos turcos com aroma

A elevada humidade de uma cabine de vapor, ou banho turco, pode ser uma alternativa atraente — ou um complemento — ao calor seco da sauna, e é adequada para acalmar o sistema respiratório, aliviar a congestão sinusal e hidratar a pele. Tanto a sauna como o banho turco ajudam a aumentar a circulação sanguínea e a frequência cardíaca.

Hydro pool

Hydrotherapy helps to treat poor circulation and sore muscles. Hot water at 38°C raises the body's temperature, improving the flow of blood around the circulatory system and relieving muscle tension and pain. To soften muscles prior to massage treatment, owners can unwind on the hydro pool's air seat, refreshing themselves with ice-cold mist at the push of a button.

Treatment room

An oasis of calm, the treatment room provides a luxurious space for health and beauty therapists to apply massage and beauty treatments. Options include heated twin massage tables for couples and manicure and pedicure facilities.

Relaxation area

The relaxation room is a calming, warm sanctuary where owners and guests can lie down and relax pre- or post- treatment.

Soft furnishings, subtle lighting, and serene ceiling imagery soothe the senses, slowing down breathing and heart rate and freeing you from stress and worry. Recline on a heated lounger and listen to the sounds of nature or relaxing rhythmic music. For added warmth and tranquillity the relaxation area can include an eco-friendly bioethanol fireplace.

Locker room and toilets

The HomeSpa™ suite offers a locker room for family, friends, and guests to change as well as private toilets.

For further information on SolAmbiente's HomeSpa™ solution call their Lagoa Design Centre +351 282 340 520 or email letstalk@solambiente.com or contact Martin Goldmann on +351 919 899 942 or email martin@solambiente.com





Os proprietários podem relaxar no conforto do clima perfeitamente controlado, com difusão de aroma automatizada para infundir o ar com diferentes odores ou uma «névoa marinha» de talassoterapia para purificar e revitalizar a pele. A alta humidade e temperatura ajudam a limpar as toxinas por baixo da pele, tonificando-a.

Chuveiros sensoriais

Ao sair de uma sauna ou de um banho turco, deve tomar-se banho em água fria para usufruir de todos os benefícios da terapia de calor. Como parte da sua solução de design, a SolAmbiente propõe um chuveiro sensorial quente e frio ou uma piscina de imersão, e pode ainda incorporar chuveiros de cascata, cabeças de chuveiro da marca Kneipp e até tradicionais baldes de duche tiroleses. A hidroterapia de água fria ajuda a estimular os músculos e o fluxo sanguíneo para a pele.

Piscina de hidroterapia

A hidroterapia ajuda a tratar a fraca circulação sanguínea e dores musculares. A água quente a 38°C aumenta a temperatura corporal, melhorando o fluxo sanguíneo em redor do sistema circulatório e aliviando a tensão e dor muscular. Para aliviar os músculos antes da massagem, os proprietários podem descansar no banco insuflável da piscina, enquanto uma névoa gelada os refresca com um simples toque no botão .

Sala de tratamento

Um oásis de calma, a sala de tratamento oferece um espaço luxuoso para terapeutas

de saúde e beleza realizarem massagens e tratamentos cosméticos. As opções incluem duas mesas de massagem de casal aquecidas e instalações de manicure e pedicure.

Área de relaxamento

A sala de relaxamento é um santuário calmo e acolhedor, onde os proprietários e hóspedes podem deitar-se e relaxar antes ou depois de um tratamento. O mobiliário suave, a iluminação subtil e as imagens serenas do teto acalmam os sentidos, abrandando a respiração e a frequência cardíaca e libertando os clientes do stress e da preocupação, reclinados numa espreguiçadeira aquecida e ao som da natureza ou música rítmica relaxante. Para maior calor e tranquilidade, a área de relaxamento pode incluir uma lareira de bioetanol ecológica.

Vestiário e casa de banho

A HomeSpa™ suite conta ainda com um vestiário, para que a família, amigos e convidados possam mudar de roupa, bem como casas de banho privadas.

Para mais informações sobre a solução HomeSpa™ da SolAmbiente, contacte o seu Centro de Design em Lagoa através do +351 282 340 520 ou envie um email para letstalk@solambiente.com.

Poderá ainda contactar Martin Goldmann através do número +351 919 899 942 ou pelo email martin@solambiente.com.