

PROJETO VILLA PRANA CONCRETIZA SONHO ANTIGO

# Novo conceito alia práticas saudáveis e alojamento

O Villa Prana - Guesthouse & Therapies alia o alojamento local à realização de diferentes práticas e terapias holísticas. Sílvia Duarte e David Coelho são os mentores do projeto que se traduz na concretização de um sonho de ambos, no qual a medicina ayurvédica é o principal foco.



David Coelho e Sílvia Duarte apostam num conceito que alia conforto e práticas salutares

TEXTO: MARISA AVELINO / FOTOS: EDUARDO JACINTO

Espaço recente em Portimão, o Villa Prana - Guesthouse & Therapies localiza-se na Avenida Miguel Bombarda e dedica-se a “promover a saúde dentro da comunidade” através de várias práticas e terapias holísticas que disponibiliza aos seus clientes, bem como apresenta a vertente de hostel para quem quiser optar, simplesmente, pelo alojamento local.

Ao visitar o Villa Prana é no-

tável o cuidado com que cada objeto ocupa o seu lugar num espaço simples, sem ser simplista. Baseada na arte do Feng Shui, a decoração foi pensada ao pormenor e são os pequenos detalhes que se destacam, atestando o amor, a dedicação, o cuidado e o empenho que Sílvia Duarte e David Coelho, proprietários e administradores, ali depositam diariamente. As áreas são iluminadas, coloridas

e com um ambiente acolhedor, dando uma sensação de bem-estar a quem o visita.

No piso térreo localiza-se o Studio, constituído por uma sala de práticas, para Yoga, Pilates e Meditação, entre outras, e alguns gabinetes que dispõem de um serviço profissional de terapias e massagens, focado nas medicinas orientais, nomeadamente a Acupuntura, com principal destaque na Me-

dicina Ayurvédica ou Ayurveda. A Guesthouse situa-se no primeiro andar e tem uma capacidade total para 20 camas, distribuídas por cinco quartos e duas camaratas. Todas as áreas são partilhadas (quartos, wc e duche, cozinha e sala de estar) e o alojamento inclui pequeno almoço. Além de turistas, a Guesthouse também está disponível para receber grupos para retiros, usufruindo de todas as con-

## O novo espaço pretende deixar um cunho pessoal na promoção da saúde e bem-estar dentro da comunidade

dições e facilidades que o Villa Prana tem para oferecer e com diversos programas de saúde.

Apesar de ser um espaço recente, pois foi inaugurado em janeiro passado, o Villa Prana – Guesthouse & Therapies parece já ter conquistado o público, que retribui com um ‘feedback’ positivo. “O reconhecimento tem acontecido. Nos poucos meses de porta aberta, temos fidelizado, as pessoas têm voltado. As coisas estão a fluir. O maior desafio agora é manter”, refere Sílvia Duarte, yogaterapeuta, em declarações à Algarve Vivo.

As práticas com mais procura são o Yoga, pela projeção que tem tido nos últimos tempos, e o Pilates por ter uma vertente mais clínica, sendo aconselhada por médicos. A meditação com taças tibetanas também se tem destacado, chegando a reunir cerca de 30 pessoas em algumas práticas.

### “A concretização de um sonho”

O Villa Prana nasce de uma vontade comum. É um projeto a dois, “resultado de um percurso de vida muito forte, intenso”, e

surge como uma junção entre a experiência de vida, pessoal e profissional, de Sílvia Duarte, sempre ligada à vertente holística, e a tarimba profissional que David Coelho tem na área da hotelaria. Após dois anos a amadurecer a ideia, o casal decidiu, finalmente, avançar com o projeto. Todo o conceito existente no Villa Prana resulta de viagens à Tailândia, Nepal, Tibete e Índia, da forte ligação que têm com aquele lugar. “Casámos no sul da Índia, em Goa, e temos memórias e recordações muito especiais e intensas de lá. Essas viagens e vivências foram um despertar para o que pretendíamos fazer. Nós quisemos implementar tudo aquilo que vivenciámos lá”, contou a yogaterapeuta. “Não queríamos abrir apenas mais uma sala de práticas. O objetivo era criar algo diferente, que se destacasse naquilo que faz. É a concretização de um sonho”, diz com um brilho no olhar.

### “Viva bem, viva prana”

Para levar a cabo a sua missão, o Villa Prana aposta numa equipa de qualidade, constituída



■ Todos os detalhes foram pensados para proporcionar o máximo conforto aos clientes

por 14 profissionais (massagistas e professores), “exímios no trabalho que fazem e que vestem a camisola do projeto”. Quer nos serviços que prestam, quer nas parcerias que têm, Sílvia e David defendem um serviço que vá de encontro às necessidades de quem os procura. “Não queremos ter tudo, queremos ter aquilo que achamos que para nós seja bom e um serviço profissional”, frisa David. “Viva bem, viva prana” é o slogan do novo espaço que pretende deixar um cunho pessoal na promoção de saúde e bem estar dentro da comunidade. “Prana significa energia vital, que flui pelo nosso corpo e o Yoga permite essa viagem”, explica Sílvia Duarte.

### Workshops e formação

Para os interessados em cozinhar com saúde, o Villa Prana também promove workshops de cozinha e alimentação macrobiótica. Outra iniciativa que, a curto prazo, Sílvia e David

querem introduzir é uma viagem anual a Goa, de índole terapêutica, com uma incursão a uma clínica ayurvédica, tendo como objetivo proporcionar aos inscritos outra perspectiva das práticas e terapias aqui experienciadas. “Esta viagem será uma forma de promovermos o que fazemos cá lá”, acrescenta David. “A nível de saúde, ainda não igualei nada do que tenha feito fora da Índia e fora daquela experiência que foi com o Ayurveda. Nós acreditamos vivamente no poder daquela medicina”, remata Sílvia. No futuro, os interessados também vão ter a oportunidade de frequentar alguns cursos de formação (massagens, entre outros), ministrados por profissionais nacionais e da Índia, oriundos de escolas certificadas.

“Tudo isto foi feito com muito amor e paixão. E a união que eu e o David temos entre nós realmente vingou e este foi o resultado”, conclui a yogaterapeuta com indistigada emoção.

## Medicina Ayurvédica ou Ayurveda

Trata-se de uma medicina tradicional indiana que afirma que tudo no universo é formado pelos cinco elementos básicos da natureza: espaço ou éter, ar, fogo, água e terra. Os elementos unem-se dois a dois para formar os doshas (humores biológicos) que atuam na nossa fisiologia assim como na formação dos desequilíbrios psicofísicos. O Ayurveda é uma medicina complexa e completa e utiliza diversas ferramentas terapêuticas para equilibrar os doshas.