

We're sorry, this article is only available in English.



## De volta à natureza: as melhores experiências de bem-estar ao ar livre neste verão

Pronto para trocar o tempo de tela por tempo verde? O verão na Grã-Bretanha tem tudo a ver com sair de casa, abraçar o poder de cura da natureza e oferecer ao corpo e à mente aquele merecido descanso. Seja mergulhando em lagos gelados, relaxando na serenidade de uma sauna na floresta ou acampando com todo o conforto possível, aqui vai o guia definitivo para experiências de bem-estar ao ar livre — tão zen que até o estresse vai tirar férias! De banhos de floresta a mergulhos selvagens, descubra os dez melhores refúgios britânicos de bem-estar ao ar livre.

Aventura e esportes

Natureza e atividades ao ar livre

Bem-estar

Leste da Inglaterra

Inglaterra

Nordeste da Inglaterra

Escócia

Sudoeste da Inglaterra

País de Gales

## 1. Mergulho selvagem: o mais refrescante da natureza

*Perfeito para: amantes da natureza, aventureiros e quem não tem medo de um banho gelado*

Pular em um lago cristalino ou em um rio intocado? Não é só exercício, é uma experiência completa de bem-estar — e simplesmente maravilhosa! A [Wild Swimming Co.](#) organiza retiros com salva-vidas nos cenários mais deslumbrantes do Reino Unido, dos lagos enevoados de Snowdonia (Eryri) às colinas do Distrito dos Lagos. Não importa se é sua primeira vez ou se você já é um veterano das águas geladas, eles cuidam de tudo: desde técnicas de respiração para enfrentar o frio até aquele aconchego quentinho pós-mergulho ao redor da fogueira. Na Escócia, encare o desafio em [lugares mágicos](#) como Loch Morlich, cercado pelas montanhas Cairngorm, Loch Ard nos Trossachs ou as encantadoras Fairy Pools na Ilha de Skye. Prefere algo mais urbano? A Portobello Beach, perto de Edimburgo, oferece um mergulho revigorante a poucos minutos da cidade.?

## 2. Sauna nas copas da floresta de Sherwood: suando no melhor estilo Robin Hood

*Perfeito para: quem ama uma boa sauna (e um toque de magia da floresta)*

Hora de largar os problemas no chão e literalmente subir para outro nível. A sauna suspensa da [Aqua Sana](#) em Sherwood Forest é pura magia do bem-estar. Imagine suar nas alturas, com vistas panorâmicas da floresta encantada abaixo. E não é só relaxar: é uma verdadeira aventura de bem-estar no meio da natureza. Após o calor revigorante da sauna, mergulhe na piscina térmica ao ar livre para um resfriamento perfeito. Com essa imersão na natureza e uma sauna nas alturas, até Robin Hood trocaria seu arco e flecha por uma toalha e um roupão.

## 3. Wilderness Festival, Oxford: bem-estar, arte e muita diversão

*Perfeito para: quem ama festivais e busca equilibrar yoga com um toque de boemia*

Quem disse que bem-estar não pode ter música, arte e até um coquetel? No [Wilderness Festival](#), em Cornbury Park, no coração de Oxfordshire, você encontra o equilíbrio perfeito entre o zen e o boêmio. Tem yoga ao nascer do sol, banhos de floresta, mergulhos no lago e caminhadas conscientes — tudo cercado por música ao vivo, fogueiras, drinks e gastronomia 'da fazenda à mesa'. Aqui, tudo é sobre encontrar o equilíbrio: seja relaxando numa aula de yoga ou dançando descalço ao som de uma banda ao vivo, o Wilderness é bem-estar com uma boa dose de diversão.

## 4. Glamping no The Quiet Site, Ullswater, Lake District: durma sob as estrelas

*Perfeito para: quem quer contato com a natureza sem abrir mão do conforto*

Se você acha que “acampamento” significa colchão desconfortável e lama, pense de novo. Bem-vindo ao [The Quiet Site](#), onde a única coisa rústica será a brisa suave no seu rosto. No meio do vale de Ullswater, espere encontrar pods ecológicos, cabanas de glamping e até hospedagens

dignas de um Hobbit — todos com Wi-Fi, banheiro privativo e todo o conforto. É o refúgio dos sonhos: vista deslumbrante do Distrito dos Lagos, fogueira acesa e o som da natureza embalando seu sono, sem nenhum perrengue.

## **5. Banho de floresta com a Forestry England: conecte-se profundamente com a natureza**

*Perfeito para: pessoas que buscam um momento de paz e equilíbrio (ou seja, a maioria de nós)*

Chegou o momento de substituir a conexão Wi-Fi por uma conexão genuína com a natureza. O banho de floresta, conhecido como shinrin-yoku, é uma prática japonesa que promove um verdadeiro reinício para corpo e mente. A [Forestry England](#) oferece experiências guiadas de banho de floresta, nas quais os participantes são convidados a se desconectar do mundo digital e a se reconectar com os benefícios restauradores do ambiente natural. Durante a atividade, são estimuladas práticas de atenção plena, respiração profunda e contemplação, permitindo que os sentidos sejam guiados pela tranquilidade da floresta. Entre os locais de destaque para vivenciar essa experiência estão [Wendover Woods](#), nas Chiltern Hills, a [Floresta de Dean](#) e o [High Lodge](#), na Floresta de Thetford, em Suffolk. Neste último, o banho de floresta é enriquecido com sessões de terapia sonora, utilizando tigelas de cristal e gongos, que potencializam a sensação de bem-estar. O propósito é proporcionar aos participantes uma sensação de equilíbrio, calma e clareza mental — recursos valiosos para enfrentar, inclusive, os desafios do cotidiano ao retornar à rotina.

## **6. Roots and Seeds Kitchen Garden Café, Cirencester: alimentação saudável em meio à natureza**

*Perfeito para: apreciadores da gastronomia que valorizam bem-estar e sustentabilidade*

Poucas experiências são tão reconfortantes quanto degustar uma refeição saudável em um ambiente cercado pela natureza. O [Roots and Seeds Kitchen Garden Café](#), localizado em Cirencester, oferece exatamente essa proposta. O restaurante segue o conceito 'da fazenda ao prato', priorizando ingredientes orgânicos, sazonais e produzidos localmente, tudo servido em meio a um belíssimo jardim. Os visitantes podem aproveitar para caminhar pelo jardim repleto de ervas aromáticas ou explorar a paisagem rural ao redor, antes de se sentarem para saborear uma refeição fresca, nutritiva e preparada com extremo cuidado. Seja uma salada elaborada ou um prato de vegetais pensado em seus mínimos detalhes, cada refeição oferece não apenas sabor, mas também a sensação de estar nutrindo o corpo de forma consciente e sustentável.

## **7. Dovecote Barns York, Kelfield: refúgio rural com conforto e autenticidade**

*Perfeito para: pessoas que buscam experiências de bem-estar associadas aos elementos naturais*

Para quem deseja uma mudança de cenário, o [Dovecote Barns](#), situado na vila de Kelfield, em Yorkshire, oferece uma experiência autêntica de hospedagem no campo, unindo conforto, charme e sustentabilidade. As acomodações são antigos celeiros cuidadosamente restaurados, que proporcionam aos hóspedes um ambiente acolhedor, rodeado por campos, natureza e total privacidade. O espaço oferece ainda jardim privativo, churrasqueira e a possibilidade de reservar uma experiência gastronômica exclusiva, preparada por um chef local com formação em cozinha Michelin. Ao amanhecer, é possível apreciar o canto dos pássaros enquanto se toma café

observando as paisagens campestres. O local também é pet-friendly, recebendo animais de estimação. Além disso, sua localização estratégica permite fácil acesso às atrações históricas de York, proporcionando o equilíbrio ideal entre sossego rural e conveniência urbana.

## **8. Halen Môn Anglesey Sea Salt, Brynsiencyn: bem-estar à beira-mar**

*Perfeito para: pessoas que buscam experiências de bem-estar associadas aos elementos naturais*

O sal marinho possui propriedades terapêuticas reconhecidas há séculos, e na [Halen Môn](#), localizada na ilha de Anglesey, no País de Gales, é possível experimentar esses benefícios de maneira singular. A proposta consiste em banhos de imersão em antigos barris de uísque reciclados, contendo água enriquecida com sal marinho e algas, ambos colhidos localmente. Estes banhos proporcionam um efeito detox, favorecem a nutrição da pele e promovem relaxamento, tudo isso com vista para as paisagens serenas do estreito de Menai. Além da experiência de bem-estar, os visitantes podem conhecer a loja local, que oferece produtos como sais gourmet premiados, cerâmicas artesanais, joias e outros itens produzidos por artesãos da região.

## **9. The Lakes by Yoo, Gloucestershire: bem-estar luxuoso em harmonia com a natureza**

*Perfeito para: viajantes que buscam experiências de luxo, sem abrir mão da conexão com a natureza*

Imagine hospedar-se em uma cabana contemporânea, rodeada por lagos e florestas, onde o silêncio e a beleza natural são parte da experiência. No [The Lakes by Yoo](#), essa proposta se torna realidade. Localizado em Cotswolds, o empreendimento foi idealizado pelo empresário John Hitchcox em parceria com o designer internacional Philippe Starck, combinando arquitetura sofisticada, design de alto padrão e cenários naturais deslumbrantes. Os hóspedes podem desfrutar de atividades como yoga privativa às margens do lago, passeios de stand-up paddle, caminhadas e momentos de contemplação no conforto das acomodações, que oferecem vistas espetaculares. A proposta é oferecer uma experiência completa de bem-estar, aliando luxo, natureza e tranquilidade, permitindo aos visitantes desconectar-se do ritmo acelerado da vida cotidiana e reconectar-se consigo mesmos.

## **10. Belmond Britannia Explorer: o primeiro spa sobre trilhos do Reino Unido**

*Perfeito para: Viajantes que apreciam luxo, bem-estar e experiências exclusivas*

O [Belmond Britannia Explorer](#) é uma inovação no turismo de bem-estar no Reino Unido: trata-se do primeiro trem a contar com uma suíte de spa a bordo. Durante a viagem, os passageiros podem desfrutar de tratamentos de bem-estar de alto padrão, enquanto contemplam algumas das paisagens mais encantadoras da Grã-Bretanha. A suíte oferece sala de tratamento privativa, banho de vapor e sessões de yoga, tudo cuidadosamente projetado para proporcionar relaxamento, revitalização e bem-estar. Esta é uma experiência que combina perfeitamente o prazer da viagem com os benefícios de um spa, permitindo que os viajantes desfrutem, simultaneamente, de aventura, conforto e equilíbrio físico e emocional.