
Vivre en Angola

Le site des expatriés francophones en Angola

Se détendre à Luanda

Julie Simon , le vendredi 13 novembre 2020

On est assez unanimes, vivre et travailler à Luanda ce n'est pas de tout repos. Alors pour évacuer notre stress, quoi de mieux que des plaisirs simples, massages, spas, escapades en dehors de la ville. VEA vous fait dans cet article une compilation de quelques bonnes adresses, non exhaustives.

Sachez que vous pouvez retrouver très facilement et en permanence sur notre site web dans la rubrique Bonnes Adresses [par ici](#) tout ce que nous avons répertorié depuis la création du site Vivre En Angola.

Les massages à domicile

Vous trouverez toutes les info utiles pour la joindre sur sa [bonne adresse VEA ici](#).

Maria, formée à la pratique du **massage**, exerce son art auprès de la communauté internationale depuis 30 ans.

Elle se déplace à domicile à votre convenance, pour un rendez-vous unique ou un abonnement. Elle est joignable au 923445061.

Esthétique Homme

Messieurs avec tous les *Barber Shop* tendances ouverts en ville ces derniers temps, vous trouverez très certainement à deux pas de chez vous un barbier où vous faire chouchouter le temps d'un rasage, ou d'une coupe de cheveux.

Nos coups de coeur: [Barbearia 43A](#) ! Barbier, coiffeur, manucure, dans un lieu moderne sur la rue Rainha Ginga.

Et le [Rute Faria Coiffeur](#) situé dans Alvalade, proposant esthétique et coiffure.



Barbearia 43A (Barbier)

[Lire plus »](#)



Rute Faria Cabelereiro

[Lire plus »](#)



Bamboo Imperial

[Lire plus »](#)

Esthétique Femme

Pédicures, manucures et pose de vernis: ce que proposent tous les salons de beauté de la ville, à tous les coins de rues.

Coiffeurs: nombreuses seront frileuses de tenter l'expérience à Luanda, et à tort, car il y a l'embarras du choix! Plus besoin d'attendre un retour en France pour changer de style capillaire, consultez toutes nos [bonnes adresses coiffeurs ici](#).

Pour finir, parce que vous êtes aussi nombreux à aimer des ongles sains, de belles mains et pieds manucurés, VEA vous recommande [Nayl's Bar by Carlota's](#) au club nautico de Luanda, sur Ilha.



CP Conceito

[Lire plus »](#)



Paula

[Lire plus »](#)



Bamboo Imperial

[Lire plus »](#)



Maximo Glamour

[Lire plus »](#)

Les SPAS

Si vous êtes un adepte des massages en instituts, ces bonnes adresses sont pour vous.

On aime particulièrement le SPA de l'Epic Sana, le Sayana wellness, qui propose un accès à sa piscine, hammam, sauna, jacuzzi pour toute prestation de massage achetée.



Sayana Wellness - Spa Epic Sana

[Lire plus »](#)



Deana Day Spa

[Lire plus »](#)



Body Spirit Spa

[Lire plus »](#)

Les spécialistes

Osthéopathie et Kiné: au centre de physiothérapie [BomSenso](#) en plein coeur de Alvalade, des spécialistes kiné et osthéopathes, sont à votre disposition, sur RDV au 939 771 633.

Sophrologie : Marie Charlotte Lamy propose des séances de Sophrologie sur Luanda, pour plus d'informations consultez [sa fiche VEA](#).

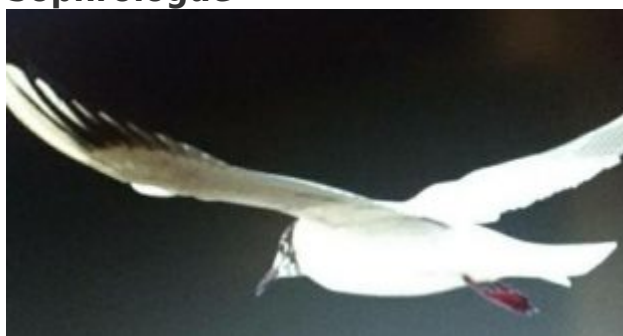
Bom Senso - Clinique de kinésithérapie



- Rua Eca de Queiroz, 62/64
(Rue CMS TOTAL, Sagrada Familia)
- [Voir la carte](#)
- [Page Facebook](#)

[Lire plus »](#)

Sophrologue



- Marie-Charlotte LAMY
- [Page Facebook](#)

[Lire plus »](#)

Escapade en dehors de la ville

Le must pour se détendre c'est encore de quitter la ville, loin du bruit et du trafic.

Pourquoi ne pas se réfugier au Mubanga Lodge par exemple ? un havre de calme et de quiétude à 1h30 de route de Luanda. Que cela soit pour le week-end, une nuitée ou pour la journée, vous apprécierez les paysages verdoyants au bord du lac , les gazelles qui se baladent dans le jardin, siroter un cocktail autour de leur piscine et déguster un délicieux repas (une des meilleures table aux alentours de Luanda). Pour réserver, vous consultez [leur bonne adresse ici](#).

Autre suggestion - Mussulo: l'offre est vaste sur Mussulo, et facile d'accès via l'embarcadère de Kapossoca, alors pourquoi se priver d'une journée bronzette les pieds dans le sable à [Roça das Mangueiras](#), d'une nuitée en pleine nature bercés par le chant des oiseaux en [tentes safaris chez Jean-Christophe et Sara](#), ou d'un cocktail au [Thomson Beach House](#).



Mubanga lodge

[Lire plus »](#)



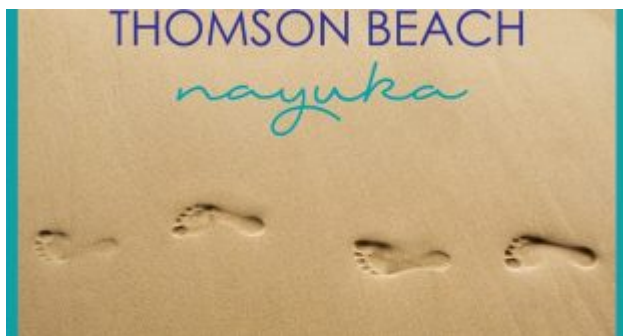
Tentes Safaris Mussulo

[Lire plus »](#)



Roça das Mangueiras

[Lire plus »](#)



Thomson Beach - Nayuka

[Lire plus »](#)

Pause gourmande

Se détendre c'est aussi s'accorder un moment de gourmandise! Notre coup de coeur

va à [Amore](#) le glacier sur la promenade de la marginale, pour son choix de parfums de glaces ou sorbets tous aussi alléchant les uns que les autres, et la vue imprenable sur la baie de Luanda.



Le vendredi 13 novembre 2020 à 20:38 . Classé dans [Santé, Vie pratique](#). Vous pouvez suivre toutes les réponses à ce billet via le [fils de commentaire \(RSS\)](#). Les réponses sont closes en ce moment, mais vous pouvez faire un [trackback](#) depuis votre propre site.