

bellezza day spa



Ci siamo: la vita vera sta per (ri)cominciare. Dopo la pausa estiva, è tempo di scaldare i motori per l'autunno. C'è ancora qualche mossa furba da fare per assicurarsi un plus di energia e benessere in vista dei freddi, frenetici e impegnativi giorni che già si profilano. Per esempio, prima che l'agenda di settembre sia piena, fissando un appuntamento (o un ciclo di trattamenti) in una City Spa. Spazi di relax in centro città, in cui ritirarsi per un paio d'ore a BlackBerry spento e cervello in stand-by. Magari una volta a settimana, finché l'organismo non si sarà dolcemente abituato ai nuovi (vecchi) ritmi.

Da provare a Milano la Börlind City Spa (www.borlindcityspa.com): un'unica, elegantissima cabina, in corso Como 2, per trattamenti a base di ingredienti botanici puri, studiati della tedesca Annemarie



Lindner (li adorano Nicole Kidman e Renée Zellweger).

Champagne e petali di rosa sono invece gli ingredienti del trattamento peeling offerto dalla Atomic Spa Suisse (www.spasuisse.com): oltre mille mq di centro benessere in corso Matteotti, a Milano, presso l'hotel Boscolo Exedra. Chi volesse regalarsi una marcia in più può provare uno dei trattamenti medicali (ma senza bisturi) della MediSpa Duomo (www.medispaduomo.com), affacciata su piazza Duomo: dal Thermage, per il rimodellamento del corpo, alla ricostruzione del sorriso con le faccette di ceramica Lumineers. Poi vi basteranno 15 minuti di cioccolaterapia per riattivare anche la concentrazione mentale: gli alcaloidi del cacao agiscono infatti sul sistema nervoso oltre che a livello cardiocircolatorio.

Se quello che vi serve è benessere su misura, le nuove terme di Monza, a pochi passi dalla Villa Reale, offrono esattamente questo (www.qctermemonza.it): il Tailor Made Massage è personalizzato in ogni dettaglio (musica, aromi, prodotti, candele, tipo di massaggio). A Lonato, nel Bresciano, il centro Eroma (www.eroma.it) è a conduzione zen: da provare lo shampoo indiano, che include massaggio alla testa, collo, spalle e braccia, per migliorare lo stato del cuoio capelluto, rilassare la mente e migliorare il sonno. Ci si può anche fermare fra le pareti di Eroma fino a sera, per una passeggiata nel parco e una cena.

Per chi abita a Bologna, in centro città, in uno dei più bei palazzi storici, ha sede Mythodea (www.mythodea.it). Fra i tanti percorsi proposti anche quello dedicato a prevenire (o curare) gli effetti del jet lag: dura



Le Terme di Monza.
In alto: una piscina della Atomic Spa Suisse di Milano.