



TENDENZE / Le beauty farm traslocano in città

## Basta un giorno per tornare in forma

**Glamin dayspa** (Via Regina Margherita 4, Tel.02.54.10.79.21). Moderna e tecnologica, questa nuova beauty farm milanese, punta sugli effetti speciali. Computer collegati a una serie di macchine per rassodare, stirare, sciogliere i cuscinetti di grasso con i raggi infrarossi, eliminare i peli superflui con luce

pulsata, rivitalizzare la pelle del viso con gli ultrasuoni oppure «pulirla» a fondo con microcristalli. Non manca neppure la zona «tisania» per un infuso tra una sauna e una doccia «abbronzante» (190-220 €).

**Q**uattro ore per essere belli. Non serve andare lontano per dimenticare lo stress e la stanchezza. Basta tuffarsi in una delle tante oasi di benessere cittadine per rigenerarsi, dimagrire, o anche solo conquistare un'abbronzatura caraibica. Il miracolo è assicurato.

Le beauty farm milanesi propongono un'imbarazzante lista di trattamenti — della durata massima di mezza giornata — per viso e corpo, con l'obiettivo di cancellare occhiaie, combattere pesantezza alle gambe, sciogliere i centimetri di troppo su vita e cosce, ma anche offrire un'occasione per riprendere fiato e pensare un po' a se stessi.

I modi per sentirsi meglio e più belli sono tanti, s'inizia dai massaggi linfodrenanti a quelli ayurvedici, per passare agli impacchi con fanghi e alghe, ai «bagni» di fieno, alla ginnastica (dal metodo Pilates al tai-chi), all'elettrostimolazione (per un'azione rassodante mirata) e allo stretching per allentare le tensioni muscolari. Non mancano le maschere di bellezza per tutti i gusti (dall'argilla alla frutta), i bagni di vapore per una pelle liscia come quella di un neonato o quasi, seguiti da biolifting (attenua le rughe), da «letfini» o docce abbronzanti per un colorito «tutta-salute». Un concentrato di bellezza e benessere da consumare in poche ore. E senza doversi portare né l'asciugamano né le ciabatte. Basta spegnere il cellulare e far finta di essere in vacanza.

Per chi ama gli antichi metodi di bellezza, l'**Hammam della rosa** (viale Abruzzi 15, tel.02.29.41.16.53) è il regno del bagno turco (solo per donne), ma anche dei massaggi con

olio di mandorle dolci, pediluvii con boccioli di rosa, ceretta (halawa) allo zucchero fuso e limone, maschere di bellezza all'henné. Per finire tra cuscini profumati senza pensieri.

Per chi non è mai entrato in un hammam, consigliamo «Il percorso della rosa»: occorrono minimo due ore. Il costo? 45 €. S'inizia con una doccia tiepida, quindi si passa al «tepidarium», il cuore del bagno turco, per essere insaponati dalla testa ai piedi con sapone all'argilla e burro di cacao. Qualche minuto nel «calidarium», la stanza dell'inferno (con temperature fino a 60 gradi), quindi doccia e peeling su tavoli di marmo con il guanto di tessuto ruvido per una strigliata di corpo e capelli. Per finire: un tuffo in vasca per un idromassaggio e un massaggio idratante. Un tè, un riposino e via di corsa a casa.

Atmosfera newage, candele ed essenze profumate a go-go da **Lilith** (Via San Marco 16, Tel.02.62.69.08.15) che punta sui tratta-

menti naturali per rimettere in sesto manager e donne in carriera. Come? Con massaggi tibetani e ayurvedici, peeling viso e corpo al vapore aromatizzato alla menta o alla rosa canina, biolifting (un concentrato a base di estratti vegetali) per spianare le rughe o il trattamento «al ghiaccio» per una sferzata di vitalità. Per disintossicarsi, invece, bagni di fieno ed impacchi di alghe di Bretagna per snellire. E se il problema è la cellulite? La maschera gommosa «effetto bozzolo» per alleggerire gambe e glutei. Per chi ha problemi di tempo c'è il «programma manager», un pacchetto benessere di 3-4 ore (230 €).

**Glamin dayspa** (Via Regina Margherita 4, Tel.02.54.10.79.21). Moderna e tecnologica, questa nuova beauty farm milanese, punta sugli effetti speciali. Computer collegati a una serie di macchine per rassodare, stirare, sciogliere i cuscinetti di grasso con i raggi infrarossi, eliminare i peli superflui con luce

pulsata, rivitalizzare la pelle del viso con gli ultrasuoni oppure «pulirla» a fondo con microcristalli. Non manca neppure la zona «tisania» per un infuso tra una sauna e una doccia «abbronzante» (190-220 €).

Meta di vip e manager in viaggio, la **City beauty farm del Caroli Health Club** (Via Senato 11, tel.02.76.02.85.17) ha aperto, in questi giorni, le porte anche ai non soci. Approccio olistico per un'oasi che vuole prendersi cura di corpo e mente, poche ore o con una full immersion di tre giorni (630 €). Insomma, per essere belli fuori e dentro: maschere rigeneranti per il viso al vello di collagene, massaggi al sale termale, e il trattamento globale rigenerante ed antistress «omeoenergetica» (stimola i punti chakra, per stimolare l'attività cellulare), abbinati a massaggi cinesi, shiatsu e thai per sciogliere le tensioni muscolari.

Cristina Merlino