



Massaggi relax

Glamin dayspa
PERCORSO "STONE"

Un nuovo percorso battezzato "stone" al Glamin dayspa, in viale Regina Margherita 4: due ore di relax totale e cura di sé (165 euro). Un percorso che unisce l'antico massaggio indiano con l'uso di pietre laviche calde che vengono appoggiate lungo la spina dorsale. Il calore favorisce il riequilibrio energetico. Segue un trattamento corpo e viso a base di avena, cannella, anice stellato e petali di papavero che reidrata la pelle, vitaminizzando il corpo attraverso l'uso di oli essenziali, tra profumi e sensazioni gradevoli. Seguono tisane relax e idratazione finale con crema alla vaniglia. Glamin lo propone anche come regalo di Natale, da acquistare con la "gift card".

Benessere

IN VIA GALILEI

Torba e fanghi: le cure di Lifegate Medicina Olistica



Tisane mediche, massaggi, yoga e trattamenti estetici nella nuova sede di Lifegate Medicina Olistica

La nuova sede della clinica olistica di Lifegate è ancora più grande e più centrale rispetto alla bella palazzina di via Monte Rosa. Tre piani ospitano le stanze mediche, per la psicoterapia, la pediatria e la ginecologia, in più un passaggio interno conduce agli spazi dell'associazione EcoLife, dove si tengono i gruppi di hatha yoga, pilates a terra (con lezioni gratuite prima della fine dell'anno), e dove si pratica lo

shiatzu, il tu-na e il massaggio sportivo. L'altra associazione con cui Lifegate collabora è Ayurvedic Point, per medicina ayurvedica e terapie derivate, dai massaggi all'alimentazione. Le novità sono, nel reparto della fitofortoterapia - che cura disturbi articolari con applicazioni a base di torba - l'introduzione della balneoterapia con fanghi curativi e non solo estetici, seguendo la filosofia

della clinica olistica. E poi una serie di trattamenti di medicina estetica, dove si lavora in sinergia con il dermatologo, il nutrizionista, l'allergologo: gli insettimmi si curano dentro e fuori, con mesoterapia omeopatica, dieta a zona, test per le intolleranze e via dicendo, così come i capelli, con test ogni due mesi. Conferenze e incontri aperti a tutti sono segnalati sul sito. È possibile già

ora prenotare, compilando il modulo riportato su www.clinicacolistica.it, i regali di Natale, scegliendo la terapia o il trattamento che si preferisce, dal check up olistico (a 195 euro) al infodrenaggio curativo (60 euro), al massaggio tailandese (90 euro), al massaggio Lifegate Medicina Olistica, via G. Galilei 5, tel. 02433551, aperto dalle 8 alle 20 da lunedì a venerdì. (Marina Grossi)

benessere

Indirizzi

AQUAE CALIDAE, via S. Sofia 14, tel. 0258430269, www.aquaealidae.it. Luci soffuse e sottofondo sonoro di acqua che scorre, il relax allo stato puro secondo il motto "salus et otium" in questo spazio curato e lussuoso ispirato alle antiche terme romane. Peeling con sale e acqua, massaggi, vari trattamenti viso e corpo e un corso mamma e bambino.

KALINKA, via Sciaratti 27 (ingresso da via M. Macchi), tel. 0266703916. La tradizionale banya russa è qui rivisitata e trasformata in un'elegante spa metropolitana, con solette nella stanza calda del vapore con massaggio del vapore alternato a docce fredde, peeling levigante al sale e miele, e relax finale nell'idromassaggio.

BAGNO RUSSO, via Cagnola 12, tel. 023491057, www.bagnorosso.it. Il percorso - circa due ore - presso questo primo bagno russo italiano prevede sauna caldissima compresa "fustigazione" con fasci di betulla alternata a bagni freddi, impacchi naturali per viso e capelli, tisane di erbe e bevande di verdura e frutta.

HABITUS CULTI, via Angelo Mauri 5, tel. 0248517588, www.habitusculti.it. I vari percorsi acquatici per uomo e donna in questo centro elegante e minimal dietro corso Vercelli comprendono bagno turco, vasche per idromassaggio, docce speciali e grande area relax. Per un completo benessere, vari tipi di massaggi, trattamenti estetici con fanghi e alghe, speciali percorsi, dal "volo d'acqua" al "transmeridionale".

HAMMAM SAHARA, via Benaco 1, tel. 0287393369. Il bagno turco inaugurato di recente in zona Romana è aperto a donne e uomini a giorni alterni. Classicamente diviso in zona tepidi, caldarium e salone con divani e spuntini, offre diversi percorsi, da quello libero all'eser con massaggio nutrizionale

all'estratto di castoreo e mirra. **HAMMAM DELLA ROSA**, viale Abruzzi 15, tel. 0229411853, www.hammamdelrosa.com. L'hammam femminile è adiacente, quello maschile: il percorso della rosa per entrambi i sessi dura almeno due ore e

comprende solette nel tepidarium e nel caldarium, peeling e una rinfrescata nel frigidarium prima del massaggio idratante e del relax finale con tè alla menta e dolcetti arabi. Café letterario, happy hour, serate a tema, trattamenti extra e corsi di tatuaggio.

MORESKO HAMMAM CAFÉ, via Rubens 19, tel. 024046936, www.moresko.it. Architettura e décor ottomano caratterizzano questi due bagni turchi, uno per uomini e uno per donne, con i percorsi hammam che si uniscono nel divan, la sala del relax finale: è poi, per sciogliere le tensioni, oltre al gommage e all'idromassaggio, anche massaggi e trattamenti di bellezza. In più brunch dominicali a tema, caffetteria, spazio per bambini, corsi di yoga e danze e lezioni etniche.

OLISTICA, via S. Martino 14, tel. 0258620910, www.olisticasalus.it. Trattamenti estetici, palestra con attrezzi, corsi, dallo yoga al Feldenkrais, e reparto medico in questo grande centro che offre terapie di trazioni diverse. Nello spazio benessere il percorso base nel



Massaggi relax

Glamin dayspa
PERCORSO "STONE"

Un nuovo percorso battezzato "stone" al Glamin dayspa, in viale Regina Margherita 4: due ore di relax totale e cura di sé (165 euro). Un percorso che unisce l'antico massaggio indiano con l'uso di pietre laviche calde che vengono appoggiate lungo la spina dorsale. Il calore favorisce il riequilibrio energetico. Segue un trattamento corpo e viso a base di avena, cannella, anice stellato e petali di papavero che reidrata la pelle, vitaminizzando il corpo attraverso l'uso di oli essenziali, tra profumi e sensazioni gradevoli. Seguono tisane relax e idratazione finale con crema alla vaniglia. Glamin lo propone anche come regalo di Natale, da acquistare con la "gift card".

