

Glamin day spa (v.le Regina Margherita 4, tel. 02 54107921), 300 mq ripartiti per migliorare e rigenerare corpo e mente in un ambiente elegante è molto richiesto il Mud & Hammam, un percorso benessere con applicazioni di fanghi Rasul o impacchi alla papaya, in abbinamento al calore, ideali per un relax totale e una pelle vellutata. Per un check-up on line gratuito: www.glamin.it

PRIMA PAGINA

UN'ORA DI RELAX

BELLEZZA & RELAX. Approccio olistico e offerta al top in quanto a cure estetiche e attività fisica sono garantite al **Caroli Health Club** (via Senato 11, tel. 02/76028517, www.carolihealthclub.com). Tra i trattamenti più amati: quello rigenerante viso che distende i lineamenti (42 euro), la pulizia viso che dura un'ora e mezza (104 euro), il trattamento termocomeo per ridurre le masse adipose (80 euro) e i massaggi. Il più consigliato in questo momento dell'anno è quello al sale termale (80 euro). Ideali per l'effetto scrub e per eliminare i liquidi in eccesso. Possibilità di "pacchetti" su misura.

Club 30. Fitness & Beauty center, al 10° piano dell'Hotel Principe di Savoia (p.zza della Repubblica 17, tel. 02/623011) si va dalla formula "Wellness" con uso delle strutture del club più massaggio corpo rilassante o tonificante (17 euro) a quella "journalista (Day Spa)" con in più esfoliazione corpo, trattamento viso, manicure, pedicure e snack leggero (265

BAMBINI IN LUDOTECA

NANO GIGANTE. Servizio di baby parking dai 3 anni in su: da lunedì a venerdì tra le 8 e le 19; sabato e domenica dalle 10 alle 19. Prenotare indicando il numero di ore. Biglietto d'ingresso (8 euro) più una tariffa oraria. Anche due sabati al mese dalle 19 alle 23 (dai 5 anni). Via Lambrate 18, 02/28826650.

MELE. Spazio baby parking per bambini dai 5 anni, dalle 17 in poi dal lunedì al venerdì. È necessario iscriversi. È appena partito il servizio "Libertà tutti": venerdì e sabato sera dalle 19.30 alle 24, su prenotazione. Via Pietrasanta 14, 02/58814229.

LITA. Per andare a teatro sabato sera e domenica pomeriggio c'è la proposta "Vengo anch'io", per bambini dai 4 ai 10 anni. Servizio gratuito, consigliabile prenotare. Corso Magenta 24, 02/86454545.

L'ASILINO. Servizio di baby parking da lunedì a venerdì dalle 19 alle 18.30. I genitori possono lasciare bambini dai 18 mesi ai 3 anni anche solo per un'ora in compagnia di quattro maestre fisse. È obbligatorio acquistare un minimo di cinque entrate (65 euro). Via Melloni 22, 02/70102491.

PLAY PLANET. Baby parking per i bambini dai 4 anni, tutti i giorni, tranne sabato e domenica (dal 14 alle 18). Il costo è di 3,10 euro ogni mezz'ora. Speciale sabato sera: dalle 19 alle 23 a 10,35 euro. Via Vaglio 59, tel. 02/6658838; Pozzano sul Naviglio, via Copernico 9 02/49403408. (Giampiero Remondini)

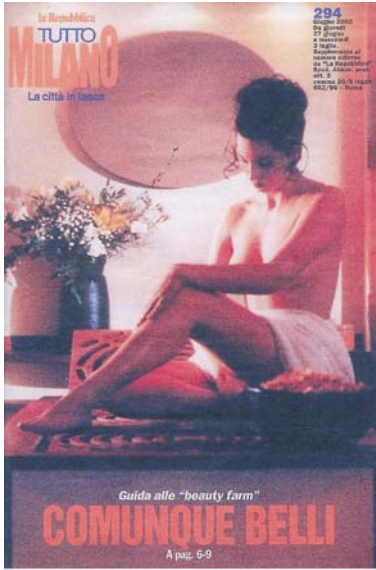
Pedicure con champagne o un bagno turco con massaggio

46, tel. 02/2694537), la prima nail spa arrivata in Italia. Offre il massimo in quanto a manicure (da 20 a 29 euro) e pedicure (da 32 a 44 euro). Tra i tanti super-trattamenti delle estremità: manicure con massaggio coccolone, "manicure à la crème chaude", "champagne pedicure" (con coppa di champagne compressa) piuttosto che "On i Miei Poveri piedini": pedicure per piedi affaticati e stressati.

BAGNO TURCO. Per rilassare mente e muscoli l'idroscandale è prenotarsi presso l'**Hammam della Rosa** (v.le Abbruzzi 15, tel. 02/29411853, www.hammamdellarosa.com), il primo e unico bagno turco tradizionale della città riservato alle donne. Il Percorso della Rosa (45 euro) comprende anche la vasca frigidarium rivitalizzante, un peeling con relax totale e una pelle vellutata. La prima volta si paga la tessera d'iscrizione annuale (10 euro).

GLAMIN DAY SPA (v.le Regina Margherita 4, tel. 02/54107921), 300 mq ripartiti per migliorare e rigenerare corpo e mente in un ambiente elegante è molto richiesto il Mud & Hammam, un percorso benessere con applicazioni di fanghi Rasul o impacchi alla papaya, in abbinamento al calore, ideali per un relax totale e una pelle vellutata. Per un check-up on line gratuito: www.glamin.it

Tutto Milano inserto de "La Repubblica" – Marzo 2003



RILASSARE CORPO E MENTE

Amare se stessi significa iniziare una storia d'amore che dura tutta la vita: questa frase di Oscar Wilde è stata scelta per riassumere la filosofia di Glam-in - day Spa, l'ultimo nato dei centri benessere milanesi. "Rilassare, migliorare e rigenerare corpo e mente" è l'obiettivo proposto a donne e uomini in questo elegante spazio di oltre trecento metri quadrati, aperto da un paio di settimane in viale Regina Margherita. Materiali e design moderni, sia nelle cabine per i trattamenti che nei bagni e nelle docce, un'aria da club più che da centro

estetico: aromi e musiche rilassanti, tisane ad hoc, sono il contorno fisso per dedicarsi ai programmi di dimagrimento, di rivitalizzazione anti età con gli ultrasuoni, di fanghi tonificanti, di massaggi, oppure ai corsi di trucco o al solarium. Viale Regina Margherita 4, 02.54107921. Aperto dalle 9 alle 20, lunedì solo pomeriggio, sabato solo mattino, domenica chiusa.

PRIMA PAGINA

Centri fitness, istituti di bellezza e club

QUESTIONE

di MARELLA TANZARELLA

Benessere, forma fisica, bellezza: i milanesi sono grandi frequentatori di centri e istituti in cui ci si prende cura del proprio aspetto. Gli indirizzi sono molti, dislocati in tutte le zone della città. E non sono solo le signore a dedicare tempo alla cura del corpo e del viso: anche il sesso forte è sempre più attento, e in alcuni centri si offrono gli stessi trattamenti a uomini e donne. In quasi tutti si può provare la cura di Oles, esperienza "multisensoriale" voluta al relax in una stanza partico-

lare, vi calate in un lettino-bagno turco con contorno di luci, colori, profumi, calore, creme e massaggi. E la maggior parte dei centri che offrono cure per il viso e per il corpo. Il più nuovo è Glam-in, di cui parliamo nel riquadro. Uno dei più "antichi" invece è Ten Amadi, che ha mantenuto il nome della pioniera che lo aprì molti decenni fa: la caratteristica è un'accoglienza molto "famigliare", con accessori chivettuoli color rosa e un'atmosfera simpatica. I trattamenti proposti sono quelli della Dibi, a partire da Dibirton, macchinario speciale per massaggiare e rassodare il viso, fino alle varie soluzioni per il corpo, specifiche per il seno, per la depilazione, per rigenerare la pelle, per le gambe e per l'abbronzatura. In via Loveno 10 angolo via Moscova, 02.6595334. Sempre affiliato a Dibi è Montenanapoleone 10, una collocazione prestigiosa che ricorda, ai meno giovani, la Porta Rosà, mitico

BENESSERE

esclusivi per prendersi cura di sé

DI FORMA

istituto di bellezza di Elisabeth Arden nelle Milano anni Quaranta. Qui l'ambiente, ristrutturato da poco, è molto moderno e lineare. Da segnalare la presenza di massaggiatori abilissimi (tra cui una crava thailandese, che cancella la fatica e lo stress). Via Montenanapoleone 10, 02.76319075. Ancora il marchio Dibi per il centro Icos, in via Grandello 4/a; trattamenti per viso e corpo in un ambiente moderno, rallegrato da giochi di fibre ottiche e con la curiosità di una splendida collezione di Barbie. Tel. 02.4818948. Esclusivo ed elegantissimo il Club 10, all'ultimo piano dell'hotel Principe di Savoia: legno e marmo a profusione, dalla palestra al centro di bellezza alla piscina indoor. Qui si praticano tutti gli interventi adatti a sollevare dallo stress i clienti dell'albergo, spesso arrivati tra un aereo e un impegno di lavoro. Ma ne possono beneficiare anche i clienti "esterni", semplicemente vitt-

me dei ritmi cittadini. Trattamenti specifici per uomini. Piazza della Repubblica 17, 02.6230, sempre aperto. All'insegna del lusso anche il Caroli Health Club, che quasi all'angolo con via Sant'Andrea ha un vero castello delle meraviglie: su diversi piani si trovano centro fitness, centro estetico (per uomini e donne), bar e ristorante con la possibilità di rifocillarsi tra un esercizio in palestra e un massaggio o un peeling al viso, e anche di consumare un piatto dietetico e saporto. Tutto affacciandosi sui palazzi della Milano più snob. Via Senato 11, 02.76028517. Aperto sette giorni, i feriali fino alle 23.

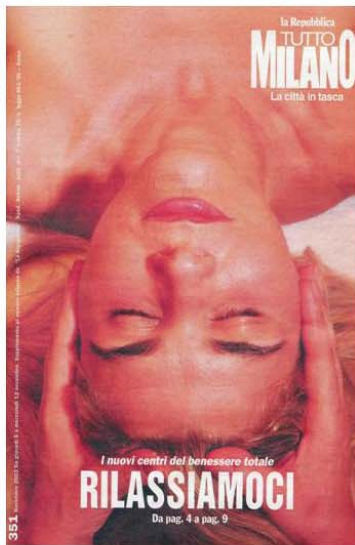


RILASSARE CORPO E MENTE

Amare se stessi significa iniziare una storia d'amore che dura tutta la vita: questa frase di Oscar Wilde è stata scelta per riassumere la filosofia di Glam-in - day Spa. L'ultimo nato dei centri benessere milanesi. "Rilassare, migliorare e rigenerare corpo e mente" è l'obiettivo proposto a donne e uomini in questo elegante spazio di oltre trecento metri quadrati, aperto da un paio di settimane in viale Regina Margherita. Materiali e design moderni, sia nelle cabine per i trattamenti che nei bagni e nelle docce, un'aria da club più che da centro

estetico: aromi e musiche rilassanti, tisane ad hoc, sono il contorno fisso per dedicarsi ai programmi di dimagrimento, di rivitalizzazione anti età con gli ultrasuoni, di fanghi tonificanti, di massaggi, oppure ai corsi di trucco o al solarium. Viale Regina Margherita 4, 02.54107921. Aperto dalle 9 alle 20, lunedì solo pomeriggio, sabato solo mattino, domenica chiusa.

Tutto Milano inserto de "La Repubblica" – Giugno 2002



Glamin Day spa (viale Regina Margherita 4, tel. 02.54107921): il programma "remise en forme" prevede bagno turco, trattamenti per il corpo, fanghi, uno snack, pulizia viso, manicure e pedicure a 195 euro per 4 ore di relax, mentre chi vuole fare solo i massaggi può scegliere la soluzione dell'ab-

bonamento, a 550 euro per 11 massaggi, di cui uno gratis. Per

PRIMA PAGINA

ACCADEMIA DEL BELL'ESSERE
Nuovo spazio in via Mecenate

MASSAGGI E BAGNI DI VAPORE

Uno dei centri più nuovi in città è l'**Accademia del Bell'Essere** (via Mecenate 76, tel. 02.5098701, www.accademiadell'essere.it). Anche se è aperta da quasi un anno, la vera inaugurazione ufficiale è giovedì 6 (a invito). L'Accademia propone il massaggio "red-stone": pietre basaltiche calde e oli essenziali per un massaggio di 75 minuti (80 euro). Contro lo stress c'è anche il pacchetto "Bell'essere day": una jacuzzi con bagno di vapore aromatico, musicoterapia e cromoterapia e doccia al mango; e poi massaggi, un percorso sensoriale (tissine, trattamento viso al collagene, trat-

lamente mani e consulenza trucco. Dura 34 ore e costa 228 euro. Non è da meno l'offerta del **Caroli Health Club** (via Sereno 11, tel. 02.76028517, www.carolihealthclub.com). Nella beauty farm la novità è la "total beauty", tra i trattamenti, fanghi, argilla, alghe per eliminare le tossine. Mentre la cliente è "in posa", può far sì fare un massaggio al viso e alle tempie, rilassante e anti-età (80 euro), o ai piedi (40 euro). Il pacchetto relax si chiama "wellness day", dura 4 ore e costa 190 euro. C'è fatta una fibrocella di viti dietro. Il nome: **Life Gate** (via Monte Rosa 88, tel. 02.4333551, www.lifegate.it)

che ora è anche una clinica olistica: qui si prende cura sia del corpo che della mente, puntando soprattutto sui massaggi, sull'agopuntura, sulle tecniche di rilassamento e di respirazione. Una seduta di massaggio agopuntivo di un'ora costa 65 euro, una di sbalzo 60 euro. Si possono fare anche "fioritura benessere" alla

Glamin Day spa (viale Regina Margherita 4, tel. 02.54107921): il programma "remise en forme" prevede bagno turco, trattamenti per il corpo, fanghi, uno snack, pulizia viso, manicure e pedicure a 195 euro per 4 ore di relax, mentre chi vuole fare solo i massaggi può scegliere la soluzione dell'ab-

BENESSERE / 3

Fuori porta

TERAPIE CON LE ERBE

Un weekend in luoghi di benessere e di una remise en forme affidata a seri professionisti. Ecco tre indirizzi "doc", che fanno parte della nuova associazione **Relais & Santé** (info 02.70151928). Le virtù terapeutiche delle erbe sposate alle più avanzate tecnologie sono il segno distintivo del **Centro Benessere Alain Messaggio** di Cusiso al Monte (a Varese; 0332.920275): il centro che propone una terapia disintossicante con cataplasmi, tisane, fanghi, e poi massaggi, fango-terapia, ginnastica passiva. Calsale d'acqua, profumi e musiche (il tutto seguendo rigorosamente i principi del feng-shui) contraddistinguono invece il **Centro Tao** di Arianna Rissatti, a Limone sul Garda (Bs), nel legno dello stile curativo orientale (info: 0365.954591). Per i più gaudenti, a Fasano del Garda (Bs), c'è la struttura di Joelle Vassal, **Villa Paradiso** (info: 0365.224811): niente diete da incubo ma una cucina prelibata con più di 800 ricette gustose e ipocaloriche). Tra le cure il centro propone: medicina biochimica, idrocloni, terapia e trattamenti estetici d'avanguardia.

I servizi a domicilio del team **Incorporeano**

(44 euro) è quella preferita dalle clienti. Se invece non volete muovervi da casa, c'è una squadra di veri professionisti che vi coccolano a domicilio: **Incorporeano team** (viale Balneario 1, tel. 02.34533321, www.incorporeano.it) offre, oltre al fitness e ai trattamenti estetici, anche massaggi e sedute di medicina tradizionale cinese. I massaggi (antistress, shiatsu, riflessologia plantare, infodrenaggio) partono dai 55 euro all'ora. Per una fuga dalla città, a Stresa c'è il **Centro benessere del Grand Hotel des Hes Borromei** (tel. 0323.938872) che "offre pacchetti antistress di tre giorni,

Tutto Milano inserto de "La Repubblica" – Novembre 2003