

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА ЕВРОПЕЙСКИЕ ДЕТОКС- ПРОГРАММЫ ЮЛИЯ КЕРНЕР



Чем меньше времени остается до свадебной церемонии, тем труднее выкроить несколько дней для отдыха — кайт-серфинг на Маврикии по понятным причинам отпадает, остаются европейские спа-отели с детокс-программами. В каждом из тех, что мы выбрали, с усталостью борются собственными методами.

Талассотерапия

Hotel Barriere Le Royal La Baule, Ла-Боль

Бесконечный песчаный пляж, солончаки, девственные леса, птичий заповедник и близость к Парижу уже и сами по себе делают Ла-Боль идеальным местом для короткого предсвадебного отдыха. Однако здесь можно не только гулять вдоль моря и наблюдать за птицами: в перестроенном в этом году спа-центре отеля Barriere Le Royal La Baule как будто специально для невест изобрели программу «Стройность и красота», основанную на разнообразных водных процедурах.

За состоянием тела и духа гостей следит группа специалистов во главе с нейрорепсихологом Жослин де Ротру. В течение шести дней невестам предстоит пройти более двадцати процедур, включая гидромассажные ванны, циркулярный душ, водорослевые и восковые обертывания для повышения упругости кожи и похудения, прессотерапию, моделирующие и антицеллюлитные массажи и аквагимнастику. На детокс можно приехать как поодиночке, так и вдвоем — в этом случае в некоторых процедурах (или «ритуалах», как их здесь называют) можно участвовать вместе, например, в «Индокеане», который состоит из скраба тела с морской солью, молочной ванны, обертывания с экстрактом лотоса и массажа с эфирными маслами. На двоих рассчитан и «Чувственный» ритуал, включающий скраб тела с красными водорослями и моделирующий массаж с жасминовым маслом.

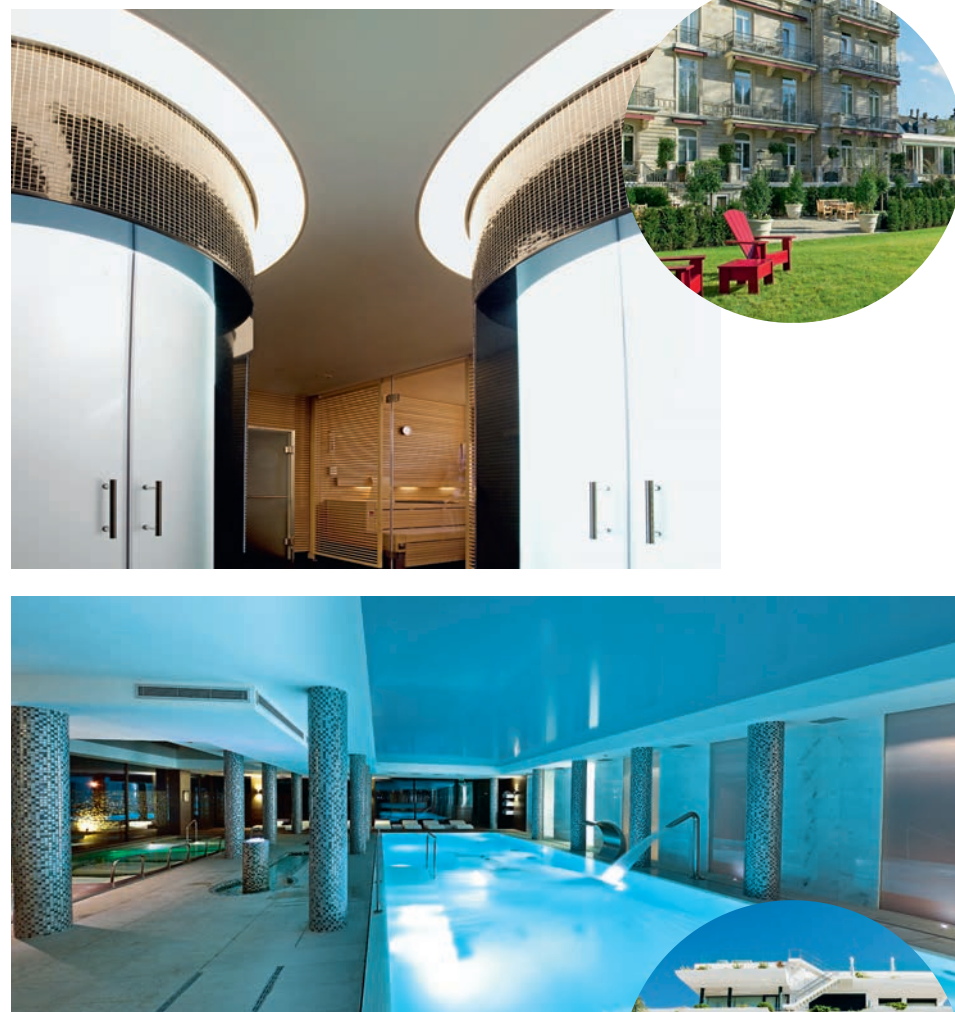
В перерыве между процедурами можно есть устриц и омаров в ресторане Le Ponton на пляже, плавать в море или бассейне с морской водой, играть в гольф или теннис.

Цифровой детокс

Brenners Park-Hotel & Spa, Баден-Баден

За последние годы опубликованы десятки антитехнологических манифестов — от «Ты не гаджет» Джерона Ланье до «Пустышки» Николаса Карра. Но для временной изоляции от цифрового мира, потребность в которой мы ощущаем все чаще и чаще, теперь необязательно лететь на необитаемый остров — достаточно купить билет до Баден-Бадена.

В этом году при главном местном отеле Brenners Park-Hotel & Spa открылась Villa Stefanie, каждый номер которой полностью защищен от окружающего мира с его волновыми полями. Стоит только включить специальную кнопку — и ни один



электрический сигнал не достигнет спальни. Замолчат телефон и компьютер, смолкнут все посторонние звуки. В полной тишине «Виллы Стефани» получится наконец прислушаться к собственному телу — понять, что причиняет ему боль или даже малейший дискомфорт. За несколько проведенных здесь дней можно научиться правильно двигаться с мастером кийиндо шиацу, исправить осанку и избавиться от болей в спине с помощью профессионального остеопата.

Макробиотика и очищение

SHA Wellness Clinic, Альбир

В испанской велнес-клинике SHA, где в прошлом году закончилось строительство грандиозной спа-зоны с отделениями стволовых клеток, регенеративной медицины и развития когнитивных процессов, помогают не просто стряхнуть усталость и подлечиться, но и пересмотреть отношение к собственному здоровью — точнее, распробовать вкус и оценить благотворное влияние на организм макробиотической диеты.

История клиники началась с того, что ее владелец Альфредо Батальер познакомился с доктором Хуаном Рубио — учеником японского гуру макробиотики Митио Куси, который разработал для него индивидуальную систему питания. Макробиотический рацион основан на злаках: они составляют не менее его половины, вторая половина — это соевые продукты, овощи и фрукты, хлебцы, а также кунжутное масло. Эта система питания позволяет не только избавиться от лишних килограммов, но и вылечиться от опасных недугов — что и проверил на себе Батальер.

Помимо пользы еда в SHA Wellness Clinic обладает еще двумя несомненными достоинствами: от нее получаешь удовольствие, поскольку она разнообразна и вкусна, и одновременно худеешь.