

Каникулы красоты

Лучшие направления для спа-уикенда по мнению «Ъ-Beauty»

Ольга Гулько |



ОТЕЛЬ GRAND RESORT
BAD RAGAZ



УЕХАТЬ на три дня с целью отдохнуть от мегаполиса, похудеть, заняться здоровьем и просто насладиться красивым ландшафтом — такая идея, конечно, не нова. Но если грамотно построить маршрут и выбрать место по душе, можно настоящему перезагрузиться и получить в короткий срок эффект полноценного отпуска.

Термы

Добраться до швейцарского курорта Бад-Рагац можно за один час по железной дороге с прекрасными видами из Цюриха. Для гостей курорта работает бесплатный лимузинный сервис от станций Бад-Рагац, Сарганс и Ландкварт.

Самый известный европейский термальный источник был обнаружен в ущелье Тамина в далеком 1242 году. В XVI веке физик и алхимик Парацельс описал целебные свойства этой воды с низким содержанием минералов и температурой +36,5°C. С 1840 года здесь проводят отпуск или короткие каникулы европейская элита и члены аристократических семей. Термальная вода оказывает положительное влияние на организм, помогает регенерации и укрепляет иммунную систему. Футуристический спа-комплекс, где находятся общественные термы, был построен

в 2009 году, в нем расположены различные открытые и закрытые бассейны, джакузи, вихревые ванны, водоемы с водопадом и обратным течением. Жемчужиной спа-центра является банный комплекс, в который нет доступа всем желающим: это private-зона, где можно провести несколько часов. Помимо собственно банных процедур предоставляется возможность отдохнуть на закрытой или открытой террасе, далее — фитнес, процедуры для тела, чаепитие с сухофруктами и погружение в ледяную купель. В отель можно приехать отдохнуть или пройти одну из оздоровительных программ: «Диагностика», «Ревматология, ортопедия и реабилитация», «Питание, тренировки и оптимизация метаболических процессов», «Терапия и движение», «Психическое здоровье», «Дерматология, медицинский уход за кожей и пластическая хирургия», «Стоматология и

имплантология», «Гинекология и фертильность», «Офтальмология» и «Нетрадиционная медицина».

Детокс

Райское местечко всего в двух часах езды от Парижа, Довиль — излюбленное место отдыха среди коренных французов и не только. Здешние песчаные пляжи и полосатые зонтики радуют уставших от городской суеты эскапистов вот уже больше полутора веков. Мастера велнесс-центра Aerial Wellbeing for the Future отеля Barriere Le Normandy Deauville предлагают уникальную в своем роде спа-программу, которая призвана наделить усталых путешественников внутренней гармонией и придать телу природную красоту. Она была лично разработана основателем центра Томом Волфом и включает в себя традиционные техники китайской медицины,