



Life SPA

ЯНВАРЬ –
ФЕВРАЛЬ 2011

Гармония и совершенство

ДЕТСКИЕ
ОСТРОВА:
МАЛЬДИВЫ

ДИЗАЙНЕРСКИЕ
ЁЛКИ

ТЕХНИКА
ЖЕЛАНИЙ

НОВЫЙ ГОД
В ТРОПИКАХ

В «Балчуге» сказка становится *былью*



Пусть в этот День все будет безупречно!

Свадебные торжества и **романтичные** выходные в **роскошной** обстановке
отеля «Балчуг Кемпински Москва».

Kempinski

T: +7 (495) 287-2000
E: reservations.baltschug@kempinski.com
www.kempinski.com/moscow



Hotel Baltschug
Kempinski

MOSCOW



Содержание

январь — февраль 2011

WELLNESS

КРАСОТА

Экогламур	10
Made in РФ	14
На вес золота	20

УХОД

Результат налицо!	26
Белой нитью	28

СПА

Тема номера	
Спа в тропиках	30

ЗДОРОВЬЕ

Энергия древней земли	36
Теплые удовольствия	40

PSYCHOLOGY

ДРАЙВ

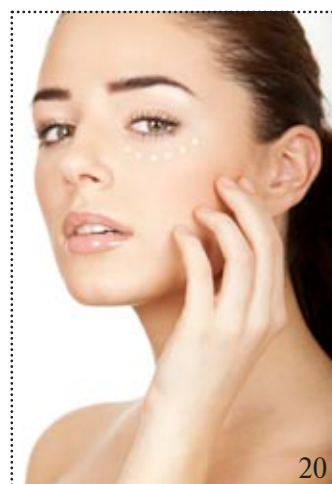
Техника желаний	44
Время внутреннего баланса	46

ПЕРСОНА

Спа-психология: быстро и не больно	50
------------------------------------	----

МОТИВАЦИЯ

Фитнес-коучинг	54
----------------	----



Революционный объем 30 мл.

escentric molecules escentric molecules escentric molecules



по революционной цене!
3030 руб.



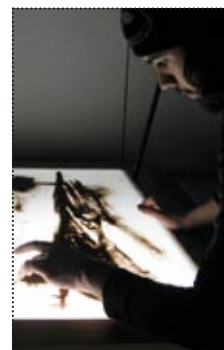
ЭКСКЛЮЗИВНО В ИЛЬ ДЕ БОТЭ



90



82



94



INSPIRATION

МЕНЮ

Подручные средства 58

УДОВОЛЬСТВИЯ

Новый год в стиле spa 62

ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Пятый континент 68

CHILDREN

ОТДЫХ

Детские острова 74

СПА

Спа с детства 78

АРТ-СТУДИЯ

Песочные сказки 82

BUSINESS

ПЕРСОНА

Дизайн для чувств 84

КОНСАЛТИНГ

В лучшем виде 86

ПСИХОЛОГИЯ

Мы и они 88

STYLE

ИДЕИ

Праздник елей 90

ПЕРСОНА

Дорогой Клайв Кристиан 94

ВЕЩИ

Написанное пером 98

74



68



84



50

Реклама. Товар сертифицирован. www.epr.ru Тел: (499) 256 11 72

Juliette
Has a Gun®
Parfums



Be different.



Дорогие друзья! С радостью представляем вам первый номер журнала LifeSPA. Мы посвятили его теплым странам, ведь Новый год — это теплый семейный праздник. Это также время отдыха, безмятежности, планов, волшебства и наслаждения от общения с родными и друзьями. Пусть страницы нашего издания станут для вас источником вдохновения и проводником в мир красоты, здоровья и гармонии. Желаем вам приятного чтения и множества открытий, которые сделают вашу жизнь ярче, полнее и позитивнее.

Алина Мкртчян,
Генеральный директор



ВИСКИ ВО ЛЬДЕ

С открытием горнолыжного сезона в Австрии появились сразу несколько новых возможностей для любителей охладиться. В регионе Китцбюэль, в низине Штрайтэк у Ханенкамм расположилась «Alpen-Iglu-Dorf» — альпийская иглу-деревня. Помимо ледяного иглу-отеля здесь имеются иглу для велнесса, церковь-иглу, иглу для детей, иглу-бар, иглу-шоп, иглу-ресторан и деревенская площадь. В стандартном иглу могут разместиться

восемь человек, а в VIP-иглу можно наслаждаться покоем вдвоем. Вечером все гости ужинают вместе за столом в иглу-ресторане. Ночёвка в 8-местном иглу обойдётся с 99 евро, а 2-местном в 145 евро (www.alpeniglu.com).

Ледяные деревни также открылись в Этцталь, на высоте 2700 метров у подножия Реттенбахфернер (Icegloo Village, www.oetztal.com) и в Циллertаль (White Lounge, www.zillertal.at).



РОЖДЕСТВО С ДЁМИНЫМ

17 декабря в DIMITRY DĚMIN FASHION HOUSE состоялся Рождественский вечер. Главным местом встречи и отправной точкой путешествия по концептуальному пространству BOUTIQUE-BACKSTAGE-BAR стал бар. После гостей провожали в пространство BACKSTAGE, где всем желающим с помощью опытных стилистов Дома предлагалось пройти полный цикл метаморфоз: сделать праздничную укладку, вечерний макияж и маникюр. А затем сам Димитрий лично подбирал каждой гостье очаровательную шляпку из своей последней коллекции аксессуаров Bon Voyage.

ВКУС ГЕДОНИЗМА

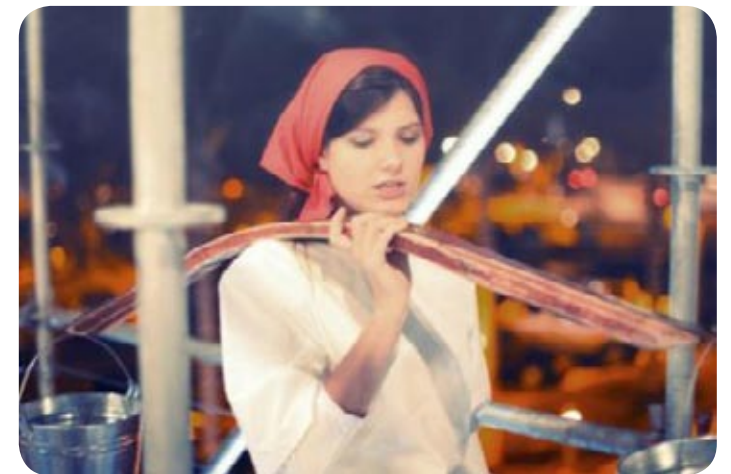
К Новогодним праздникам и Рождеству художники из группы AES+F специально для Martini Asti создали елочные гирлянды по мотивам шумевшего «Пир Трималхиона». В новогодний спецпроект AES+F вошли десять работ с самыми яркими сценами из «Пира Трималхиона». Одна из них создана специально для Martini Asti, который всегда был символом праздника, удовольствия и наслаждения жизнью. Современная фотография, напоминающая помпейские фрески, наиболее точно передает связь между эпохой Нерона и современной светской жизнью.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ВЕРТЕП

В знаменитом древнеримском амфитеатре в Вероне до 23 января проходит выставка самых красивых рождественских вертепов «презепи» и других произведений искусства на тему Рождества Христова, привезенных сюда со всего мира. Арки и колонны театра служат экранами, на которых проецируются средневековые и ренессансные изображения ангелов и Девы Марии, а меняющиеся цвет лучи и тени усиливают ощущение таинства Рождества. В оформлении использовались спецэффекты, игра светотени, звуков и цвета.



ВОДОЧНАЯ РЕКА

В Майами завершилась восьмая ярмарка современного искусства Art Basel Miami Beach, в которой участвовало более 250 галерей из многих стран мира. Директор московской галереи на Солянке и художник Федор Павлов-Андреевич представил инсталляцию «Великая водочная река». Десять русских женщин, распевая народные песни, несколько дней носили водку в ведрах на коромыслах на верхний этаж специально сооруженной многоуровневой конструкции, придуманной художником Ильей Кабаковым. Затем водку выливали в алюминиевый желоб с фанерными берегами. На создание этого водоема ушло 1500 л водки «Белуга».

ЗВЕЗДЫ БИЗНЕСА

24 декабря в ресторане Tribune прошла презентация второго этапа проекта «Звезды Бизнеса». Продюсеры проекта Григорий Дали и Дарья Михалкова представили гостям вечера 12 новых фоторабот, а также имиджбильный календарь на 2011 год. На снимках запечатлена элита российского бизнеса, которая предстала в роли начинающих специалистов в своих сегментах рынка. В уютной дружеской атмосфере ресторана Tribune, с прекрасным видом на акваторию Москва-реки, гости смогли насладиться изысканной итальянской кухней, а также великолепными коктейлями, приготовленными на основе коньяка L'Oeuvre, любезно предоставленным Группой компаний КИН.



HELLO, EVOQUE!

17 декабря в Москве на «Красном Октябре» в рамках выставки COSMOSCOW состоялась презентация первого эпизода арт-проекта, приветствующего городской внедорожник RANGE ROVER EVOQUE. Куратором проекта выступила Катя Бочавар, дизайнер российского павильона на Венецианской биеннале 2009, мастер оригинальных проектов site specific, главный новатор ювелирного Нью-Йорка. Инсталляция представляет собой вращающиеся с помощью скрытых механизмов автомобильные диски, металлические трубы разной длины и резервуары с постоянно подогреваемой водой, сопровождаемые характерной «музыкой» работы двигателя.



ЭКО-ГЛАМУР



Один из самых главных трендов XXI века — это умение воплощения в косметических уходах всей силы природных компонентов.

Текст: Алина Мкртчян

Чем более компьютеризированной становится современная реальность, тем больше мы ценим естественность. Эксперты во всем мире уже давно пришли к выводу, что процессы, происходящие в природе, родственны тому, что происходит внутри нашего организма — теория о микро- и макрокосмосе становится невероятно актуальной. Вот почему органическая или биокосметика получила такое широкое распространение — это сочетание древних традиций травничества с последними научными инновациями генной инженерии, высочайшей безопасности от вредных химических соединений и максимальной эффективности.

ОРГАНИЧЕСКИЙ ТРЕНД

Почему органика стала трендом? Изменились представления современного жителя мегаполиса о качестве жизни. Мы сейчас не хотим насильственного самосовершенствования, мы пытаемся познать себя, быть более естественными, соблюдать баланс между красотой, здоровьем и функциональностью. Появление нового экологического мышления во многом связано

с философией движения LOHAS (англ. Lifestyle of Health and Sustainability — стиль жизнь, приоритетом которого стали забота о здоровье и охрана окружающей среды). Сторонники такой точки зрения на жизнь сделали большой прорыв, соединив воедино то, что еще 20 лет казалось невозможным: роскошь, технологичность и натуральность. Lohas — это не возвращение к дикой природе и отказ от благ цивилизации, что пропагандировали, например, хиппи. Сущность нового подхода — green-glamour (эко-гламур). Органические коллекции появились во всех сферах жизни, которые дарят нам комфорт и красоту — в моде (коллекции трикотажа из органического хлопка), в интерьере (мебель, обои, посуда), предметах быта и транспортных средствах (автомобили и катера). По принципам Lohas живут большинство западных селебритис — Мадонна, Леонардо Ди Каприо, Джулия Робертс, Камерон Диас — и по сути любой из нас, кто ищет продукты питания без ГМО, старается больше свободного времени проводить на природе. Покупает фильтры для воды и выбирает деревянные рамы вместо пластиковых стеклопакетов.

ЭКО В КОСМЕТИКЕ

Именно с внешности начинается и как наше самопознание, так и личностная история успеха — наши гармоничные осознанные отношения с окружающими. Мы хотим раскрыть заложенный от природы потенциал — наш организм обладает невероятными способностями к самовосстановлению, и концепция современной косметологии — избегать агрессивных методов, которые и как дают быстрый эффект, так и оказывают определенное негативное воздействие. Сегодня большинство компаний стремится обогатить косметику своих линий как можно большим количеством натуральных ингредиентов. Ученые доказали, что можно синтезировать определенные молекулы-аналоги отдельных природных компонентов, но их эффективность и безопасность будет значительно ниже полноценного природного экстракта, так как в него входит целая цепочка функциональных молекул, находящихся в тесной взаимосвязи. Например, для эффективной работы витамина Е нужен витамин А. Органическая косметика — это конечная

точка этих исследований. Это природа в самом чистом и концентрированном виде. Ведь главный критерий органической косметики — никаких опасных химических ингредиентов, парабенов, консервантов, красителей и отдушек. Косметические компании проводят экспедиции в самые отдаленные уголки земли в поисках бесценных ингредиентов, которые войдут в баночки с косметическими средствами. В том числе пристально изучаются механизмы защиты растений, водорослей в экстремальных ситуациях, чтобы потом имитировать эти механизмы в косметических средствах и ритуалах процедур. И эти многолетние усилия дают свои результаты: биокосметика действует медленнее, но зато более мягко и длительно.

УЧИМСЯ РАСПОЗНАВАТЬ

Сегодня мы постоянно видим пометки «био», «эко», «натуральное». Что же такое органическая косметика и чем она отличается от натуральной? В большинстве развитых стран выработаны и закреплены законода-

*Ученые доказали,
что биокосметика действует
медленнее, но зато более
мягко и длительно*



тельно определенные эко-стандарты, которые помогают сохранить смысл всей этой концепции. Специальные компании после проверок выдают сертификаты, гарантирующие биологическую чистоту и безопасность биокосметики известных брендов. Существует несколько мировых систем сертификации органической \ натуральной косметики, например, BIO EcoCert (Франция), ICEA AIAB (Италия) BDIN (Германия). На этикетке органической косметики приведен полный список компонентов и указан сертификат. Органические компании при переводе текста обязаны указывать полную информацию. Косметическое средство может быть как полностью органическим, так и содержать значительный процент био-компонентов.

СТАНДАРТЫ КАЧЕСТВА

Никто не обязывает косметические марки проходить тест на органичность их компонентов, вся сертификация — добровольная. А производство весьма трудоемкое и дорогостоящее. В России, к сожалению, нет ни соответствующих нормативных актов, ни сертифицирующих органов, поэтому отечественная косметика не может иметь пометки «био». По стандартам BIO EcoCert, самого распространенного сертифицирующего органы в Европе, не только состав косметических средств, но и весь процесс производства и складирования должен соответствовать экологическим требованиям. Дважды в год эксперты этой организации контролируют качество косметики и технологию производства. Иными словами, этот значок говорит о том, что косметика действительно натуральная, а производство — экологически чистое.

В цифрах это означает следующее:

- как минимум 95% всех растений должны быть получены с экологически чистых плантаций, 5% оставлено дикорастущим представителям флоры
- как минимум 10% всех ингредиентов должны быть растения BIO с экологически чистых плантаций. Оставшиеся проценты падают на воду, минеральные составляющие, смолы и пр.
- как минимум 95% всех ингредиентов должны быть природного происхождения.

Существенно сокращен перечень ингредиентов, допускаемых к использованию. Из классификатора INCI (мировой стандарт) исключены вредные и ядовитые компоненты (консерванты, ПАВЫ), многие синтезированные вещества. Семена растений не подвергаются генетическим модификациям. На плантациях не используют химических удобрений, а для обогащения почвы используют навоз и минеральные вещества, одобренные ECOCERT. Также не используются пестициды, а борьбу с вредителями проводят с помощью их естественных врагов или нескольких неядовитых препаратов (одобренных ECOCERT). Только при выполнении всех перечисленных требований продукции присваивается статус «BIO», как один из высших международных стандартов в области натуральной косметики. Проверить как много органического компонента в составе продукта просто — посмотрите на состав продукта: максимальное содержание у веществ, стоящих на первых местах в составе, минимальное — у веществ, находящихся в конце списка. Так что выбирайте лучшее!

MADE IN РФ

Российский рынок отечественной профессиональной косметики растет. По прогнозам экспертов, в будущем отрасль будет развиваться, удивляя эффективными и безопасными косметическими средствами.

Текст: Алина Мкртчян



Сегодня на рынке профессионального ухода за лицом и телом в косметологических кабинетах первенство, безусловно, принадлежит зарубежным производителям. Однако отечественный производитель научился делать достойный, конкурентоспособный продукт, который нередко оказывается предпочтительнее западного в силу российской климатической, экономической и культурной специфики.

РОЖДЕНИЕ БРЕНДОВ

В советское и постсоветское время в российской косметологии была лишь одна авторитетная организация — Московский институт красоты. Цены на зарубежную профессиональную косметику были очень высокими, поэтому в косметической индустрии назрел вопрос о создании конкурентоспособной отечественной продукции. Разработки велись на основе рецептов Московского института красоты, которые дополнялись различными

компонентами и учитывали новейшие разработки. К примеру, врачи-дерматологи компании российской марки Premium выделили до 22 типов кожи, что позволило создателям-технологам, а впоследствии косметологам, точно, с учетом различных нюансов, подбирать индивидуальные комплексы для клиента. Вскоре появились марки Premium «Кора», «Низар», косметика на основе пиявок Dr.Nikonov.

ТРЕБОВАНИЯ К КОСМЕТИКЕ

Процент содержания биологически активных веществ в профессиональной косметике очень высок, но он находится в тех допустимых пределах, при которых, как и в медицине, действует принцип «не навреди» и обеспечивается выраженный эффект. Задача профессионального косметического средства — это гарантированный результат, заметный уже после одной-двух процедур. Профессиональные косметические средства характеризует высокотехнологичное производство.



1. Совершенно иной биоактивный состав препаратов, предполагающий высокую эффективность вместе с обязательным условием проведения процедур специалистами.
2. Все средства должны быть разработаны совместными усилиями химиков-технологов и дерматокосметологов.
3. Ингредиенты, входящие в состав средств, должны соответствовать директивам ЕС и стандартам РФ.
4. Наличие широкого ассортимента препаратов для коррекции самых разных косметических недостатков (не менее 200 наименований).
5. Наличие домашней линии для самостоятельного межкурсового ухода вне салона красоты.
6. Наличие специально разработанных косметологических программ и регламентов процедур, а также распространение по специализированным каналам продаж.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Не каждый производитель будет готов соблюдать все эти параметры и развивать новую, пока еще

непривычную деятельность. Однако на российском рынке себя уже зарекомендовали такие марки, как «Лакрима», «Мирра», «Аркадия». Одним из «динозавров» (по масштабам и времени существования) на рынке профессиональной косметики можно считать компанию «Салонная косметика», представляющую хорошо известный бренд Premium и новую, недавно выпущенную марку мужской профессиональной косметики His Story Tobacco. Регистрируя около 30 патентов в год на разработки профессиональных косметических средств, за 16 лет работы компания стала авторитетной не только для специалистов индустрии красоты, но и для рядовых потребителей, которые узнают о марке от своих косметологов, врачей или через Интернет.

УХОД С ПИЯВКАМИ

Среди пионеров российской индустрии красоты в области профессионального ухода — первая и единственная в мире косметика Международного Центра медицинской пиявки. Добывать из слюнных желез пиявок биологически активные вещества и применять

их в лечебных кремах люди научились еще в 1884 году. Но именно эксперты Центра стали первыми, кто стал использовать тайны гирудотерапии в косметологии. Фермент гиалуронидаза при проведении гирудотерапии способствует расщеплению основных веществ соединительной ткани — так был создан биоактивный комплекс из веществ, продуцируемых медицинской пиявкой NM1, который помогает проникновению других активных веществ. Для премиальной линии применяется ручной труд: специалисты выделяют комплекс из зародышей пиявок.

В отличие от зарубежной косметики отечественные средства обладают рядом очевидных преимуществ:

1) Биоактивный состав максимально подходит россиянам, так как используются традиционные для нашей местности и климата компоненты: экстракты трав, химические соединения и пр. (например, средства,

предназначенные для ухода за кожей в разные сезоны: крем вечерний «Бархатный сезон», крем утренний «Зимняя фантазия», крем-эликсир «Весенний коктейль», косметические сливки «Летняя акварель», крем-маска «Защита летняя», крем-маска «Защита зимняя», термобальзам «Гольфстрим», зимний защитный крем российской марки Premium).

2) Используются в основном натуральные ингредиенты, обычно не входящие в состав косметики с консервантами. Российские препараты имеют «живой» состав, а значит, они более эффективны и действенны.

3) Отечественная продукция стоит дешевле и по своим свойствам и внешнему оформлению вполне может не только конкурировать с импортной, но и зачастую превосходить ее по качеству.

4) Все новейшие тенденции, будь то упаковка или активные вещества, быстро внедряются в России.

Отечественный производитель научился делать достойный конкурентоспособный продукт, который нередко оказывается предпочтительнее западному в силу российской климатической, экономической и культурной специфики



АРОМАТНАЯ

Этой зимой без теплых и чувственных ароматов вам просто не обойтись.

Парфюмерная вода Bellissima, Blumarine



Парфюмерная вода Wonderwood, Comme des Garçons



Фото: С. Седых

Туалетная вода Angel Schlesser, Angel Schlesser



Туалетная вода Lady Million, Paco Rabanne



Туалетная вода Sartorial, Penhaligon's



СИМФОНИЯ

Пудровые или восточные, citrusовые или древесные — выбор определенно за вами!

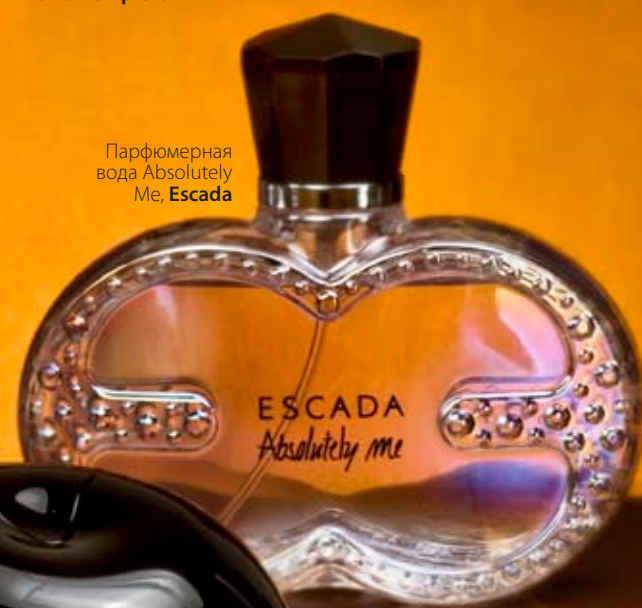
Парфюмерная вода Femme, Hugo Boss



Парфюмерная вода Minuit Noir, Lolita Lempicka



Парфюмерная вода Absolutely Me, Escada



Парфюмерная вода Delicious Night, DKNY



Туалетная вода Mandragore, Annick Goutal





НА ВЕС ЗОЛОТА

Для производства омолаживающих кремов косметологи уже давно используют драгоценные металлы и камни, уверяя нас, что действие этих средств поистине уникально. Так что же делают с нашей кожей изумруды и бриллианты? Попробуем разобраться.

Текст: Елена Озерова

ЗОЛОТО

Еще лет десять назад применение в косметологии золотых нитей стало настоящей революцией. Сейчас золото в этой процедуре научились заменять биоматериалами. Но сам драгметалл по-прежнему активно используют при создании anti-age средств.

Полезные свойства «золотой» косметики

В состав кремов золото вводят в виде ионов, которые улучшают проникновение в кожу других активных компонентов: растительных экстрактов, витаминов, минералов. Такие кремы не только отлично впитываются, но и ускоряют деление клеток, что важно для женщин после 35 лет. К тому же ионы золота усиливают циркуляцию крови, выводят токсины и шлаки, вследствие чего кожа постоянно обновляется на клеточном уровне.

В составе косметических средств можно встретить термины «нанозолото», «фитозолото» и «биозолото». Нанозолото — это мельчайшие частицы металла, ученым удалось получить их совсем недавно. При производстве косметических средств они играют роль катализатора. Фитозолото создается путем введения молекул золота в экстракты растений. А биозолото — это биологически активное золото с размером частиц меньше микрона.

СЕРЕБРО

Самый сильный из существующих природных антибиотиков. Если взять за правило на ночь опускать в стакан с водой серебряную ложку или монетку, а утром натошак делать несколько глотков, можно повысить иммунитет и оздоровить организм. Именно на такой «серебряной воде» и готовят свои средства многие косметические марки. Сам металл тоже часто присутствует в составе кремов.

Полезные свойства «серебряной» косметики

Серебро регулирует выделение кожного сала, поддерживая водно-жировой баланс кожи. Именно



поэтому косметика на его основе незаменима при уходе за молодой комбинированной и жирной кожей. Помимо этого ионы серебра, присутствующие в кремах, останавливают развитие бактерий, препятствуя их размножению и защищая кожу от воспалительных процессов и увядания. Особенно это актуально для проблемной кожи, страдающей от акне и угревой сыпи. Серебро нередко используют



в составе гелей для области вокруг глаз, поскольку оно помогает убрать отеки. А еще солнцезащитные средства с серебряной водой эффективно оберегают кожу от ожогов.

ПЛАТИНА

Помимо золота и серебра в элитной косметике используется и платина — металл еще более дорогой и ценный. По своим полезным свойствам платина в десятки раз превосходит золото.

Полезные свойства «платиновой» косметики

Способность платины останавливать процессы старения кожи даже выше, чем у коэнзима Q10. К тому же платина не окисляется, она устойчива к внешним воздействиям окружающей среды. В косметике используют в основном наночастицы платины, которые являются мощными антиоксидантами. Кремы и сыворотки с платиной не только тонизируют и увлажняют кожу, но и обладают восстанавливающими свойствами. В результате регулярного применения таких кремов кожа выглядит значительно моложе.

ЖЕМЧУГ

Богатый источник кальция! В Токио, например, жемчужный порошок продается в любой аптеке. Его

добавляют в зубные пасты и используют самостоятельно для отбеливания зубов. Во времена, когда косметика была только натуральной и делалась своими руками, из измельченных речных жемчужин женщины изготавливали белила для лица.

Полезные свойства «жемчужной» косметики

В косметологии жемчужный экстракт добавляют в омолаживающие кремы и маски. Средства на основе жемчуга позволяют добиться фантастических успехов в борьбе со старением кожи. Ведь состав этого минерала уникален: 22 вида аминокислот, 18 микроэлементов, витамины В и D. К тому же этот экстракт абсолютно гипоаллергенный и обладает нейтральным уровнем pH. Его аминокислоты защищают кожу от старения, разглаживают морщины, ускоряют обновление клеток и глубоко увлажняют. Жемчужный экстракт часто встречается в составе лаков для ногтей, бальзамов для волос, шампуней и дезодорантов. Перламутр, содержащийся в жемчуге, очень востребован косметологами, поскольку придает коже мерцающий блеск и сияние.

ИЗУМРУД

Он обладает мощными целебными свойствами, избавляет кожу от сухости и шелушения. Средства

на основе изумруда появились на российском рынке относительно недавно.

Полезные свойства «изумрудной» косметики

В кремах изумруды содержатся в виде басмы (это окисленные драгоценные камни) или настоев. Басма изумруда считается самым эффективным способом борьбы с морщинами, поскольку она проникает в глубокие слои кожи. Кремы на основе изумрудного настоя прекрасно увлажняют и разглаживают кожу.

ЯНТАРЬ

Это природная затвердевшая смола, которая является богатейшим источником полезных аминокислот. Янтарная пудра содержит витамины и микроэлементы, необходимые для ускорения обменных процессов в клетках. А янтарная кислота обеспечивает противовоспалительный и ранозаживляющий эффект. Еще один полезный продукт янтара — это масло, которое регенерирует и омолаживает кожу. Сера, содержащаяся в янтаре, обеспечивает синтез коллагеновых волокон.

Полезные свойства «янтарной» косметики

Косметика на основе янтара хорошо очищает кожу, насыщает ее кислородом, замедляет процессы старения, укрепляет стенки капилляров. Омолаживающая энергетика этого камня действует в самых глубоких

слоях кожи, восстанавливая клеточную матрицу и стимулируя производство волокон эластина.

ТУРМАЛИН

Это тот самый камень, который заряжает все органы человека жизненной энергией. Являясь природным минералом, он не оказывает никаких побочных действий. Используется в медицине для лечения многих болезней. Однако с недавних пор этот камень начали применять в косметологии.

Полезные свойства «турмалиновой» косметики

Косметические средства на основе турмалина хорошо успокаивают кожу, снимают воспаления. Помимо этого такие кремы придают тонус и улучшают цвет лица. Для внедрения турмалина в ткани используются современные нанотехнологии.

БРИЛЛИАНТ

В состав косметических средств входит бриллиантовая пыль, которую получают путем сложнейшей технологии переработки алмазов.

Полезные свойства «бриллиантовой» косметики

Проникая в поры, крем с бриллиантовой пылью подтягивает и разглаживает кожу, а также дарит ей естественное сияние и здоровый цвет. Чтобы придать волосам блеск и мягкость, бриллиантовую пудру включают в состав шампуней, бальзамов и масок для волос.



ВОССТАНОВИМ ДОВЕРИЕ

С наступлением холодов нашей коже и волосам необходимо дополнительное питание.

Выбирайте лучшие увлажняющие средства, которые помогут пережить даже самые сильные морозы



Гель для душа
Douche Minerale,
Payot

VITALITÉ MINÉRALE

PAYOT
PARIS

DOUCHE
MINÉRALE

gel douche revitalisant
au complexe oligo-minéral
revitalizing shower gel
with trace mineral complex

200 mL e 6.7 FL.OZ.

Бальзам для придания
блеска Fioravanti,
Rene Furterer

RENE
FURTERER
PARIS

FIORAVANTI

CHEVEUX TERNES
EXTREME BRILLANCE
DULL HAIR
EXTREME SHINE
baume démêlant
révélateur de brillance
shine enhancing
detangling cream rinse

150 mL e 5.07 fl.oz.

Масло для ванны
с марокканской
розой Bath Oil, REN

REN

MOROCCAN ROSE OTTO
BATH OIL
•
HUILE DE BAIN
ROSE DU MAROC

110ml e 4.08 FL.OZ.

Морские водоросли
для ванны Micronized
Marine Algae, Thalgo

Marines Micro-Algues
minéralisation, Minceur

Micronized Marine Algae
re-mineralizing, Refining

Маска для лица
The Radiant
Mask, La Mer

Восстанавливающая
маска-уход Super Strong
Treatment, Paul Mitchell

PAUL MITCHELL
strength

Super Strong™
Treatment

Rebuilds and restores
Reconstruit et rétablit
Reconstruye y repone
Restrukturiert und regeneriert

100 ml e 3.4 fl.oz.

Питательны шампунь
Inspiration Douceur,
Dessange

DESSANGE
PARIS

INSPIRATION
DOUCEUR
•
SHAMPOOING
NOURISHING

Увлажняющий крем
для лица Orchidee
Imperiale, Guerlain

acadayspa

Lift
Crème Fondante Fermeté Corps
Fleur de lotus, Tamanu et noix de coco

académie
scientifique de beauté

Подтягивающий
крем для тела
с экстрактами таману
и кокоса Acadayspa
Lift, Academie

Масло для ванны Red
Roses Bath Oil, Jo Malone

JO MALONE
LONDON

RED ROSES
BATH OIL
HUILE DE BAIN

68 FL. OZ. 2000 mL

Восстанавливающий
и укрепляющий
ночной уход Soin
Nuit, Jose Eisenberg

EISENBERG
PARIS

Питательное масло
для сухой кожи лица
Nourilys, Methode
Jeanne Piaubert

NOURILYS
HUILE SÈCHE
201.66 mL
Nourilys
201.66 mL
Methode
Jeanne Piaubert
PARIS

Увлажняющий крем для
лица Delicious Comfort
Cream, Thalgo

La Vallee
Ultra Sensitive Serum,
La Vallee
Switzerland

Увлажняющее тонизирующее
средство для кожи вокруг
глаз The Skincare, Shiseido

COURMAND
DELICIOUS



РЕЗУЛЬТАТ НАЛИЦО!

В период праздников особой популярностью пользуются различные экспресс-процедуры и программы, которые за считанные часы помогают улучшить состояние кожи лица и вернуть ей сияющий и свежий вид!

Текст: Катерина Капустина

Главная задача, стоящая перед косметологом, — за короткое время добиться видимого результата: снять усталость и вернуть коже здоровый, сияющий вид. Индивидуальный подход к каждому клиенту, правильный выбор методики и средства, применяемого в процедуре, — залог хорошего результата и удовлетворения клиента. Экспресс-процедуры — это процедуры ухода, как правило, проводящиеся с использованием аппаратной косметологии. Их особенность в быстром эффекте, который достигается за счет неагрессивных методов воздействия. В условиях ограниченного времени, например, получаса, можно сделать

маску и массаж, не прибегая к использованию аппарата. Если же вы не торопитесь и имеете в распоряжении пару часов, есть смысл обратиться к аппаратной косметологии, которая сегодня очень популярна. Она позволяет быстро достичь желаемого результата, заметно улучшить структуру кожи и решить многие серьезные проблемы. Косметические средства и аппаратные методики подбираются индивидуально, в зависимости от типа кожи пациента и ее состояния.

Любая процедура начинается с очищения кожи. Для этого чаще всего используют специальное косметическое молочко: оно удаляет макияж, тщательно

очищает и увлажняет кожу. Основная часть процедуры включает ручной массаж лица, нанесение специальной косметической маски и сыворотки, а завершает процедуру аппаратное воздействие. Ручной массаж лица — один из основных моментов экспресс-ухода. Он длится около 15–20 минут, устраняет следы усталости и значительно улучшает цвет лица. В качестве массажного средства могут использоваться кремы, маски кремообразной консистенции или масла. Хорошим продолжением массажа является питательная маска — обязательная часть экспресс-ухода. Масок существует огромное множество: для всех типов кожи и разного предназначения. Косметолог подбирает маску, учитывая возраст пациента, тип кожи и ее состояние. Для жирной кожи рекомендуется делать маски, сужающие поры и убирающие жирный блеск, например на основе глины. В случае с дряблой кожей добиться эффекта легкой подтяжки помогут средства, содержащие collagen. Маски, содержащие гиалуроновую кислоту, увлажняют и преобразят сухую и обезвоженную кожу. Избавиться от серого цвета лица помогут специальные средства для осветления кожи — они улучшают приток крови, за счет чего лицо приобретает красивый оттенок и светится здоровьем.

Косметическая сыворотка может использоваться до, во время или после массажа. Она представляет собой интенсивное средство, в составе которого высокая концентрация фруктовых кислот. Преимущество сыворотки заключается в том, что кожа мгновенно получает нужное количество активных веществ, причем в той форме, в которой они легче всего усваиваются.

Конечно, салонный экспресс-уход может ограничиться очищением, массажем и маской, но в идеале салонная процедура включает в себя еще и аппаратный уход. К быстрым и щадящим методам относятся: лимфодренаж, микротоки, лифтинг, вакуумный массаж, криотерапия, радиочастотный лифтинг и другие. Все эти процедуры по-своему полезны, но только специалист сможет подобрать подходящий именно вам метод. Лимфодренаж лица — косметологическая процедура, направленная на нормализацию водного обмена в области лица, шеи и декольте. Он предназначен для устранения отеков лица и «мешков» под глазами, что особенно актуально после новогодней ночи. Микротоки — еще один эффективный метод воздействия, восстанавливающий тонус мышц лица. Благодаря им разглаживаются мелкие морщинки. Кроме того, они оказывают противовоспалительное действие и нормализуют работу сальных желез. Радиочас-

Любая процедура начинается с очищения кожи



тотный лифтинг направлен на борьбу со стареющей кожей. В результате радиочастотного излучения происходит образование новых коллагеновых и эластиновых волокон, которые способствуют повышению упругости кожи, при этом старые волокна подтягиваются. Процедура вакуумного массажа лица чаще всего применяется при увядающей коже для стимуляции и регенерации тканей, устранения отеков, улучшения циркуляции крови и выравнивания цвета кожи. Криомассаж лица (массаж жидким азотом) — это очень эффективная процедура, решающая сразу несколько косметических проблем. Жидкий азот подсушивает жирную кожу, снимает воспаление при акне, с его помощью также удаляют новообразования, осветляют пигментные пятна, борются с морщинами и снижением эластичности кожи.

Теперь, планируя важную встречу или романтическое свидание, вы можете не беспокоиться о своем внешнем виде! Экспресс-программы красоты позволяют в кратчайшие сроки подчеркнуть вашу природную красоту и придать коже сияющий вид!

Автор выражает благодарность за помощь в предоставлении информации Надежде Кривчиковой, врачу-косметологу SPA-салона «Бэст».

БЕЛОЙ НИТЬЮ

Для женщин Востока, укрытых в хиджаб, глаза являются не просто зеркалом души — они их основной актив в покорении мужского сердца. Взгляд должен поражать мужчину своей красотой.

А это утверждение справедливо для любой прекрасной женщины.

Текст: Екатерина Чинарова



Внешний вид бровей имеет огромное значение для общего впечатления, которое мы производим. Неслучайно стилисты начинают работу над образом именно с бровей: на их основе создается весь облик. Идеальные брови — это и естественный рисунок, направление роста, длина и густота волос, ширина, симметрия. Так как брови — неотъемлемый атрибут красоты, очень важно правильно подобрать способ их коррекции. А в период новогодних каникул можно позволить себе немного поэкспериментировать. В day spa и салонах красоты ведущих отелей на курортах Ближнего Востока — в Бахрейне, Объединенных Арабских Эмиратах и Катаре — можно скорректировать брови необычным способом — с помощью нити — у самых лучших и опытных мастеров.

Удаление лишних волосков с помощью нити впервые стали делать жители Персии шесть тысяч лет назад. На арабском языке эта техника называлась кхит (khit) или фатлах (fatlah). Искусство депиляции быстро распространилось на весь Ближний Восток, Индию и Китай. Древнеперсидский способ коррекции бровей был традиционно популярен среди восточных женщин, а сейчас и западные салоны Лондона и Нью-Йорка стали предлагать своим посетительницам эту эксклюзивную услугу. Так как фатлах — метод, требующий мастерства и ловкости рук, очень важно найти опытного косметолога. На освоение мастерства нитяной депиляции уходят годы. Виртуозно владеющих нитью косметологов в России найти трудно:

принято считать, что лучше всего умеют корректировать брови иранские и индийские мастера.

Что же представляет собой уникальная процедура? Для удаления волосков используют длинную хлопковую нить. Мастер перекручивает нитку с помощью пальцев, формирует петлю и захватывает волосок, вытягивая его из фолликулы. Фатлах считается гигиеничным, безопасным и менее болезненным — в отличие от восковой или привычной пинцетной депиляции. При использовании шелковой нити верхние слои эпидермиса не травмируются, и хотя после процедуры может появиться легкое покраснение, раздражение проходит через пятнадцать минут, а припухлости или аллергической реакции не возникает вовсе: ведь при фатлахе не используют никаких косметических средств. Волоски после депиляции нитью растут дольше — от одного до трех месяцев — и со временем становятся тоньше. Нить позволяет убрать сразу целый ряд волосков, что делает процедуру гораздо менее затратной по времени. К примеру, опытный мастер может придать форму бровям за 10 минут. Возможность удалять волоски рядами делает брови естественными, аккуратными, симметричными. Фатлах — это не только просто, но и изысканно. Для долговременного эффекта косметологи рекомендуют проводить коррекцию нитью раз в три-четыре недели. В целом это оригинальный, быстрый и удобный способ ухода за бровями, который подходит даже для самой чувствительной кожи. А что еще нужно в преддверии праздников, когда хочется выглядеть волшебно и очаровательно!

Удаление лишних волосков с помощью нити впервые стали делать жители Персии шесть тысяч лет назад. На арабском языке эта техника называлась кхит (khit) или фатлах (fatlah)



SPA В ТРОПИКАХ

В Австралии есть все для успешного развития SPA-курортов: прекрасная экология, чистый воздух, идеальные пляжи, океан, эвкалиптовые и тропические леса, эндемичные растения, свежие морепродукты и фрукты.

Текст: Екатерина Чинарова

ОТ ТРОПИКОВ ДО ПУСТЫНИ

Всего несколько лет назад термин «SPA» в сознании австралийцев ассоциировался исключительно с пузырящимся бассейном, который во всем мире принято называть «джакузи». Создателям SPA-курортов пришлось приложить немало усилий, чтобы австралийцы наконец поняли, что SPA-центры предлагают нечто большее, чем просто ванну с пузырьками. Сегодня австралийский SPA-сегмент стремительно развивается: с конца 90-х годов число центров выросло с четырех до пятисот, а количество посетителей в год увеличилось до 2 млн.

Австралийские SPA-курорты находятся в самых удивительных местах континента. Представьте себе массаж в приятной прохладе открытой пещеры в районе Кимберли в Западной Австралии, завтрак посреди влажного тропического леса, йогу на берегу океана. Несмотря на то, что SPA-курорты есть практически в любом регионе Австралии, некоторые области особенно популярны среди туристов и местных жителей.

НОВЫЙ ЮЖНЫЙ УЭЛЬС

Неофициальная столица Австралии — Сидней, он же наиболее посещаемый туристами австралийский город. В Сиднее вы найдете SPA на любой вкус — от бутиковых мини-SPA до полноценных курортов. Самыми известными являются Alysium Spa в Shangri-la, дневной SPA-центр в отеле Observatory, SPA в отеле Four Seasons. В часе езды от Сиднея находятся потрясающие по красоте Голубые горы, славящиеся не только голубой дымкой и «тремя сестрами» — знаменитыми пиками, стоящими рядышком, но и своими SPA-курортами в долине Hunter Valley. Помимо SPA-услуг посетители получают полный набор других удовольствий и развлечений: прекрасную кухню, прогулки



по лесу, свежий горный воздух и потрясающие виды. Наиболее посещаемы Dargan Springs Mountain Lodge, Lilianfels Resort & Spa, Echoes Day Spa, Timeless Spa. Долина охотников, или Hunter Valley, вдобавок ко всему винодельческий регион, так что вы можете побаловать себя недорогими, но качественными австралийскими винами. Частью штата Новый Южный Уэльс является район Байрон-Бей (Byron Bay) — место, равно любимое дауншифтерами, неохиппи и серферами. Gaia Resort and Spa и The Byron at Byron Resort and Spa — два самых известных курорта.

ВИКТОРИЯ

Мельбурн не зря считается SPA-меккой. Концентрация SPA-центров в этом живом, вибрирующем городе Австралии особенно высока. Согласно экспертной оценке журнала The Economist, Мельбурн является



наиболее приспособленным для жизни городом и уже несколько лет подряд занимает первые строчки рейтинга. Мельбурнцы предпочитают активный образ жизни, серфинг, пешие прогулки по лесу, велотренировки пассивному сидению перед телевизором. А вот расслабляются они на курортах. Самый известный — область Daylesford and Hepburn Springs, неподалеку от Македонских гор, в полутора часах езды к северо-западу от Сити. Минеральные источники бьют из-под земли, и этим пользуются посетители Daylesford Day Spa, Salus Spa и Mineral Spa at Peppers Springs Retreat. Для тех, кто любит погорячее, на полуострове Морнингтон несколько лет назад построен термальный курорт Peninsula Hot Springs and Day Spa. Десятки жителей Мельбурна в пятницу после работы устремляются в сторону местечка Рай (Rye), чтобы встретить вечер под звездами в горячей воде.

КВИНСЛЕНД

Квинсленд — это не только пляжи, солнце и море. Это еще и SPA. Да не простые, а укрывшиеся во влажных тропических лесах среди огромных деревьев с лианами, удивительных птиц, ящериц и бабочек. Золотое побережье славится пляжами и ночными клубами. Однако, если хочется отдохнуть от веселой суеты и шума, стоит отправиться в глубь материка, в тропический O'Reilly's Retreat and Lost World Spa. Еще одна жемчужина Квинсленда находится в удивительном месте: старейшем влажном тропическом лесу Daintree River. Воздух здесь всегда наполнен влагой, солнечные лучи преломляются сквозь листву и не «жальют» так, как в других районах Австралии. Только здесь можно безопасно посмотреть на крокодилов, отправившись в круиз на катере, полюбоваться рыбками и кораллами на самом знаме



Большинство спа центров используют орехи макадамии для скрабов, морскую и пустынную соль в эксфолиатах





нитом рифе мира — Большом барьерном. Курорт Daintree Eco Lodge and Spa предлагает тропический душ виши, грязевые обертывания, коктейли и маски из местных тропических фруктов. Владельцы курорта дружат с местными аборигенами — народом ку ку яланги. Знания местных жителей помогают найти лечебные травы и растения и использовать их в SPA-процедурах. Изюминка курорта — процедура Secret Sacred, созданная эксклюзивно для женщин и направленная на повышение женской привлекательности и энергии. Сначала вы ныряете в воду под водопадом, затем расслабляетесь на подогретой солнцем скале, пока на тело наносят местную глину, богатую минеральными веществами. «Кожа как шелк, расслабленность и эйфория гарантированы», — говорит представитель курорта Корин Малоуни. Большинство SPA-процедур в меню носят имена аборигенов, а самой излюбленной является Walbul-Walbul, или «Бабочка». «Мы используем подогретое

масло, пустынную соль для полного массажа тела, а для обертывания — теплую глину», — рассказывает Корин. Название, по ее словам, отражает превращение из куколки в бабочку. Эта удивительная процедура действительно словно расправляет крылья.

ОТДЫХ НА ЗАПАДЕ

Расслабленный и солнечный Перт славится хорошими SPA, однако помимо столицы штата стоит посетить регион Broome на реке Маргарет. В дополнение к процедурам здесь можно побаловать себя свежей океанской рыбой и винами. Остров Тасмания находится южнее Мельбурна, добраться на остров можно на самолете или на пароме «Дух Тасмании». Неплохие SPA-отели есть в Хобарте и Лансестоне — главных городах Таззи, как называют Тасманию австралийцы. Пара SPA-центров есть в северном Дарвине, а также в красном центре Австралии — Айрес Рок, или Урулу. Огромное количество SPA сосредоточено на остро-

вах, окружающих тропическую Австралию, при желании можно отправиться даже на SPA-остров, целиком предназначенный для того, чтобы баловать своих посетителей лучшими процедурами.

ВИДЫ SPA

В Австралии, согласно Австралийской SPA-ассоциации (ASPA), существует четыре основных типа SPA: day spa, retreat spa, resort spa, salon spa. The day spa — центры, предлагающие только услуги без проживания. Они расположены, как правило, в городах, при отелях или в отдельно стоящих помещениях. Ритриты, или retreat spa, находятся в некой отдаленности от цивилизации, на природе, их задача — помочь восстановить силы, отдохнуть, идеальное решение на выходные. Resort spa, или SPA-курорты, являются частью курортного комплекса и предлагают пакеты услуг на несколько дней или даже недель. Salon-spa, или миниспа, являются частью салонов красоты и включают отдельные SPA-услуги. Кроме того, австралийские эксперты выделяют SPA-центры, использующие натуральные минеральные или термальные источники, морскую воду. Это так называемые natural bathing spa. Только в штате Виктория, неподалеку от столицы штата, Мельбурна, можно найти четыре вида SPA: Hepburn Spa на минеральных источниках, Peninsula Hot Springs — современный комплекс на термальных источниках, морской SPA-центр в StKilda, а также day spa в знаменитом развлекательном комплексе Crown.

ТОЛЬКО ЗДЕСЬ

Австралийские SPA уникальны не только с экологической точки зрения. Большинство SPA-центров используют местные ингредиенты, например, орехи макадамии для скрабов, морскую и пустынную соль в эксфолиатах. На пятом континенте растут чайное дерево, мирт, эвкалипт и лаванда, поэтому эфирные масла этих растений обязательно включают в косметические средства. Оздоровительные практики аборигенов тоже активно используются современными специалистами. Так, огромную популярность приобрел массаж кираджи (Kiradjee) — буквально «исцеляющий». Он объединяет элементы шведского массажа, давление на точки, работу с суставами, ароматерапию и даже элементы рейки. Кираджи — уникальная австралийская техника холистического подхода к оздоровлению человека. Глубокий, но при этом мягкий и успокаивающий массаж длится не менее полутора часов. Создатель массажа, Джон Бейли, так рассказывает о своем открытии: «Я много лет путешествовал по миру, пока не понял, что мы, австралийцы, уникальны, и вот в чем. Во всем мире нас считают расслабленными и счастливыми — возможно, это связано с землей, на которой мы живем. Аборигены верили, что земля и ее вибрации влияют на человека. Поэтому кираджи — аутентичная австралийская процедура: открытая и сильная, щедрая и любящая, как наша земля».





ЭНЕРГИЯ ДРЕВНЕЙ ЗЕМЛИ

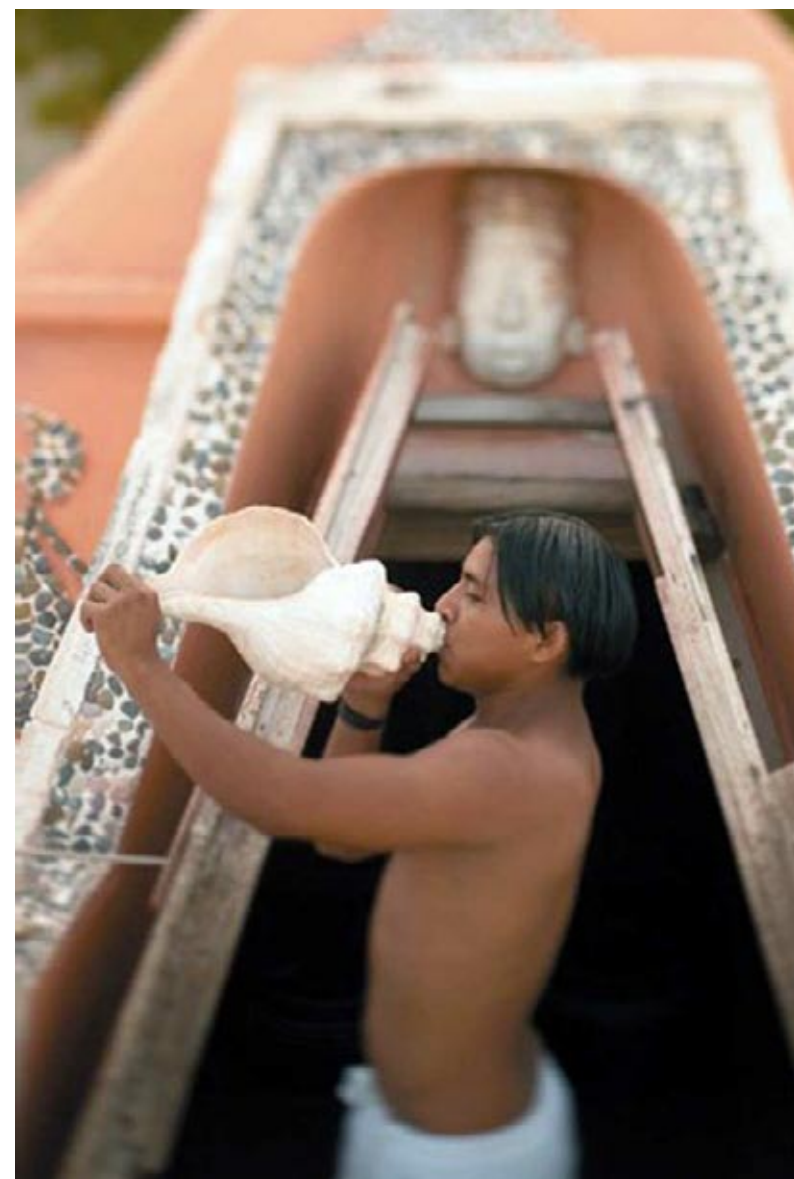
Все чаще современные SPA-центры черпают вдохновение в древних обрядах коренных жителей островов Ява, Бали и Новой Зеландии, а свои главные процедуры в меню называют ритуалом. Ведь ритуал — это что-то серьезное, важное, результат от чего сохраняется надолго, а иногда даже меняет жизнь.

Текст: Екатерина Чинарова

МЕКСИКА

Паровые SPA-процедуры, такие как сауна, парная или турецкий хаммам, широко применяются в лучших SPA-центрах по всему миру. Благодаря своим очищающим свойствам и умению выводить токсины пар стал неотъемлемой составляющей wellness. Коренные жители Мексики знали об исцеляющей природе пара, и паровая баня, так называемый темаскаль, многие столетия входила в культурную традицию индейцев. Ритуал не просто очищал тело от токсинов и расслаблял — у племен, населявших Южную Америку, он рассматривался как духовное очищение. Основная идея темаскаля — объединение четырех стихий: земли, воздуха, огня и воды.

В оздоровительном мексиканском центре Maya Spa темаскаль — одна из самых популярных программ. Сначала готовят пространство для обряда: нагретая вулканические камни на костре, их укладывают в центр вигвама — круглой хижины, сделанной из ветвей, накрытых шкурами, или из глины. Потомок индейцев, консультант Мауа-спа, выполняет роль шамана, обеспечивающего связь земного мира с миром духов. Он берет большую океанскую раковину и «гудит» в нее: это символ начала процедуры. В некоторых племенах перед ритуалом также совершали окуривание. Дым от тлеющих трав (шалфея и зубровки) должен распространиться от сердца по направлению к голове и выше. Так человек получает благословение растений — и вредная энергия в его теле заменяется положительной. Посетители комфортно рассаживаются вокруг камней, вигвам снаружи покрывают шерстяными одеялами или плотной тканью, чтобы сохранить жар от камней и закрыть доступ свету. Когда все готово, раскаленные камни посыпают шалфеем и зубровкой: это помогает вызвать



добрых духов и донести до них молитвы. Затем камни поливают водой — в результате вигвам заполняется ароматным паром. В традиционном обряде индейцы возносили молитвы и хвалу духам, пели священные песни. Каждый этап ритуала назывался «дверь» или «пуэрта». Ритуал считался завершенным только после прохождения всех «четырех дверей». Как многие другие коренные народы, населявшие Америку до прихода европейцев, майя верили, что каждый из нас приходит на эту землю с определенной целью. «Найти себя» было очень важно, потому что только настроенный человек может услышать внутренний голос и понять свое предназначение.

НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ

Маори — потомки полинезийцев, коренные жители Новой Зеландии — ценили воду как источник жизни и здоровья. Они верили, что принятие ванны в правильном месте и в правильное время очищает как физически, так и духовно. Роторуа — область геотермальных источников в Новой Зеландии — является частью культурного наследия маорийцев. У каждого источника и гейзера — свой дух, к которому нужно относиться уважительно.

Целительными свойствами в мировоззрении маори обладала не только вода, но и прикосновения. Роми-роми или миримири — традиционный маорийский обряд духовного пробуждения — включает в себя молитву, очищение, работу с энергией и массаж. Миримири помогал при бесплодии, болезнях сердца, травмах, он тесно связан с маорийской мифологией: миримири соединяет человека с двенадцатым небом.

Особую роль в маорийской культуре играл «третий глаз» — ватуманава, помогавший целителю видеть болезни. Сам процесс поиска болезни, когда маорийцы «читают» и «слушают» тело больного, называется таа-мири. Напряженные лодыжки говорят о том, что в теле много тяжелых металлов, а также о нарушенном балансе мужской и женской энергии. Боль в предплечье свидетельствует о недостатке внимания к своему телу, необходимости больше ценить себя и ухаживать за своим телом. Во время массажа ромироми маорийский целитель совершает массажные движения локтями, коленями, стопами, также используются камни (кохату), деревянные палочки (раакау) и морская вода (моана). Особую роль играет психотерапевтическая беседа коо-мири — так маорийцы называют доверительный разговор целителя и клиента.

ГАВАЙИ

Ломи-ломи, или хуна, — традиционный гавайский массаж с многовековой историей. Ломи-ломи практиковали целители (kahuna) и старейшины рода (kupa), а секреты передавались из поколения в поколение. Ломи-ломи — это не просто массаж «любящими руками», как называют его на Гавайях, это духовная практика, которая меняет ощущения, дыхание, мысли человека. Ломи-ломи — это еще и молитва, очищение солью, дыхание, а также работа с энергией. Знахари кахуна верят, что здоровье и счастье напрямую зависят от того, насколько гармонизирован наш дух со вселенной, универсальным источником жизни. Поэтому настоящий ритуал ломи-ломи начинается с благословения и длится около 2–3 часов.



ЯВА

Традиционная церемония лулур возникла в Индонезии, на острове Ява в XVII веке и долгое время была доступна только представительницам знатных родов. Эта удивительная процедура готовит невесту к свадьбе и проводится за 40 дней до нее. Будущую невесту окружают вниманием старшие женщины рода, делясь мудростью, секретами ведения домашнего хозяйства и ухода за собой. Лулур длится около двух часов и включает в себя омовение, очищение тела, массаж, ароматические ванны и обертывания. Начинается «королевская» процедура с массажа. Кокосовое масло смешивают с травами, добавляют цветы риса, сандала, жасмина, куркуму. Массаж ладонями и большими пальцами призван расслабить тело, открыть энергетические потоки и снять напряжение. За массажем следует роскошная ванна с лепестками роз, жасмина и других растений. Цветок жасмина не случайно входит в состав каждого этапа лулур, ведь на Яве жасмин — символ любви и плодородия. Завершается яванский ритуал нанесением цветочного лосьона. Невесту угощают традиционным тонизирующим напитком яму из куркумы, имбиря и яичного желтка.

Индия

Ритуал, о котором пойдет речь, можно смело считать самым древним. Этот метод исцеления аюрведы, или учения о здоровом образе жизни, разработали в Керале, в Индии, пять тысяч лет назад. Широохара (в переводе с санскрита «шира» — голова, «дхара» — течь) — процедура, когда лекарственное масло, молоко, воду или травяной отвар льют в течение долгого времени на лоб, на область «третьего глаза». Широохара, считали древние жители Индии, помогает при синуситах, предотвращает появле-

ние седины, потерю памяти, борется с бессонницей и расслабляет. Широохара широко практикуется в SPA-центрах по всему свету. Особенное значение для правильного проведения этого древнеиндийского ритуала придается окружающей обстановке: тишина, спокойная музыка, удобное массажное кресло... Человек ложится на спину так, чтобы голова располагалась прямо под металлическим сосудом, из которого медленно течет масло. Тело укутывают мягкими полотенцами. Ритуал длится около тридцати минут: страхи, гнев, тревога — все уходит, оставляя приятные пустоту и расслабление. Научные исследования подтверждают позитивное влияние широохары на здоровье и настроение человека.

Еще одна удивительная традиция из Южной Индии — веревочный массаж чавутти тирумаль. Ритуал был специально разработан для танцовщиков и бойцов перед ответственными выступлениями. Интересно то, что терапевт держится руками за веревку, массируя клиента с помощью ног. Поскольку это духовный ритуал, сначала «знахарь» медитирует и молится. Тело обрабатывают кунжутным маслом, начиная массировать плечи, затем все тело — до кончиков пальцев ног. Лицо и голову массируют в самом конце. Чавутти помогает при мышечных спазмах и напряжении спины, он борется с целлюлитом, улучшает кровообращение, стимулирует работу лимфатической системы. Процедура длится около полутора часов.

ЗАЧЕМ ЧТИТЬ ТРАДИЦИИ?

Традиционные обряды и ритуалы оздоровления основаны на вековой мудрости, они не только помогают разнообразить программу, но и предлагают клиентам нечто особенное.





ТЕПЛЫЕ УДОВОЛЬСТВИЯ

Новый год и теплые страны — разве это не идеальная комбинация для приятного улучшения здоровья?

Текст: Екатерина Чинарова

Мedical SPA предлагают гостю не просто расслабление, удовольствие и заботу о теле, но и всестороннюю диагностику, индивидуальную программу профилактики, wellness-коучинг. В странах, где круглый год светит яркое солнце, немало первоклассных специализированных medispa-курортов.

ЮЖНАЯ АФРИКА КУРОРТЫ

Южная Африка — уникальное место: земля океанов, джунглей и равнин. Природа Африканского континента оказывает расслабляющее и успокаивающее

воздействие на человека. Немало великих писателей, художников и натуралистов черпали свое вдохновение на этой земле. ЮАР знаменита не только своей нетронутой природой, но и высокосовременными отелями, развитой инфраструктурой и SPA-курортами. Комбинированный тур позволяет совместить сафари со SPA-отдыхом и лечением. Лучшее время для путешествия — с декабря по май, в разгар южно-африканского лета.

SPA-ПРОФИЛЬ

Йоханнесбург и Кейптаун — два крупнейших города ЮАР — лидируют по количеству и разнообразию SPA-курортов. Медицинская компания Blueprint Health специализируется на detox, омолаживающих и анти-

стресс-программах. По программам Blueprint Health открыты центры в Кейптауне и других живописных районах ЮАР: Lanzerac Hotel & Spa, The Mount Nelson, Bushmans Kloof Wilderness Reserve & Wellness Retreat. Лечение, уход и коучинг опираются на новую науку — нутригеномику. По мнению экспертов из Южной Африки, нутригеномика — наука о взаимосвязи оптимального питания человека с характеристиками его генома — позволяет предотвратить раковые заболевания, справиться с хронической усталостью, разработать программу омоложения. На основе данных генетического тестирования специалисты южно-африканского medispa — терапевты, диетологи, фитнес-коучи — подбирают питание, систему упражнений, физические нагрузки. Генная диагностика на основе анализа крови предшествует всем остальным услугам. В первую очередь терапевт собирает базовую информацию о клиенте: о его наследственных заболеваниях и склон-

ностях, о текущем состоянии здоровья. В Blueprint Health разработана специальная программа для курильщиков, желающих избавиться от вредной привычки. План оздоровления, который продумывают специалисты Blueprint Health, превентивный, это своего рода индивидуализированный путеводитель к бодрой и насыщенной жизни. Забота о здоровье клиента продолжается даже после того, как тот покинул отель: фитнес-коуч поддерживает связь по телефону.

ТАИЛАНД КУРОРТЫ

Десятки лет Таиланд был туристическим раем для жителей Северного полушария: страна идеально подходит для того, чтобы убежать от зимы.

SPA-ПРОФИЛЬ

В medispa и wellness-центрах Таиланда «проповедуют» холистический подход: человек рассматривается как



единое целое, а не как совокупность частей. Большинство тайских центров комбинируют омолаживающие программы, натуропатию, акупунктуру, рефлексотерапию и лазерную шлифовку. Отдельное направление: эстетическая медицина.

S Medical Spa — одно из самых престижных medispa в Азии. SPA-меню дополняют тщательно разработанные программы по оздоровлению, которое может быть приятным и эстетичным, как уверяют создатели тайского центра. В клинике по омоложению работают квалифицированные врачи и косметологи, использующие самые современные методы. В тайских medispa можно рассчитывать на полноценную велнес-диагностику на основе анализа крови (уровень глюкозы, сахара, железа, холестерина). Проверяют врачи и функционирование важных органов выведения токсинов — почек и печени, железы — щитовидку и простату (у мужчин). Одна из любопытных процедур — хелирование (chelation) — позволяет очистить тело от токсинов: скоплений свинца, ртути и других тяжелых металлов-«вредителей». Процесс очищения организма длится три часа, в течение которых

посетителя массируют ступни, голову, шею и плечи. Подобное удовольствие выгодно отличает medispa от обычных клиник. «Никогда лечение не было таким приятным», — уверяют в S Medical Spa.

БАГАМЫ КУРОРТЫ

Багамы — 700 островов и 2500 рифов — приобрели заслуженную репутацию круглогодичного курорта и стали символом элитного отдыха. Офшорное государство тщательно оберегает свои природные жемчужины: мангровые леса, уединенные бухты, коралловые рифы и белоснежные пляжи. Остров Нассау, где расположены многочисленные SPA-отели, долгое время был меккой для президентов, шейхов, представителей королевских династий и процветающих бизнесменов.

SPA-ПРОФИЛЬ

По мнению авторитетного журнала Condé Nast Traveler, отель Sandals Royal Bahamian входит в категорию лучших SPA-курортов на Карибах. «Классические



европейские SPA-ритуалы с карибским флером!» — девиз, который воплощают в жизнь заботливые руки терапевтов и косметологов. Dermalogica — серия процедур по уходу за проблемной кожей лица и тела — включает маски, массажи, пилинг.

МАЛАЙЗИЯ КУРОРТЫ

Малазийские medispa основывают методы диагностики и лечения на восточной медицине. Особенно сильно здесь влияние древнеиндийской системы оздоровления — аюрведы.

SPA-ПРОФИЛЬ

Ayurvedium Medispa @The Gardens расположен в Куала-Лумпуре — столице Малайзии, городе садов и огней. Аюрведа переводится с санскрита как «наука жизни»: она позволяет жить в гармонии с природой, сохранять здоровье, исцелять болезни. Подход, осно-

ванный на аюрведе, исключительно индивидуальный: ведь согласно этой системе духовный, физический склад каждого человека уникален. Чтобы оставаться здоровым, человеку необходимо сохранить баланс так называемых «дош». Главная фигура в аюрведическом SPA — вайдя (Vaidya): ведический терапевт. На первой консультации вайдя подробно расспрашивает о здоровье, привычках, режиме дня. Анализ языка — важный метод диагностики, пульс помогает понять, насколько сбалансировано ваше тело, какая доша преобладает. Процедуры в малазийском центре тоже аюрведические — например, детокс-программа Панчакарма, рассчитанная на очищение пищеварительной и дыхательной систем. Так как в основе изменение режима питания и смена распорядка дня — в зависимости от ведущей доши, — коррекция веса и нормализация сна являются базовыми программами малазийского аюрведического центра.

ТЕХНИКА ЖЕЛАНИЙ

Рождество и Крещение издревле считались временем, когда открывается «небесный портал» и все просьбы будут услышаны. Важно правильно загадать желание.

Текст: Наталья Кириллина

Прежде чем готовить воображаемый список пожеланий на будущий год, важно отдать должное году уходящему, каким бы он ни был: осознать все, что с нами произошло, собрать плоды и ценности, осознать потери, завершить и отпустить все, что случилось, и самое главное — поблагодарить уходящий год. Вспомните новые встречи, радость побед или достижений, все свои улыбки. Поблагодарите жизнь за любимых рядом, за уютный дом и вкусный стол.

«СПАСИБО» СУДЬБЕ!

Чувство благодарности — одно из основных условий для осуществления задуманного. Оно примиряет нас с жизнью, позволяя ценить то, что мы имеем, наполняет позитивным зарядом и исцеляет от обид и одиночества. Благодарность воспитывает в нас умение жить здесь и сейчас и быть открытыми ко всему, что несет судьба. Чем сильнее человек испытывает чувство благодарности, тем ближе становится к ее принятию. Именно излучение подобного состояния во вселенную позволяет желаниям легко и свободно воплощаться в жизнь. Ведь даже в Евангелии мы читаем: «Ибо кто имеет, тому дано будет и преумножится, а кто не имеет, у того отнимется и то, что он имеет».

ОТКРОЙТЕ ДВЕРЬ

Непременное условие исполнения желания — готовность впустить в свою жизнь перемены. Человеку свойственно стремиться к чему-то стабильному: мы достигаем определенного уровня и останавливаемся, ведь здесь так надежно, привычно и безопасно. Но желание может осуществиться только тогда, когда ценность нового состояния станет выше выгоды от привычного положения дел. «Откройте объятия для перемен, но не забывайте о собственной системе ценностей», — говорил далай-лама. Новый год — самое время подумать: каково ваше желание, что является ценным для вас?

МОЕ — НЕ МОЕ

Некоторым людям очень трудно осознать свои желания. Это может быть связано с суровым воспитанием,

контролем или гиперопекой родителей, когда мы просто перестаем желать. Поэтому, прежде чем загадывать желания, стоит проверить, наши ли они или же навязаны стереотипами общества, примером друзей, наставлениями родственников. Если, размышляя о своем желании, вы начинаете чувствовать дискомфорт или стеснение, это неблагоприятный сигнал. Если же ощущаете чувство легкости и радости при мысли о его осуществлении, значит, это ваше собственное желание.

ПЕРЕХОД К ДЕЙСТВИЯМ

Вы все еще хотите, чтобы ваше желание осуществилось? Если да, самое время перейти к действиям. Люди тысячелетиями придумывали ритуалы, позволяющие достичь намеченного, вот лишь некоторые из них, которые вам будет особенно приятно и интересно осуществить в новогоднюю ночь.

«Поскольку намерение — это цель, окрашенная желанием или энергией, — говорит Надежда Матвеева, ведущий психолог центра семейного консультирования «Ольвия», — протанцуйте его». Танец способствует пробуждению и активизации тонких энергий, гармонизации правого и левого полушарий, дает желанию импульс. Танец — это начало движения из своего внутреннего мира во внешнее пространство. А можно просто физически прыгнуть в желание, соединяясь с ним через движение, полет.

Если у вас хорошо развито воображение, мысленно просмотрите желаемую ситуацию, как будто она уже реализовалась в будущем. Подумайте, что вы будете чувствовать, ощущать, видеть, думать, когда желание исполнится? Кто будет рядом с вами? Что вас будет окружать? Просмотрите эту историю в деталях, как в слайде или в кино.

И, конечно же, не забудьте про новогодний ритуал. Это любое действие, которое заряжает эмоциональной энергией ваше желание. Например, можно написать свое намерение на листке бумаги, положить его внутрь воздушного шарика, надуть и отпустить в звездное новогоднее небо.

Мечтая об исполнении своего желания, все же представьте судьбе свободу действий. И если дело пойдет чуть-чуть иначе, возможно, это и есть наилучший путь.

ПРОГРАММА РЕАЛИЗАЦИИ

Желание следует правильно сформулировать. Во-первых, оно должно быть позитивным и безопасным для окружающих.

Во-вторых, отвечать следующим критериям:

- а) быть конкретным;
- б) измеримым;

в) реалистичным;

г) четко привязанным ко времени.

Ответив для себя на следующие вопросы, вы сможете разработать программу по реализации данного намерения.

Итак, почему для вас важно достижение этой цели?

В чем ее ценность?

Какими навыками вы уже распола-

гаете, чтобы этого достичь?

Какие ресурсы вам необходимы дополнительно?

Что вы делаете сейчас для достижения этой цели?

Благоприятны ли условия вокруг вас сейчас для реализации задуманного?

Что бы вы хотели изменить?

Какие шаги нужно предпринять?

Когда вы начнете свой путь?

ВРЕМЯ ВНУТРЕННЕГО БАЛАНСА

Время — невозполнимый ресурс и одна из главных ценностей в жизни человека. Это кажется непреложной истиной, но давайте остановимся на мгновение и посмотрим: как мы распоряжаемся этим драгоценным даром и насколько гармонична наша жизнь?

Текст: Наталья Кириллина

СУЕТА СУЕТ

Современный ритм жизни диктует свои условия, мешая обрести внутреннюю гармонию и удовлетворенность жизнью: каждодневная суета, работа, заботы делают нас нечувствительными к нашим истинным нуждам, эмоциям и желаниям. В сотни раз выросла скорость, с которой мы переживаем события, новые потоки информации, кризисы. «Пора думать о карьере... откуда возникли трения в семье... как выкроить время для здоровья... эх, я так давно хотел пойти на этот спектакль...» — обычно именно такие мысли одолевают современного жителя мегаполиса. Колесо времени крутится все быстрее и быстрее. Мы не успеваем оглянуться, как уже прошла неделя, пролетел месяц, и наступил очередной день рождения. Наша жизнь превращается зачастую в движение по полосе для обгона, и к выходным порой единственное желание — отоспаться. А ведь позаботиться о нас, сделать нашу жизнь гармоничной и сбалансированной можем только мы сами!

ПОИСК БАЛАНСА

На пути к обретению внутреннего баланса важно осознать, где вы находитесь сейчас и как можете использовать время, чтобы гармонизировать свою жизнь. Расслабьтесь на несколько минут и окиньте взором вашу жизнь. Подумайте: как вы распределяете свое время, на что оно уходит? Сколько часов в неделю вы уделяете работе? Что еще, кроме работы, наполняет вашу жизнь? Насколько вы удовлетворены ее качеством? А теперь представьте идеальный сценарий. Подумайте и запишите: чем бы хотели наполнить вашу жизнь еще?

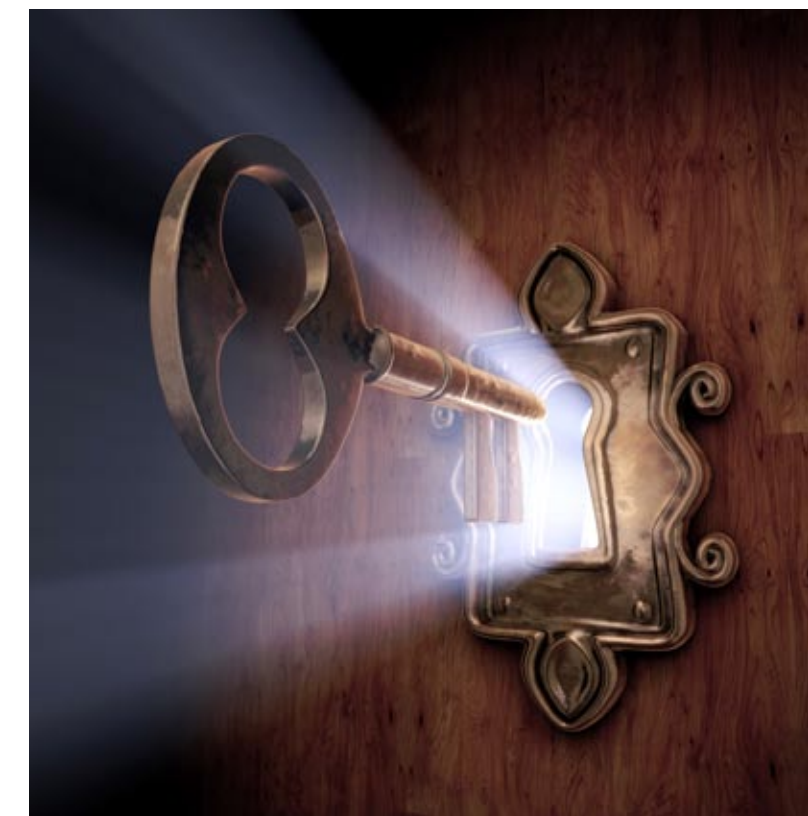
ЗАБОТА О СЕБЕ

Психологи отмечают, что радость жизни обеспечивается балансом в трех сферах: здоровье, удовольствие, люди. Если вы чувствуете, что слишком много работаете, совершенно измотаны и ваши жизненные ресурсы иссякли, необходимо на какое-то время освободиться от работы и подумать о себе. Прежде всего это достаточный сон, комплекс простых упражнений для поддержания тонуса или, наоборот расслабления,

витамины и прогулки на свежем воздухе. Чтобы получать от жизни удовольствие, важно осознать, что нам приятно больше всего. Поэтому составьте список приятных вещей: музыка, театр, танцы, интересная книга... А может быть, это будет посещение хорошего SPA-салона, где вы сможете расслабиться в хаммаме, принять антистрессовый массаж и завершить процесс церемонией чаепития? Побалуйте себя, позаботьтесь о себе, сделайте себе подарок!

КЛЮЧ К СЧАСТЬЮ

Мы можем иметь в этой жизни многое, но если нам недостает истинной любви, искренних друзей или радости общения, возникает ощущение, что чего-то самого существенного не хватает. Антуан де Сент-





Экзюпери однажды сказал: «Единственная на Земле роскошь — роскошь человеческого общения». Именно поэтому счастливым можно быть только тогда, когда рядом есть люди, которым мы можем подарить любовь и которые могли бы дать нам чувство любви и привязанности. Расширяйте круг знакомств, не упускайте случая пойти на вечеринку или пригласить знакомых к себе. Находите общие интересы, чтобы из просто коллег стать добрыми друзьями.

ПРОСТАЯ АРИФМЕТИКА

Подумайте, что еще может сделать вашу жизнь наполненной, как вы хотели бы воспользоваться ресурсом времени. Может быть, это духовность или финансы, отдых или личностный рост. Составьте как можно более расширенный список своих желаний и оцените от 1 до 10 (1 — если вы практически не уделяете этому времени, 10 — посвящаете этому почти все время), насколько у вас сейчас получается уделить время каждой сфере. Куда нужно направить

время и энергию, на что в первую очередь обратить внимание? Не торопитесь с ответами, дайте себе время подумать и понять: что бы вы хотели для себя на самом деле?!

Разработайте для себя план действий на основании следующих вопросов:

- Какая из сфер жизни является ведущей?
- Какая из сфер влияет на качество вашей жизни больше всего?
- Какая сфера требует вашего пристального внимания?
- Хотели бы вы изменить что-либо?
- Изменение каких сфер полностью зависит от вас?
- Изменение каких сфер зависит не только от вас?
- В какой сфере вам хотелось бы начать изменения в ближайшее время?
- Какими будут ваши первые три шага?
- Что вам нужно, чтобы их сделать?
- Когда вы планируете осуществление задуманного? (попытайтесь наметить для себя конкретную дату)

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ:

Чтобы обрести гармонию, знание и желание сбалансированной жизни должны стать программой действий. По мнению психологов, существуют некоторые признаки, на которые мы можем ориентироваться на пути продвижения к внутреннему балансу. Вот их далеко не полный список:

- Ощущение, что мы работаем настолько хорошо, насколько могли бы, что мы несем ответственность за результат работы и готовность взять ее на себя. И это сфера работы.
- Мы уделяем достаточно времени для общения друг с другом, у нас есть чувство волшебства во взаимоотношениях, например, когда мы делаем что-либо вместе. И это семья.
- Мы можем эффективно общаться с другими людьми, разделять их систему ценностей, приобретая тем самым особые отношения — поддержку: «положись на меня» или «поплачь у меня на плече». И это есть дружба.
- Мы можем «слушать глазами — то есть видеть мир глазами собеседника», понимать, что движет им и что заставляет его вести себя именно так. Другими словами, слушать — значит сопереживать. И это взаимоотношения с людьми.
- Мы можем чувствовать, позволять испытывать разные эмоции, например, интерес к чему-либо, и не отказываться от этого из-за недостатка времени или потому что это пустяк, находить для себя радость в простых вещах или прямо планировать для себя приятные моменты.

«Забронируйте» для себя день в неделю или хотя бы один час, который вы могли бы использовать так, как вам этого хочется: в активном действии или в праздности — с чашкой зеленого чая под спокойную музыку или катаясь на роликовых коньках. Посвящая время себе, важно прочувствовать те приятные эмоции, которые мы испытываем в эти моменты. И не забудьте похвалить себя за проявленный к себе любой знак внимания. Каждый из этих маленьких поступков, который кажется простым лишь на первый взгляд, становится шагом к внутренней свободе! И это забота о себе. Когда разные, но равнозначно важные области жизни — здоровье, отношения, карьера, отдых, финансы и др. — приобретают новую окраску и форму и создают новое целое, большее, чем сумма отдельных частей, в жизни наступает тот волшебный баланс, который позволяет каждое утро просыпаться с мыслью: «Жизнь прекрасна и удивительна!»

Подумайте, что еще может сделать вашу жизнь наполненной, как вы хотели бы воспользоваться ресурсом времени



СПА-ПСИХОЛОГИЯ: БЫСТРО И НЕ БОЛЬНО



Елена НОВОСЕЛОВА
Член Российской
Психотерапевтической
Лиги, психолог,
руководитель направления
центра СПА-психологии
«Образ жизни»

СПА-процедуры возвращают красоту и здоровье телу. Консультации психолога наводят порядок в голове. И то, и другое повышает качество жизни, делая нас более счастливыми и гармоничными людьми. Но можно ли объединить такие далекие друг от друга понятия, как СПА и психология, в одной методике?

Интервью: Александра Анисимова

Оказывается, можно. О том, что такое СПА-психология и как она работает, рассказала нам член Российской психотерапевтической лиги, психолог, руководитель направления центра СПА-психологии «Образ жизни» Елена Новоселова.

— Елена, скажите, пожалуйста, чем отличается СПА-психология от других психологических направлений и от широко понимаемой философии wellness?

— Любая психологическая помощь, за исключением экспресс-поддержки в кризисных ситуациях, связана с обращением к детским годам. Идти в детство трудно, это долгий и болезненный путь. Мы помогаем людям повзрослеть и принять ответственность за свою жизнь через игру и расслабление. Ведем их вперед, к состо



янию счастья и гармонии, не заставляя преодолевать тернистый путь к самим себе.

Поясню на примере. СПА-психология отличается от обычной психологии и психотерапии так же, как SPA-салон от тренажерного зала. Занимаясь в зале, вы будете уставать, злиться, получать травмы, бросать тренировки и возобновлять их. А в SPA-салоне вашим телом займется мастер своего дела и быстро приведут его в порядок.

— *То есть СПА-психология не имеет непосредственного отношения к SPA-процедурам?*

— Нет, никакие SPA-процедуры в нашем центре не проводятся. Думая над названием для новой методики, я старалась сделать его интуитивно понятным. Приставка «СПА» в данном случае говорит о том, что новая методика более быстрая и щадящая, чем другие виды психологической помощи.

— *Можно сказать, что СПА-психология — это нечто вроде психологической «неотложки»?*

— Не совсем так. Вся медицина — психология в том числе — развивается в направлении минимизации последствий любых вмешательств. Хирурги используют лазер вместо скальпеля, делая операции менее травматичными. Мы, психологи, оптимизируем процесс оказания помощи, чтобы наши клиенты могли за короткое время достичь заметных результатов. СПА-психология — это просто более современная, «бескровная» методика.

— *На сайте центра сказано, что вы разработали и успешно применяете свой авторский метод — резонансную психотерапию. В чем его суть?*

— Метод резонансной психотерапии полностью построен на любви. Психолог, владеющий этой методикой, во время сеансов погружается в состояние любви к своему клиенту, входит в душевный резонанс с его переживаниями.

Резонансный психолог не угадывает чувства и мотивы клиента, а полностью ему сопереживает, смотрит на ситуацию его глазами. Но решение ищет, руководствуясь собственным опытом. Это состояние подобно тому, когда ты держишь человека за руку и ведешь его к целям и ценностям, которые нужны ему сейчас.

— *Что, на ваш взгляд, происходит с сознанием современного человека?*

— Мегполис — а наш центр находится именно в таком городе — задает бешеный ритм жизни. Стоит человеку ненадолго остановиться, сделать передышку — и он в мгновение ока оказывается безнадежно отставшим. Социум навязывает современному человеку свои, часто завышенные или противоречивые критерии успеха. Это и приводит к личным драмам.

— *Ответом на какие потребности современников стало создание вашего направления?*

— Московский ритм жизни диктует определенные правила. Мало кто может себе позволить посещать психолога каждую неделю 2–3 года подряд, затрати-

вая на это огромные душевные силы. Мы помогаем клиентам прийти к гармонии и найти решение мучающих их проблем за 2–4 сеанса, не применяя болезненных методов психоанализа.

— *Как вы определяете, сколько сеансов нужно клиенту для решения его проблем?*

— Иногда для решения проблемы клиента бывает достаточно единственной часовой-полуторачасовой консультации. Бывает, требуется до полугода еженедельной работы. Это относится к случаям даже не затяжных депрессий, а устойчивой нелюбви клиентов к жизни.

Все зависит от готовности человека сформулировать свою проблему. Кто-то готов назвать вещи своими именами и приходит к психологу только за тем, чтобы убедиться в правильности уже принятого решения. Другим клиентам требуется несколько сеансов только для того, чтобы просто рассказать психологу о том, что их беспокоит.

— *Каковы основные принципы СПА-психологии?*

— В основе СПА-психологии лежат три принципа:

Возлюби ближнего своего как самого себя

СПА-психолог — это человек, который с любовью относится к себе, к жизни, к окружающим людям.

Если ты смог помочь себе, то сможешь помочь и другим

В нашем центре нет несчастных психологов. Все наши сотрудники обладают большим жизненным опытом и широким взглядом на вещи. Каждый из них уже прошел путь становления личности, разобрался в себе и научился решать свои проблемы.

Психолог — не костыль

Мы отказываем в продолжении консультаций тем, кто по всем показателям уже может двигаться дальше самостоятельно. Бывают люди, которые привыкают к общению с психологом и идут к нему с любыми, самыми незначительными проблемами, с которыми легко могут справиться сами. Чтобы не дать клиенту впасть в зависимость от консультаций, в какой-то момент мы говорим: «Вы больше не нуждаетесь в наших услугах, приходите к нам через год».

— *Приходят?*

— Да, многие возвращаются, но уже с совершенно другими вопросами, с новым ощущением ответственности за свою жизнь. Кстати, среди тех, кто возвращается в наш центр или приходит впервые, стало много (до 60%) мужчин.

— *Раньше мужчин приходило меньше?*

— Я практикую уже 18 лет, и за первые 13 из них у

меня консультировались всего полтора мужчины.

Полтора, потому что один из них был французом, а для европейцев поход к психологу уже давно считается нормой. В последние же 3–4 года мужчины стали приходить ко мне на прием почти так же часто, как женщины.

Мужчины, в отличие от женщин, не привыкли делиться своими проблемами и переживают все внутри себя. Подавленные переживания слишком часто проявляются у них в форме тяжелых соматических заболеваний. Поэтому то, что мужчины перестают воспринимать психологов как врачей для сумасшедших, — замечательная тенденция.

— *Елена, в заключение скажите, как бы вы описали СПА-психологию в двух словах?*

— СПА-психология — это быстро и не больно. На данный момент это самое современное и щадящее средство решения психологических проблем из тех, что мне известны.





ФИТНЕС – КОУЧИНГ

Текст: Екатерина Чинарова

Хотите бегать по утрам, но все время откладываете? Мечтаете заняться спортом, но не знаете, каким и как? Готовитесь к беговому марафону, но не уверены, справитесь ли? Персональные фитнес-коучи помогают справиться с ленью и «откладыванием» — иными словами, с саботажем. Под их руководством сотни людей обретают уверенность в своих силах, вдохновляются, дисциплинируют себя, разумно рискуют и, конечно, улучшают физическую форму.

СКАЖИТЕ, КАК ЕГО ЗОВУТ?

Фитнес-коуч — профессия молодая. Может показаться, что это то же самое, что персональный тренер. На самом деле это не совсем так. Некоторые функции, конечно, дублируются, однако работает фитнес-коуч не только с телом, но и с душой. Как правило, фитнес-коучи — выпускники спортивных вузов, профессиональные спортсмены или фитнес-инструкторы с медицинским или психологическим бэкграундом. В обязанности фитнес-коуча входят как постановка клиенту чисто спортивных целей (подтянуть мышцы, сбросить вес, разработать комплекс упражнений), так и вопросы здоровья и жизненного успеха (бросить курить, научиться управлять стрессом, заставить себя регулярно заниматься). Несмотря на то, что в XXI веке мы, как никогда, хорошо информированы о пользе регулярных занятий спортом и здоровом образе жизни, соблюдать регулярность в тренировках удается далеко не всем. Не хватает настойчивости, падает мотивация. То времени не хватает, то усталость, дети — да мало ли способов отговорить себя от посещения фитнес- или SPA-центра? Неудивительно, что среди новичков — посетителей залов — от 55% до 65% бросают занятия в течение первых шести месяцев. Известно также, что свыше 70% клиентов фитнес-центров не достигают своих целей. Из 30% особо настойчивых практически все пользовались услугами личного тренера или коуча. Моральная поддержка — неотъемлемая составляющая работы фитнес-коуча.



ЕСЛИ ТРУДНО ОДНОМУ

В чем же преимущества фитнес-коучинга? С коучем люди, как правило, достигают большего, чем самостоятельно. Прежде всего потому, что опытный специалист предлагает психологическую поддержку. Это человек, с которым можно комфортно поговорить о своих трудностях, поделиться идеями, получить нужную информацию. Фитнес-коуч — активный слушатель. С ним можно спокойно делиться мыслями и опасениями, не боясь быть непонятым. При помощи коуча человек чаще делает правильный выбор нагрузок, чаще и эффективнее действует, двигаясь к намеченным целям. Определение направления движения, формулировка целей и постановка задач — неотъемлемая часть фитнес-коучинга. Известно, когда люди знают, чего хотят, и делают то, чем хотели бы заниматься, они дости



Коуч поможет не только определить трудности, но и усовершенствовать навыки тайм-менеджмента. А хорошее здоровье позитивно скажется на семейных отношениях и на карьерных достижениях

гают хороших результатов. Фитнес-коуч помогает отыскать то, что вызывает резонанс в душе. Личный фитнес-коуч работает с такими проблемными зонами, как нездоровый образ жизни, стресс, чрезмерные нагрузки. Он профессионально помогает подготовиться к первому марафону, триатлону, начать тренировки, разработать план на ближайшие месяцы и, конечно, сбросить лишний вес, улучшить физическое состояние.

ПОМОЩНИКИ ЗВЕЗД

Фитнес-коучинг стал особенно популярным благодаря Голливуду. Большинство знаменитостей сотрудничают с коучами. Транснациональные компании высокого уровня нанимают фитнес-коучей в штат и платят им, чтобы помогать менеджерам высшего звена справляться со стрессом и

добиваться поставленных задач эффективно. Родители пользуются услугами фитнес-коучей, чтобы научить детей быть более организованными. Услуги фитнес-коучей, прямо скажем, недешевы, тем не менее доступны. В среднем почасовая оплата составляет 200-300 долларов, штатным тренерам платят 1000 долларов в час.

НУЖЕН ЛИ ВАМ КОУЧ?

Как же понять, когда стоит обратиться за помощью к персональному фитнес-коучу? Для начала необходимо понять, хотите ли вы этого. Готовы ли ставить амбициозные цели и придерживаться определенного режима? Готовы ли к откровенному разговору о своих фитнес-задачах и трудностях, о своем образе жизни? Знаете ли вы, чего хотите добиться в фитнесе (стрессоустойчивость, плоский живот, способность выдерживать физи-

ческие нагрузки)? Если вы отвечаете на эти вопросы «да», тогда следует заняться поиском специалиста.

ОТ ТЕОРИИ – К ПРАКТИКЕ

Итак, фитнес-коуч помогает добиваться поставленных целей в фитнесе и здоровом образе жизни. Фитнес-коуч совсем не обязательно тренер или профессиональный спортсмен. Как правило, фитнес-коучинг – это личные встречи, однако все чаще тренеры работают с клиентами по телефону, скайпу и электронной почте. Главное, чтобы встречи, будь они онлайн или офлайн, стали регулярными. Когда клиент начинает работать с фитнес-коучем, он может практически ничего не знать о здоровом образе жизни, диетах и фитнесе. Достаточно решимости отказаться от вредных привычек – все остальное дело рук фитнес-коуча, который объясняет не только как, но и зачем все это нужно делать. Каждые пару недель программа изменяется вместе с переменами в образе жизни клиента, его диете, режиме дня.

НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Эксперты предупреждают: работа с фитнес-коучем может кардинально изменить ваше отношение к работе, личной жизни, спорту. Предположим, вы хотите изменить диету, чтобы сбросить несколько лишних килограммов. Поставив краткосрочную цель – сбросить лишний вес, – люди, как правило, добиваются краткосрочных же результатов. Спустя год они возвращаются к своему прежнему весу. Чтобы приблизиться к идеальному весу, требуется смена образа жизни. Меняя один аспект, вы непременно затрагиваете остальные. Допустим, вы хотите регулярно посещать фитнес-клуб, чтобы улучшить здоровье и физическую форму. Однако работа занимает практически все свободное время, и выделить пару часов на тренировки не так-то просто. Коуч поможет не только определить трудности, но и усовершенствовать навыки тайм-менеджмента. А хорошее здоровье позитивно скажется на семейных отношениях и на карьерных достижениях.



ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА

Даже праздничные изыски могут приесться за несколько рождественско-новогодних недель, не говоря уже о повседневной кухне. Почему бы не взглянуть на самые обыкновенные, проверенные продукты под другим углом?



ЛОДОЧКИ ИЗ АВОКАДО С ИНДЕЙКОЙ И ГРАНАТОМ

Самые привлекательные праздничные блюда трудно отнести к полезным для здоровья? Рецепт этой эстетичной порционной закуски с легкостью доказывает обратное.

Это вкусно (2 порции):

1 крупный спелый плод авокадо

1/2 грудки индейки

1/2 граната (среднего размера)

соль по вкусу

Сварите мясо индейки в подсоленной воде. Охладите, нарежьте кубиками. Разрежьте авокадо точно пополам, извлеките косточку. Аккуратно, стараясь не повредить шкурку, достаньте из половинок мякоть (можно воспользоваться обыкновенной столовой ложкой) и нарежьте ее так же, как индейку. В отдельной миске смешайте индейку, мякоть авокадо и зерна граната. Выложите салат в половинки авокадо. Подавайте на подогретой тарелке, украшенной зернами граната.

И полезно:

Авокадо – источник антиоксидантов и ненасыщенных жирных кислот, необходимых для здоровья кожи и сердечно-сосудистой системы. Гранат богат витаминами С, В1, В6, РР и обладает общеукрепляющим действием. Этот жизнерадостный рубиновый фрукт можно и нужно есть с косточками, так как в них в больших количествах содержатся полиненасыщенные жирные кислоты и витамин Е. Белое мясо индейки содержит много белка и сравнительно мало жира. Кроме того, оно богато цинком (необходим для правильного усвоения питательных веществ), витаминами группы В (помогают перерабатывать углеводы в энергию, незаменимы для красоты кожи, волос и ногтей), а фосфора в нем содержится почти столько же, сколько в рыбе.

Текст: Александра Анисимова



И полезно:

Редька богата клетчаткой, важной для правильного пищеварения, и минеральными солями (калия, кальция, натрия, фосфора, железа, серы), которые поддерживают водный баланс организма, способствуют нормальному сокращению мышц и укрепляют нервную систему. Эфирные масла и фитонциды, содержащиеся в редьке, поддерживают иммунитет. В кальмарах много белка и почти нет жира. Кроме того, их мясо богато йодом и фосфором, благотворно влияющими на умственную деятельность. Петрушка – источник витаминов А, С и антиоксидантов, препятствующих процессам старения.

РЕДЬКА С КАЛЬМАРАМИ

При слове «редька» вы вспоминаете старую русскую поговорку или безвкусную кучку маринованных овощей в уголке подноса с суши? Положительный образ редьки в ваших глазах поможет создать простой в приготовлении салат.

Это вкусно:

2–4 тушки свежих кальмаров

2 свежие редьки (среднего размера)

1 ст. л. растительного масла

1 ст. л. уксуса

петрушка и соль по вкусу

Опустите кальмаров в кипящую воду и варите не дольше 3 минут. Нарежьте тонкой соломкой охлажденных вареных кальмаров и очищенную от кожуры редьку. Заправьте уксусом, маслом и солью и перемешайте. Украсьте готовый салат петрушкой.

БЕЛЫЕ ГРИБЫ СО СМЕТАНОЙ

Вегетарианские горячие блюда слишком пресны для праздничного стола? Для приготовления этого сытного и невероятно вкусного горячего вам не понадобится ни кусочка мяса.

Это вкусно:

500 г белых грибов (можно замороженных)

250 г сметаны

150 г твердого сыра

соль, перец, зелень по вкусу

Сварите грибы и выложите их в дуршлаг, давая жидкости стечь. Нарежьте грибы кусочками, добавьте сметану и специи, перемешайте ингредиенты и выложите получившуюся массу в смазанную маслом форму для запекания. Посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке до готовности. Блюдо готово, если сыр расплавился, а сама запеканка стала равномерно горячей внутри.

Перед подачей украсьте блюдо свежей зеленью.



И полезно:

Белые грибы сравнимы с мясом по количеству белка и полезных микроэлементов, но гораздо менее калорийны. Сметана, как и сыр, богата кальцием, и хорошо восстанавливает силы измотанного предпраздничной суматохой организма. Свежая зелень – природный источник антиоксидантов, главных борцов с признаками старения.

PIZZA RUSSO

Изделия из теста неблагоприятно сказываются на фигуре, а пицца без теста — это не пицца? Выход есть!

Это вкусно:

1 кг картофеля

3 средние луковицы

2 ч. л. оливкового масла

100 г муки

2 яйца

125 г творога

2 яблока

1 стакан тертого твердого сыра

зелень по вкусу

Сварите картошку, растолките ее до состояния однородной массы и остудите. Обжарьте 1/3 мелко порубленного лука в оливковом масле.

Соедините картошку, жареный лук, муку, творог и яйца, тщательно смешайте в блендере. Добавьте специи (соль, перец) по вкусу. Сделайте из теста лепешки с «бортиками» по краям.

Очистите яблоки от семечек и кожуры, нарежьте мякоть кубиками и потушите несколько минут в масле вместе с оставшимся луком. Разложите начинку на лепешки, посыпьте сверху тертым сыром и зеленью. Выпекайте 20–30 минут.



И полезно:

Фенолы, содержащиеся в оливковом масле, замедляют старение и укрепляют иммунитет.

Твердый сыр богат кальцием, который способствует укреплению костей и эмали зубов.

Картофель содержит калий, необходимый для нормальной работы сердца, а также фосфор, селен, кальций, железо и фолиевую кислоту.

Яйца — источник холина, необходимого для хорошей памяти. Яблоки богаты клетчаткой, нужной организму для правильного пищеварения.

ЯГОДНЫЙ СУП

Суп — это мясной, куриный или овощной бульон с кубиками вареной картошки? Совсем не обязательно.

Суп может быть другим.

Это вкусно:

500 г черной смородины

1 стакан молока

1/2 стакана сливок

2 стакана воды

сахар (по вкусу)

4 ст. л. заранее сваренного рассыпчатого риса

Доведите молоко до кипения и остудите. Размелите ягоды в миксере до получения однородной массы. Смешайте ягодную массу с молоком и водой, добавьте сливки, рис и сахар. Подавайте суп к столу охлажденным.

И полезно:

В ягодах черной смородины содержатся витамины С, Р и каротин. Витамин С способствует ускорению обмена веществ, Р укрепляет сосуды, а все вместе они защищают сосуды от атеросклероза. Каротин охраняет организм от преждевременного старения и стимулирует клеточный обмен. Сливки способствуют усвоению каротина. Кальций из молока повышает биодоступность витамина С.



LifeSPA представляет новейшую услугу на рынке организации мероприятий —

SPA Party

SPA Party — это волшебный и неповторимый способ провести день в блаженстве и радости вместе с друзьями, любимыми или наедине с самим собой. Мы предлагаем вам сэкономить время на визит в СПА и салоны красоты. Мобильный СПА — это эксклюзивное мероприятие в любом удобном для вас месте.

(499) 391-03-09, www.lifespа.ru



НОВЫЙ ГОД В СТИЛЕ SPA

Самый желанный и самый волшебный праздник уже совсем близко, и если вы еще не решили, где встретить новогоднюю ночь, самое время сделать свой выбор сейчас.

Текст: Мария Желиховская



SPA + ГОРНЫЕ ЛЫЖИ: КОРТИНА Д'АМПЕЦЦО

Самый любимый туристами горнолыжный курорт в Доломитовых Альпах, сезон в котором открылся 3 декабря, дает возможность встретить Новый год с огоньком и пользой для здоровья, причем в самом изысканном обществе: Кортина давно пользуется репутацией курорта класса люкс. Corso Italia — одна из самых известных в Альпах пешеходных зон — в праздничном убранстве ждет гостей, которые порой и вовсе забывают, что приехали на горнолыжный курорт — так затягивает их светская жизнь города. Свыше 70 ресторанов, 300 магазинов и 140 километров горнолыжных трасс не дадут соскучиться никому!

SPA-остановка: Cristallo Hotel SPA & Golf. Изысканный отель со столетней историей, расположенный в предгорье, в непосредственной близости от трасс. Только в полукруглом бассейне с панорамным видом на Доломиты можно провести полжизни! В SPA также есть термариум, центр красоты Transvital Swiss, фитнес-центр, чайная и комната отдыха — общая площадь SPA-зоны составляет более 1600 кв. м! Можно, например, выбрать дневные SPA-программы для женщин и мужчин: ^ Complete Detox, Total Relax, Perfect Beauty. Фирменная процедура центра — The Transvital Deep Treatment Experience, сочетающая расслабляющий эффект массажа с очищающими свойствами хаммама, а также с гармонизирующим эффектом свето- и ароматерапии. Прекрасная возможность начать новый год с чистого листа!





SPA + СТОЛИЧНЫЙ ШИК: ПАРИЖ

Париж — всегда Париж, а в Новый год он становится особенно блистательным, шумным, веселым и шикарным. Сверкающие от иллюминации Елисейские поля, искрящаяся Эйфелева башня, фейерверки, веселящиеся люди на улицах... Можно провести новогоднюю ночь, катаясь на корабле по Сене, или в одном из многочисленных ресторанов или баров, как принято у жителей французской столицы. В широком выборе Парижу не откажешь! **SPA-остановка:** Hilton Arc De Triomphe Paris. Современный отель в стиле довоенного ар-деко 30-х годов расположен в километре от Елисейских полей. Hilton рассчитан на тех, кто заботится о своем здоровье: в отеле есть тренажерный зал с услугами персонального инструктора и роскошный центр Spa Mosaïc Decléor & Carita с хаммамом, сауной, ванной с массажными струями и обширным SPA-меню. В нем различные обертывания и массажи: как всего тела, так и отдельных его частей; сеанс гидротерапии в специальной ванне Crystal Duet, оборудованной лампами хромотерапии, меняющими цвета в

такт музыке, что позволяет полностью отвлечься от окружающего мира и расслабиться; детокс-процедуры, массажи с эффектом похудения, формирующие правильный силуэт тела. Процедуры Spa Mosaïc делятся на четыре принципиальные ниши: Relax, Detox, Tonic, Flow — соответственно, первая обладает эффектом релаксации, вторая формирует правильный силуэт и выводит токсины, третья придает коже эластичность и способствует ее регенерации, четвертая стимулирует природную энергию тела. Кроме того, здесь делают множество массажей: ароматерапевтический, инновационный массаж с шелковым бальзамом, массаж горячими камнями с гавайских вулканов, шведский, балийский, балинезийский, а также тайский массаж, который называют еще «йогой для ленивых», различные процедуры для лица и кожи головы, а также процедуры для мужчин. На Рождество и Новый год рядом с отелем всегда ставят очень милый домик-шалe Snow Bar. В нынешнем году знаменитый дизайнер Филипп Модел украсил интерьер елочками и необычной подсветкой.



SPA + МЕДИЦИНА: КЪЯНЧАНО ТЕРМЕ

Один из самых известных итальянских бальнеологических курортов в Новый год тоже не дремлет: отели этого города, в отличие от многих других термальных курортов Италии, работают всю зиму. Курорт расположен в самом сердце Италии, в Тоскане, на высоте 550 метров над уровнем моря, в окружении лесистых холмов, старинных фортов и архитектурных памятников. Но что самое главное, именно здесь благодаря минеральным источникам созданы уникальные программы по оздоровлению и восстановлению организма, избавлению от стресса и усталости и лечению целого ряда заболеваний. На курорте четыре вида воды: акуа санта, избавляющая от проблем с печенью и желчным пузырем; акуа фуколи, оказывающая противовоспалительное действие на желудок и кишечник; акуа сантиссима, лечащая органы дыхания, и акуа силене, показанная ревматикам.

SPA-остановка: Grand Hotel Excelsior. Расположенный на главной площади города — Piazza Italia, этот отель знаменит своей панорамной террасой, с которой открывается замечательный вид на окрестности, а также большим садом и роскошными салонами в стиле барокко. В ясный день с террасы видны три местных озера — Трасимено, Кьюзи и Монтепульчано — и вершины Апеннин. Неподдалеку от отеля находится SPA-центр Terme di Chianciano с сенсорными термами. Дизайн и SPA-ритуалы этого уникального центра были разработаны с учетом того, чтобы затрагивать все пять чувств человека: здесь есть калидариум, грязевая комната, сауна этрусков, предлагаются сенсорные души и ванны, хромотерапия, специальные, разработанные натуропатами маршруты внутри комплекса и прочие необычные процедуры.

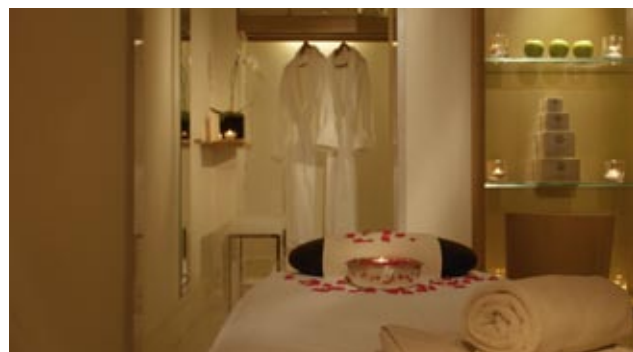


SPA + ДИЗАЙН: ЛОНДОН

Британская столица уже не первое десятилетие слывет столицей мирового дизайна. Любителям красивых художественных решений здесь можно подсматривать идеи буквально на каждом шагу: на улицах, в витринах магазинов, в модных ресторанах и бутиках, ну и, конечно, в отелях. Дизайнеры тоже не остались в стороне от новогодней тематики.

SPA-остановка: Hotel Brown's. Накануне католического Рождества в отеле появится великолепное рождественское дерево от известного английского дизайнера Пола Смита с сотней украшений, сделанных вручную. Некоторые из них выполнены в виде фигурок животных из книги «Маугли». Такой выбор не случаен: «Книга джунглей» была написана Редьярдом Киплингом именно в отеле Brown's! Большие елочные шары вместе с Полом Смитом сотворили самые известные современные худож-

ники Великобритании: Фиона Рэй, Тима Нобл и Сью Уэбстер, Кара Тёринг, Ричард Вудс, Роб Райан, Наоми Авсек, архитектор Пьер Гоу. Эти шары будут проданы на закрытом аукционе, выручка от которого пойдет в фонд поддержки онкологического центра. SPA-центр отеля предлагает целую палитру мировых SPA-брендов: здесь работают на косметике Natura Bisse, сочетающей инновационные технологии с натуральными ингредиентами; NuBo, «позитивной» косметической марки, специализирующейся на анти-эйдж терапии без использования парабенов; Carita, разработавшей лучшие средства для массажей и Aromatherapy Associates, производителя высококачественных эфирных масел с 30-летним стажем; Mama Mio, специализирующейся на SPA-уходе для будущих мам, и Essie — маникюрной SPA-марки, обладающей многообразием цветовых решений для дизайна ногтей.



SPA + САФАРИ: СЕРЕНГЕТИ

Согласитесь, замечательно встретить Новый год в центре Африки, в окружении диких животных! Национальный парк Серенгети, признанный Всемирным наследием ЮНЕСКО, — самый волшебный уголок Танзании. Это один из крупнейших заповедников мировой фауны, поражающий воображение многообразием зверей и птиц. Здесь можно, например, увидеть, как луга меняют цвет с голубого на золотой во время завтрака на рассвете. Или посетить неизведанные уголки национального парка, полюбоваться на быстрых газелей и величественных слонов. Новогодний антураж здесь совсем экзотический: бескрайний зеленый ковер, украшенный кустами акаций, фиговыми деревьями и высокими термитниками, а встретить 2011 год можно не только с шампанским, но и с африканскими винами, мест-

ными деликатесами и танцами в стиле масаи. **SPA-остановка:** Bilila Lodge Kempinski. К услугам гостей веранда для вечернего барбекю, бар с винным погребом и ресторан. Интерьеры отеля оформлены в пастельных тонах, гармонично дополняющих ландшафт. При оформлении номеров использовались только натуральные материалы, а колорита в номерах добавляют работы местных художников. В центре Anantara SPA предлагают зарядиться энергией горы Меру с помощью местных масел, трав и растений, которые воздействуют на нервные рецепторы и расслабляют тело. Здесь можно также выбрать обертывания и скрабы на основе растительных саванны и массажи с маслом баобаба, арганы и марулы, чьи плоды благодаря высокому содержанию сахара и витамина С обладают слегка пьянящим эффектом.



ПЯТЫЙ КОНТИНЕНТ



Синяя, как небо, красная, как солнце, заходящее над Урулу, зелено-изумрудная, как тропические леса, желтая, как пустыня, — экзотическая Австралия как нельзя лучше подходит для нетрадиционной встречи Нового года.

Текст: Екатерина Чинарова

ЖАРКО!

Австралийцы, избалованные солнышком, конечно, любят самый разнообразный отдых. По этому поводу один из местных публицистов, Нэд Гоулд, пошутил: «Австралийцам нужен день до праздника, чтобы подготовиться к событию, затем они тратят день на само торжество, и еще неделя им нужна, чтобы прийти в себя после». Рождество и Новый год справляют особенно шумно и с размахом. Конец декабря и начало января — самый пик австралийского лета. Для молодых жителей Сиднея и Мельбурна — это период вечеринок и фейерверков, а также начало пляжно-серфингового сезона. В последние дни декабря, как правило, устанавливается теплая погода: 30–40-градусная жара не редкость. Провожают старый год весело, под пальмами, в компании друзей и родственников, в домах с бассейном или SPA — так почему-то в Австралии называют джакузи. Гости приносят с собой «парадные» купальники и веселятся до рассвета. Самые популярные напитки — коктейли со льдом и фруктовые смузи, свежевыжатые соки, ледяное пиво и охлажденное шампанское.

ФЕЙЕРИЧНО!

Ежегодно около 300 тысяч туристов со всего света прилетают в Австралию, чтобы отметить Рождество и Новый год. Привлекают их не только теплый климат, океанские волны и удивительная природа «пятого континента». Каждый год городские власти Сиднея, Брисбена, Петра и Мельбурна выделяют гигантские суммы на фейерверки. Так, в прошлом году над мостом Harbour Bridge в Сиднее в воздух было запущено свыше 80 тысяч огней. Это прекрасное и неповторимое зрелище собирает толпы зрителей. Салют длится от 12 до 25 минут под музыкальное сопровождение и виден в радиусе 16 километров от центра города. Смотреть салют для жителей Мельбурна или Сиднея — такая же традиция, как для москвичей слушать бой курантов на Красной площади.

ПЛЯЖНО!

Австралию нередко называют Зеленым континентом. Это не совсем верно. Конечно, на острове-материке

есть и тропические леса, и средиземноморские виноградники, и горы, однако из иллюминатора поверхность больше напоминает марсианский пейзаж или бесконечную желтую пустыню. Австралия — самый маленький материк и самый большой остров на Земле. Со всех сторон ее омывает океан. Представьте себе побережье протяженностью 50 тысяч километров и 10 тысяч пляжей. Среди них дикие, каменистые, галечные, песчаные, холодные и тропические, неприступные и курортные. И хотя пляжи есть в любом штате Австралии, репутацию курортной мекки среди туристов и местных жителей приобрел Квинсленд. Популярные для отдыха районы: песчаный остров Фразера, остров Гамильтон и другие острова «живого чуда» — Большого барьерного рифа. Самый длинный пляж — Соогонг — тянется несколько сот километров. Вода в водоемах Австралии — чистейшая в мире, соответствует самым высоким экологическим стандартам. При этом большинство пляжей отлично обустроены: здесь вы найдете душ, туалет, каменные бассейны, ограждающие от медуз, акул и прочих опасностей. На многих пляжах дежурят спасатели — life savers. Летом по всей Австралии проходят танцевальные фестивали на открытом воздухе, так называемые open air. Два наиболее популярных: Exodus (<http://www.exodusfestival.com>) и Rainbow Serpent (<http://www.rainbowserpent.net/>).

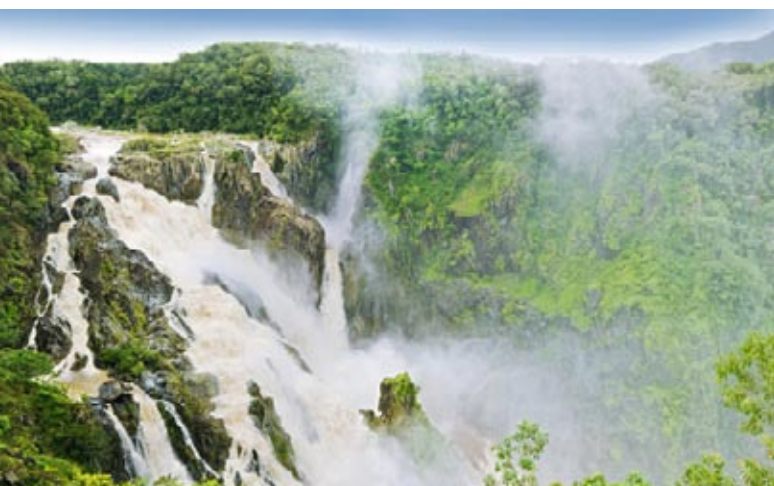


ЭКСТРЕМАЛЬНО!

Говорим «Австралия» — подразумеваем серфинг. Австралийское лето — разгар серфингового сезона. Встать на доску можно на любом хорошем пляже Сиднея, на океанских пляжах неподалеку от Мельбурна, в Нусе, Байрон-Бей и, конечно, на Золотом побережье. Везде, где есть волны и подходящий для новичков пляж. Двухчасовой урок с инструктором стоит около 50 долларов, включая прокат оборудования и гидрокостюм.

ДИКО!

Туристы едут в Австралию погладить коалу, сфотографироваться с кенгуру, покормить попугаев и поплавать с дельфинами. Только здесь можно увидеть утконоса, ехидну, самого крупного в мире грызуна — вомбата, по размерам похожего на хорошо откормленную свинью. Животный мир Австралии настолько удивителен, что Джерри Даррел называл Австралию «чердаком мира». Кенгуру до сих пор остается австралийской иконой и главной туристической достопримечательностью материка. Сегодня на континенте насчитывается свыше 40 тысяч особей этих забавных прыгающих сумчатых существ. Увидеть живого кенгуру в Австралии не просто, а очень просто. За пределами



городов, в национальных природных заповедниках они скачут вдоль дорог, появляясь обычно на закате. В отдаленных парках крупных городов вечером выйдут пощипать травку. Ну и, конечно, в любом зоопарке есть возможность покормить-посмотреть не только кенгуру, но и коалу, какаду, вомбатов и поссумов (сахарная белка или сумчатая летяга, получила название за сходство с американским опоссумом). Звери на дорогах — самая большая опасность. Кенгуру, поссумы, вомбаты переходят дорогу днем и ночью и частенько становятся причиной аварий. Завидев машину, кенгуру, к примеру, резко подпрыгивает, разбивая лапами переднее стекло. Вомбат способен перевернуть машину. Поэтому в национальных парках лучше заранее снизить скорость и следить внимательно, нет ли животных на обочине.

ГОЛОВОКРУЖИТЕЛЬНО!

Идиллические пейзажи, напоминающие французский Прованс, начинаются за окном уже через полчаса автомобильной прогулки за пределы Мельбурна. Знойная дымка от эвкалиптов окутывает горы, поля, виноградники и винодельни. Австралийские вина стали получать международные премии на мировых выставках еще в конце XIX века, но вспышка филлоксеры поставила крест на экспорте местного вина. В конце 80-х годов прошлого века австралийская винная промышленность пережила ренессанс, и продуктами австралийских виноделен сегодня наслаждается весь мир. Благодаря местному климату вина получают с ярким «солнечным» вкусом. Самые популярные сорта: шираз, мерло, каберне совиньон. Знамениты белые игристые вина. Неподалеку от виноделен, как правило, есть сыроварни, где можно попробовать отменный сыр; ягодные фермы, где можно набрать клубники; лавандовые поля. Особенно приятно дегустировать вина в долине Ярра, недалеко от Мельбурна: к винным ароматам там примешиваются эвкалиптовые пары.

Каникулы в Австралии — это уникальная возможность побыть антиподом: посмотреть на другое небо, где вместо Большой Медведицы — Южный Крест, и проводить старый год под пальмами в разгар теплого лета



ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Австралия — большая страна, которая делится на несколько климатических поясов: от умеренного средиземноморского до тропического. На тропическом Севере есть два сезона: сухой и влажный. Во влажный сезон в этих местах стоит жара, идут дожди, часты наводнения. Кроме того, с ноября по март в Северном Квинсенде на пляжах Австралии висят предупреждающие знаки о запрете купания. Ядовитые медузы — box jellyfish — слишком близко подплывают к берегу. Поэтому для посещения «влажных тропиков» лучше выбирать сухой сезон — с мая по ноябрь. В главные города Австралии — Сидней и Мельбурн — лучше всего ехать австралийским летом, которое совпадает с нашей европейской зимой. В это время вода в океане прогревается и можно купаться. Декабрь, январь и февраль подходят для посещения зеленого и холодного острова Тасмании. Что же касается Золотого побережья Квинсленда — пляжного рая Австралии, то его курорты доступны круглый год.

ВИЗА

Всем гражданам России для въезда в Австралию требуется туристическая виза (676), которая выдается на срок до шести месяцев. Для оформления вам нужны загранпаспорт, приглашение, заполненная анкета и документы, подтверждающие вашу финансовую состоятельность, например, выписка с банковского счета или данные о недвижимости в России. Визовый сбор — около 100 австралийских долларов, срок рассмотрения заявки — неделя.

ДЕНЬГИ

Национальной валютой являются австралийские доллары, которые россияне частенько называют «австробаксами»: 1 AUD австралийский доллар равен примерно 30 рублям. Австралийские банкноты можно

смело забыть в кармане и постирать: они сделаны из пластика. Самые ходовые номиналы: 10, 20 и 50 AUD. Для покупки воды и прочих «расходных материалов» пригодится мелочь: долларовые, двухдолларовые монеты. Поменять деньги можно в обменных пунктах и банках. АТМ-банкоматы работают, как правило, круглосуточно. В музеях, магазинах и ресторанах принимают карты Visa и Mastercard, однако в некоторых случаях проще иметь при себе наличные. Наличные можно снять с карточки без комиссии, покупая товары в сетевых магазинах типа Woolworth и Coles. Процедура эта называется cashout.

ПЕРЕЛЕТ

Перелет на другую сторону земли занимает почти целые сутки: общее время в полете, не считая стыковок, от 20 до 24 часов. В Австралию есть рейсы у «Аэрофлота», Emirates, Etihad, летают туда Тайские, Китайские, Сингапурские авиалинии. Стоимость билетов — от 40 до 60 тысяч рублей. На католическое Рождество (25 декабря), а также с апреля по июнь можно купить билет дешевле. Аэропорты австралийских городов находятся, как правило, в получасе езды от центрального района Сити. Мельбурнский аэропорт Tullamarine Airport, к примеру, расположен в 22 км на СВ от города. Добраться до города можно на автобусах Skybus Super Shuttle (13 AUD) или на такси (40—45 AUD).

ПРОКАТ МАШИН

Прокатные конторы — Avis, Hertz, Budget, Letz, Red Back — есть практически повсюду, средний тариф составляет 50—60 австралийских долларов в день, мини-автобус на 12 мест обойдется в 100—110 долларов в день, а кемпервен, или «дом на колесах», — примерно в 115—140 долларов в день, в зависимости от модели и количества дней.

ДЕТСКИЕ ОСТРОВА

Долгое время лучшие мировые SPA считались зоной, закрытой для детей. Малыши и подростки до 16 лет не допускались к таинствам процедур ради полноценного отдыха взрослых клиентов.

Текст: Александра Анисимова

ВЕТЕР ПЕРЕМЕН

Ограничения на прием детей нередко заставляли пары с детьми отказываться от поездок на SPA-курорты. Зачем ехать в отпуск всей семьей туда, где все равно придется оставлять детей на попечение няни? Но тенденция меняется. Супружеские пары больше не считают нужным отказываться от радостей жизни только потому, что у них есть дети, и SPA-отелям приходится с этим считаться.

Сейчас крайне мало отелей предлагают возможность совместного пребывания в SPA детей и родителей, так как далеко не все их клиенты считают приемлемым появление чужого ребенка в зоне отдыха для взрослых. Зато направление специализированного детского SPA в последнее время стало развиваться особенно бурно.

ВЗРОСЛЫМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН!

Мальдивы всегда считались направлением скорее для медового месяца, чем для отпуска с детьми. Но возросший спрос на места для роскошного семейного отдыха нашел отклик именно здесь. Большинство островов архипелага с радостью принимают маленьких гостей и предоставляют им и их родителям все удобства. Некоторые отели пошли еще дальше и разработали настолько эксклюзивные SPA и развлекательные программы для юных гостей, что их родителям остается только завидовать.

THE BEACH HOUSE AT MANAFARU

Пятизвездочный отель-бутик The Beach House at Manafaru, расположенный в лагуне атолла Нaa Alifu Atoll, — идеальное место для отдыха молодоженов и семейных пар с детьми. Помимо комфортного размещения на просторных виллах, детского клуба для



гостей 3—12 лет и белого песчаного пляжа отель предлагает своим постояльцам услуги SPA-салона Shui. Мастера салона Shui в основном работают на косметической линии Revonia Botanica, но для некоторых процедур используют самые свежие природные ингредиенты. Например, кокосовые орехи, растущие в садах на территории отеля.

Руководство Shui не запрещает приводить в салон детей, но все же просит родителей не брать с собой беспокойных малышей. Что касается юных, но уже способных держаться в рамках приличий гостей, то для них ограничений по посещению SPA не существует. Более того, на любые процедуры, заказанные для ребенка до 12 лет, предоставляется скидка 50%.

Достоинства: SPA-процедуры доступны для детей в полном объеме.

Недостатки: трансфер до атолла Хаа Алифу занимает много времени.

Лучшая SPA-процедура для юных клиентов — шоколадный уход. Ребенок получает в свое распоряжение миску шоколада и может вымазаться им с головы

до ног. После этого ребенку дают принять грязевую ванну, а опытный мастер делает ему мини-массаж. По завершении процедуры юному клиенту полагается большой кусок шоколадного торта.

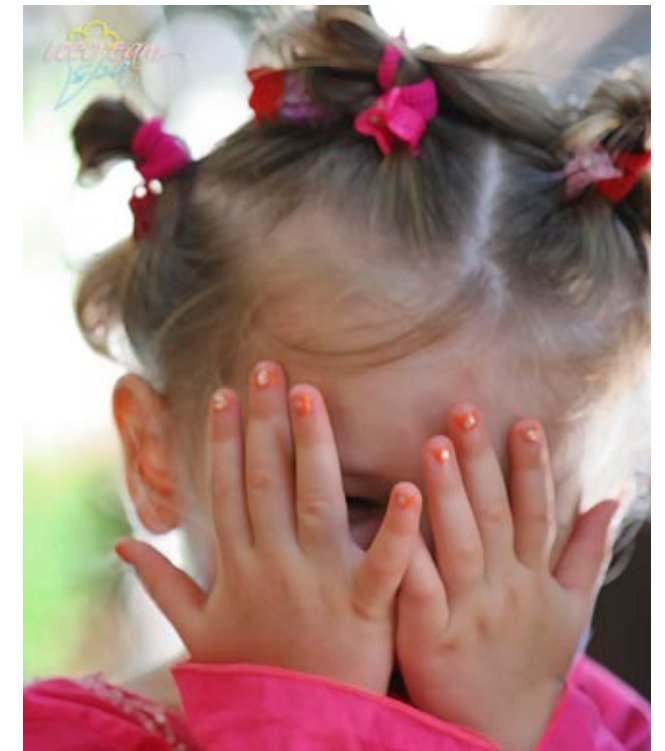
DIVA MALDIVES

В отеле Diva Maldives дети получают от персонала едва ли не больше внимания, чем их родители. Главный принцип команды отеля Diva — принимать каждого маленького постояльца как самостоятельного гостя, а не как приложение к взрослым клиентам.

С первых минут пребывания в отеле дети могут почувствовать себя настоящими хозяевами жизни.

Сразу по приезде они получают мягкую игрушку и «моктейль» (безалкогольный коктейль), а к ним на виллу тем временем доставляются персональное письмо-приветствие и корзина сладостей от детского клуба The Nest.

Пока The Nest развлекает постояльцев отеля в возрасте от 3 до 12, клуб The Place организует досуг юношей и девушек 13—17 лет на острове и за его пределами.



Достоинства: родители могут провести отпуск в Diva Maldives как пара молодоженов. Сотрудники клубов The Place и The Nest не просто присмотрят за детьми, а организуют интересный досуг.

Недостатки: SPA доступно только для взрослых.

Однако руководство отеля обещает, что появление детского SPA-меню не заставит себя долго ждать

Лучшее развлечение для юных клиентов — школа дайвинга для детей и подростков. Опытные педагоги и специальное детское оборудование гарантируют ребенку приятное и безопасное знакомство с подводным миром.

JOLLY BEACH RESORT & SPA

Jolly Beach Resort & Spa на острове Антигуа (Antigua) соответствует всем стандартам семейного пляжного отдыха. Большая зеленая территория, собственный песчаный пляж, два бассейна, детский клуб и группа профессиональных аниматоров всегда к услугам гостей отеля.

В Palms Wellness Center при отеле будут рады побаловать маленьких клиентов. Местное SPA-меню включает пакет процедур для детей от 6 лет.

Достоинства: удобная инфраструктура для семейного отдыха, all inclusive.

Недостатки: Jolly Beach Resort & Spa имеет всего три звезды по международной системе классификации.

Лучшая SPA-процедура для юных клиентов — пакет процедур «Только для мальчиков», включающий уход

за телом с использованием различных скрабов и педикюр, поможет подрастающему мужчине привыкнуть к мысли, что следить за собой естественно не только для женщин.

CONRAD MALDIVES RANGALI ISLAND

Отель Conrad Maldives Rangali Island (бывший Hilton) по праву можно назвать самым роскошным местом для детского отдыха на Мальдивах. The Ice Cream Spa, или SPA-Мороженое, входящее в состав детского клуба при отеле, в 2009 году получило награду «За лучшее детское SPA-меню в Азии» (Best Children's Spa Menu in Asia).

Детское SPA работает на оригинальной косметической линии с ароматами всевозможных сладких топпингов для мороженого: шоколада, ванили, клубничного сиропа, меда, кокоса и других пленительных лакомств.

Достоинства: широкий выбор SPA-процедур, разработанных специально для детей.

Недостатки: ни одно из средств в SPA-Мороженом нельзя съесть. Остается только вдыхать чарующие ароматы.

Лучшая SPA-процедура для юных клиентов — Clean Me Up Facial (уход за проблемной кожей лица). Приятное и профессиональное решение проблемы акне — пожалуй, единственного ненадуманного недостатка внешности, с которым сталкивается большинство подростков.

СПА С ДЕТСТВА

Раз в месяц по средам SPA-центр After the rain в Женеве превращается в детский курорт.

Текст: Екатерина Чинарова

Швейцарская компания After the rain в конце 2009 года запустила SPA-программу для детей. По словам директора по маркетингу Орели Гроспирон (Aurélie Grosipron), эта концепция является абсолютно инновационной для Европы и рассчитана на детей от 7 до 17 лет. Для маленьких посетителей разработано специальное SPA-меню. «Главная цель наших процедур, — говорит госпожа Гроспирон, — познакомить детей с концепцией SPA и по возможности сделать это знакомство приятным, полезным и интересным.

SPA-ИНИЦИАЦИЯ

Женевский SPA-центр After the rain был открыт Изабель Нордманн в Швейцарии семь лет назад. Владелица бизнеса и ее компаньон, автор идеи

детского SPA Кристин Масон давно размышляли о том, как научить детей думать «о красе ногтей» с раннего возраста, как привить навык заботы о своем здоровье, ухода за телом. Все процедуры были тщательно разработаны специалистами именно для юных посетителей. Во-первых, они менее продолжительны по времени, во-вторых, массажные движения тоже подстроены под малышей — нажим не такой сильный, движения более мягкие. Особое внимание уделено подбору косметики, которая используется во время SPA-процедур. По словам представителя компании, у каждого из терапевтов есть собственные дети. «Это приглашение во вселенную SPA, первый массаж и первая маска для лица — своего рода инициация в дружественной и доверительной обстановке», — говорит Кристин Масон.





В ШОКОЛАДЕ

Кристин Мэсон разработала десять специализированных услуг для девочек и мальчиков. Среди них «Маленький принц: 30-минутный массаж спины и ног с использованием миндального масла и добавлением эфирных масел. 45-минутная процедура «Белоснежка: уход за лицом для девочки с использованием шелковой маски. «Клубничный коктейль»: ванна с ароматом клубники, а в качестве бонуса — сладкая вата для юной посетительницы. «Сладкие», основанные на фруктозе скрабы и маски включены в меню для сладкоежек. Услуга «Волшебные пальчики» — это маникюр для детей и подростков. Под броским названием «Чарли и шоколадная фабрика» скрывается шоколадная ванна с шоколадным фондю, чтобы ребенку было чем заняться во время процедуры. «Тысяча и одна ночь» — ванна в газированной воде, при этом с собой можно пригласить подружку, брата, сестру или маму. Также в программе шоколад-

ные обертывания, сахарный скраб всего тела и занятия йогой. Если же юные посетители проголодались, в швейцарском центре им предложат попкорн, сладкую вату и тосты с джемом в зоне для отдыха.

ДЕТЯМ ВХОД РАЗРЕШЕН

Начинание женевского SPA-центра действительно уникально. И позитивному опыту швейцарцев следуют другие SPA-курорты, включающие в свою программу услуги для детей. Прежде всего это маски для лица, маникюр и педикюр, однако все чаще в SPA-меню включают обертывания, в том числе «семейные» пакеты — мама плюс дочка. Некоторые центры идут дальше и позиционируют детские SPA-услуги как отдельный сегмент. Известно, как подростки любят независимость. На это и рассчитаны подростковые программы по уходу за телом и лицом во многих SPA-центрах. По словам экспертов, истина «в здоровом теле

здоровый дух» вполне актуальна и сегодня. SPA-процедуры снижают стресс, который испытывают молодые люди в переходном возрасте, и положительно влияют на самооценку. В итоге детки чувствуют себя отдохнувшими, ухоженными, чистыми и прекрасными. Кроме того, кто же не любит баловать себя?! Родители верят, что акцент на необходимости заботиться о здоровье — важный шаг в воспитании счастливого взрослого. Привычка ухаживать за собой формируется достаточно рано, и затем ее необходимо поддерживать. Персонал заслуженно считает себя союзником родителей в этом нелегком деле. Впрочем, SPA для детей не все воспринимают однозначно хорошо. Есть и оппоненты, которые считают, что чрезмерный акцент на внешности, а не на личностных качествах и достижениях, может повредить растущей личности. Как бы там ни было, популярность услуг для детей и

специализированных детских SPA растет во всем мире. По данным Международной ассоциации SPA (International Spa Association), только в США 14 тысяч SPA-центров предлагают услуги для семей с детьми. В сети отелей Great Wolf Lodges дети и подростки могут попробовать «шербетный» скраб. А в Wild Hare Youth Spa в Техасе дети создают свой собственный блеск для губ, им также предлагают педикюр с названием «Мороженое» за 55 долларов. Kingsmill SPA в штате Вирджиния вывел на рынок услугу «SPA-вечеринка»: 5–10-летние дети могут пригласить своих друзей отметить день рождения в SPA. В 2008 году SPA-центры посетили 4 миллиона подростков, которые, согласно опросам, довольны своим визитом и сообщают о положительных результатах процедур — от снижения уровня стресса до улучшения состояния кожи и приобретения привычек здорового питания.



after the rain
switzerland



Текст: Катерина Капустина

ПЕСОЧНЫЕ СКАЗКИ

Все дети любят играть с песком — материалом, дающим неограниченные возможности для воображения. Песок и мультфильмы легли в основу нового вида творчества для детей и взрослых

ПЕСОК, РУКИ И СТЕКЛО

Песочная анимация (англ. sand animation, sand art) — это новая технология создания анимационных фильмов. Процесс создания картин и фильмов происходит прямо на глазах у замороженных зрителей. Художник своими руками рисует картины из песка, которые превращаются одна в другую и в реальном времени проецируются на большой экран под красивую музыку. Для песочной анимации чаще всего используется просеянный песок, но вместо него могут применяться и другие однородные сыпучие материалы, например, соль или кофе. Они тонким слоем наносятся на стекло, которое подсвечивается снизу. С помощью видеокамеры и проектора получающееся изображение передается на экран. Обычно все дей-

ствия выполняются руками, но в качестве приспособлений могут использоваться кисточки или палочки. Мастер, создающий фильмы из песка, должен быть крайне осторожен, ведь одно неверное движение может испортить всю картину.

РОЖДЕНИЕ ИДЕИ

Песочная мультипликация появилась в 60–70-х годах XX века. Родоначальником этого стиля рисования считается канадский режиссер-мультипликатор Кэрлайн Лиф. Однажды она рисовала узоры на песке, из которых было решено сделать некую историю и снять ее на видео. После этого Кэрлайн придумала и соорудила специальный стеклянный стол с подсветкой, разместила под столом камеру и начала творить.



Первый песочный анимационный фильм, снятый Лиф, назывался «Петя и серый волк». В то время никто не обратил на него внимания. Но художница не собиралась сдаваться и в скором времени сняла еще один мультфильм: «Сова, которая женилась на утке». Во второй раз попытка увенчалась успехом. Необычная идея привлекла внимание зрителей и коллег, и песочный мультфильм собрал множество призов на различных кинофестивалях.

ДЛЯ ЧЕГО ЭТО НУЖНО?

Юные ценители искусства могут не только смотреть песочные мультфильмы, но и создавать их самостоятельно! Рисование песком — увлекательное и полезное занятие. Игра с песком развивает мелкую моторику рук, улучшает зрительную память, тренирует терпение и усидчивость, что немаловажно для ребенка любого возраста. Уроки по песочной анимации успокаивают и стабилизируют эмоциональное состояние, поэтому родители могут быть спокойны — дети заняты интересным и благотворным делом. Песочная анимация помогает раскрыть творческие способности ребенка, развивает его фантазию

Рисование песком — это очень увлекательное и полезное занятие!



и образно-логическое мышление. Так как занятия проходят в небольших группах, у детей формируются коммуникативные навыки, которые помогают им легче находить общий язык со сверстниками.

МАЛЕНЬКИЕ РЕЖИССЕРЫ

Песочная анимация предназначена для детей от 2 до 14 лет. Существует множество студий, обучающих этому виду искусства. Обычно в группе занимается не более 10 человек. Обучение проходит в специально оборудованных аудиториях, за столами, разработанными для песочной анимации. На уроках дети учатся создавать как отдельные картины, так и сюжеты для собственных фильмов. Начинать изучать песочную анимацию необходимо с основных художественных приемов и навыков рисования песком, но нелишним будет ознакомиться с основами рисунка и композиции. Музыка — еще одна важная составляющая «песочных фильмов», поэтому начинающим аниматорам следует также изучить основы музыкальной композиции. Кроме того, необходимо уметь обращаться с камерой — снимать и монтировать фильмы, иначе их не смогут увидеть зрители.

Каким должно быть спа, чтобы в него захотелось прийти снова и снова? Рассказывает Штефан Гетта, ведущий дизайнер крупнейшей международной компании в области спа-консалтинга «Шлеттерер Велнесс и СПА Дизайн»



Штефан ГЕТТА
Ведущий дизайнер
Schletterer Wellness
& Spa Design GmbH

ДИЗАЙН ДЛЯ ЧУВСТВ

— Как создать «нескучный» интерьер? Трудно ли найти новую оригинальную концепцию?

— Принципиально важно, чтобы проект создавался с учетом окружающей обстановки, потребностей целевой аудитории и конечной направленности. Каждый проект уникален — и именно так к нему следует относиться. Таким образом, уже заранее возникают обстоятельства, влияющие на дизайн. Идея SPA, его наполнение и функции являются решающими для позиционирования проекта и создания атмосферы, поэтому Medispa выглядит иначе, чем Beautyspa.

— Вы могли бы сказать, что современный SPA (комплекс оздоровительных процедур) предпочитает скорее вневенациональное, космополитичное видение дизайна, нежели национальное?

— По моему мнению, во всем мире у SPA есть региональные черты, и это хорошо: в дальневосточном SPA человек ожидает другой обстановки, нежели в альпийском или городском SPA в Лондоне. Интернационализация SPA также имеет место, но мы рекомендуем в большей степени придавать национальный либо региональный оттенок, чтобы иметь возможность выделиться из общей массы и создать индивидуальность.

Тогда SPA-центр приобретает свою «изюминку», уникальность, которые и делают его неповторимым.

— Как вы опишете luxury SPA, какой элемент дизайна должен быть включен в такую концепцию?

— Luxury SPA отличается от других видов прежде всего размерами пространств. Эта разница заметна уже в раздевалках, а затем в душевых кабинах, в термальных зонах, в частных спа-сютах — вплоть до частных комнат отдыха. Материалы также должны отражать характер SPA, быть отменного качества. Неважно, какие именно материалы использованы — главное, чтобы они соответствовали задаче. Дизайн luxury spa может быть пуристическим и состоять из одного вида камня либо представлять собой сочетание эксклюзивных и дорогих материалов — оба варианта имеют право на существование и будут восприниматься как роскошь, если присутствует свобода пространства.

— Могли бы вы назвать несколько правил для создания стильного и модного SPA-интерьера?

— Сложно дать какое-то общее правило, так как каждый SPA-дизайн индивидуален. Но, конечно,

очень важно замечать течения времени и воплощать их в SPA. Качество материалов и их влияние на людей — безусловно, один из важнейших компонентов оформления, причем в сочетании с функциональностью. Обращение к различным чувствам — это фактор, который в SPA-дизайне приобретает все большее значение. Сегодня в основном используется визуальное воздействие, однако акустический, тактильный и даже обонятельный компоненты также играют важную роль.

— Способен ли дизайнер со своей концепцией помочь клиенту сделать выбор между несколькими вариантами SPA-интерьеров?

— Хороший дизайнер должен быть также неплохим консультантом в области SPA, иначе он не сможет создать хороший SPA. При создании SPA-дизайна речь идет не только о поверхностях и обстановке, но гораздо в большей мере — о содержании. Невозможно спроектировать паровую ванну, если не знаешь о ее назначении, то же самое касается всех технологий в области красоты. Поэтому только хороший дизайнер, разбирающийся во всех этих вопросах, может создать SPA, соответствующий потребностям клиента.

— Что, по вашему мнению, клиент должен ощущать в SPA-пространстве и как вы это применяете в дизайне?

— Посетитель SPA должен почувствовать, что оторван от повседневной рутины, и ощутить спокойствие и умиротворение — если это достигнуто, значит, мы все сделали правильно.

— У вас есть свои собственные излюбленные техники и методы в создании SPA-пространства?

— Я представляю себя посетителем и стараюсь почувствовать себя в SPA, когда он еще только находится на бумаге. При этом возникают чувства и настроения, которые затем воплощаются в дизайне.

— Привлекает ли вас философия Spa & Wellness не только в работе, но и вне профессиональной деятельности?

Дизайн, в том числе и SPA-дизайн, — процесс, который не привязан ко времени, это взгляд на жизнь, который постоянно с вами. И все сознательные, как и бессознательные ощущения так или иначе связаны с этой темой. Опять-таки тот факт, что я близок к SPA, заставляет меня самого делать передышку исключительно в SPA — примерно раз в месяц я именно там нахожу спокойствие и умиротворение.



Открытие собственного SPA-салона — бесспорно, трудоемкий процесс. Но именно в тот момент, когда все этапы — от разработки концепции до найма персонала — остаются позади, начинается самое сложное и интересное: работа с клиентами

В ЛУЧШЕМ ВИДЕ

Большинство посетителей SPA-центров — люди, привыкшие добиваться самых высоких результатов в своей сфере деятельности и требующие такого же отношения к работе от других. Чтобы удовлетворять запросы такой непростой целевой аудитории, владельцам SPA-центров приходится все время думать о поддержании исключительного уровня качества оказываемых услуг.

ДРУГИМИ ГЛАЗАМИ

Хорошо ли работает ваш SPA-салон? Нравится ли обслуживание гостям? Если вам как хозяину кажется, что все идеально, то мнение клиентов на этот счет может вас неприятно удивить. «Отношение хозяина салона к своему бизнесу можно сравнить с любовью матери к ребенку: малыш для мамы всегда самый лучший, умный и красивый, даже если объективно это не так», — предупреждают специалисты MAKO Group. Постоянно держать ситуацию под контролем помогут старые, как мир, но эффективные методы. Во-первых, это регулярные самостоятельные проверки. Они необходимы по двум причинам. С одной стороны, они позволяют видеть деятельность салона глазами клиента и чувствовать, насколько лично вас

устраивает уровень сервиса. С другой — ощущение, что руководитель может записаться на процедуру в любой момент, значительно мобилизует персонал и не дает сотрудникам расслабляться при общении с другими гостями.

К сожалению, результаты самостоятельных проверок — по понятным причинам — не всегда репрезентативны. Поэтому иногда стоит прибегать к помощи так называемых «тайных покупателей». «Тайная закупка еще никому никогда не вредила, — говорит директор консалтинговой компании «Салон мечты» Ольга Чулатова, — но руководителю важно снабдить тайного покупателя списком четких критериев, по которым он должен будет оценить уровень обслуживания».

ДВОЙНЫЕ СТАНДАРТЫ

Будете ли вы разрабатывать критерии оценки самостоятельно или обратитесь за этим в консалтинговую компанию — дело вкуса. Так или иначе, полученные пункты можно будет условно разбить на две ключевые группы: для оценки профессиональных и психологических аспектов обслуживания.

«Психология всегда на первом месте, — считают в MAKO Group. — Если выстроить все критерии

Текст: Александра Анисимова



по убыванию их значимости, то психологические окажутся вверху списка, а профессиональные — ближе к концу».

Профессионализм сотрудников не является гарантом успеха нового SPA-бизнеса. Клиентам неизвестно, сколько красных дипломов у администратора салона и какие сертификаты получил массажист. Зато они сразу видят фальшивую улыбку встречающего их сотрудника и на себе ощущают, с каким настроением проводит процедуру мастер.

«SPA — это особая философия, — поясняет Ольга Чулатова, — профессионализм мастера —обязательное условие работы в салоне, но еще более важно умение чувствовать клиента. Мастер должен быть душевно готов к процедурам, должен уметь делиться с клиентом положительной энергетикой».

УЧЕСТЬ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ

В любом деле есть детали, наличие которых само собой разумеется и редко оговаривается специально. Но их отсутствие может свести на нет все ваши усилия от начала до конца. Грамматическая ошибка в деловом письме способна повлиять на ход переговоров, несвежая скатерть на столе в ресторане послужит поводом отправиться в другое заведение, а такая мелочь, как неухоженные руки отличного мастера маникюра, может оказаться причиной отсутствия у него клиентов.

SPA — это необычный вид бизнеса. Клиенты приходят в салон не только за процедурами, но и за эмоциональным отдыхом. В свете этого искренность и доброе отношение персонала — неотъемлемая составляющая любого пакета услуг.

«В SPA важно все — идеальная чистота, улыбки сотрудников, запахи, музыка, освещение, — говорит

Ольга Чулатова. — Внимание к гостю салона необходимо на каждом этапе. Даже если процедура прошла по всем правилам, но мастер холодно попрощался, у клиента останется неприятный осадок».

НА КОМАНДУ НАДЕЙСЯ

Нюансов и мелочей, связанных с обслуживанием, в SPA-бизнесе, наверное, больше, чем в любом другом. Учесть все практически невозможно: стандарты меняются вместе с бурным развитием индустрии красоты. Чтобы всегда оставаться на высоте, SPA-салону необходим сплоченный коллектив профессионалов, готовых соответствовать априори завышенным требованиям и учиться новому вне зависимости от стажа работы.

«Меры по повышению качества сервиса разрабатываются индивидуально для каждого SPA-центра, — рассказывают специалисты MAKO Group. — Единственное общее правило: многое зависит от команды. Если команда не мотивирована, салон останется в проигрыше, какими бы отличными ни были его дизайн, ассортимент процедур и местоположение». Но, как известно, любые процессы начинаются «с головы». Каждый руководитель стремится набирать людей «под себя»: обладающих схожим набором жизненных ценностей и близкой по духу профессиональной мотивацией. Таким образом, уровень сервиса и формат взаимоотношений с клиентами задает сам хозяин бизнеса.

«Все начинается с руководителя, — делится опытом Ольга Чулатова. — Если он думает о каждом клиенте как о желанном госте, а не абстрактном источнике денег, соответственно будет относиться к посетителям и его команда».

ИДЕАЛЬНЫЙ SPA-СЕРВИС — ЭТО...

Специалисты MAKO Group полагают, что в условиях постоянного развития индустрии идеальный сервис — это недостижимая утопия. «Нет предела совершенству», — поясняют они.

Ольга Чулатова придерживается иного мнения: «Идеальный сервис — это внимание и индивидуальный подход к каждому клиенту на всех этапах посещения SPA», — говорит она.

Такая позиция выглядит более чем обоснованной. Главная сложность при оказании бьюти-услуг состоит в том, что каждый, без исключения, гость SPA-салона видит идеальное обслуживание по своему. Поэтому «ориентированность на клиента» и «персональный подход» — не просто красивые слова, фигурирующие в тексте миссии компании. Это и есть подлинные основы успеха нового бизнеса на быстро развивающемся рынке SPA-услуг.



МЫ И ОНИ

Каждый клиент салона красоты — это индивидуальность, с характерными только для него качествами, личностными особенностями и потребностями. Умение принимать во внимание и учитывать эти особенности в итоге оборачивается либо устойчивой клиентурой, либо ее потерей.

Текст: Елена Озерова

Чтобы умело общаться с клиентом, нужно научиться его понимать и принимать таким, какой он есть. Поэтому сегодня от специалистов SPA требуют знаний психологии личности и владения всеми тонкостями общения: языком голоса, слова, тела. Исходя из поведения клиента, а также из манеры говорить и держаться можно выделить один из четырех основных типов личности клиента: автономный, экспансивный, дружественный, нерешительный.

АВТОНОМНЫЙ КЛИЕНТ

С автономным клиентом практически невозможно сформировать теплый личный контакт. Взаимоотношения будут развиваться в формальной плоскости: специалист сам по себе — клиент сам по себе. И дело не в том, что специалист не может «достучаться» до

такого клиента, а в том, что автономному клиенту комфортно находиться в подобном состоянии. Он не желает идти на близкий контакт, делиться информацией личного характера, и работники салона должны уважать это его право. Автономным может быть новый клиент, который, еще не зная администратора, мастеров салона, не имеет оснований доверять им. Это может быть и достаточно открытый постоянный клиент, который в силу сложившихся жизненных обстоятельств (неприятности на работе, дома, усталость...) временно находится в таком состоянии. Кроме того, автономным клиентом может быть человек, сознательно выбравший формальные отношения в силу его личностных характеристик или других причин (социальный статус не позволяет...).

Как определить автономного клиента:
он говорит тихо и медленно;

весьма сдержан в общении с сотрудниками салона, соблюдает дистанцию, держится ровно, спокойно, с достоинством;
часто использует защитные механизмы блокировки — на вопросы отвечает преимущественно односложно («да», «нет»);
вопросы личного характера игнорирует;
нуждается в гарантии и надежности;
четко излагает свои мысли.

Как строить отношения с автономным клиентом:

разговаривать только на профессиональные темы;
не проявлять любопытства к темам, касающимся личной жизни.

ЭКСПАНСИВНЫЙ КЛИЕНТ

Он проявляет чрезмерную активность, довлеет над мастером, диктует, что и как тому делать. За чрезмерной речевой активностью и гипербобщительностью скрывается желание установить поверхностные отношения и самоутвердиться за счет мастера. Экспансивные клиенты не настроены на продуктивный диалог: произнося речи, они поглощены только собой. В эту категорию попадают так называемые болтушки, постоянно дергающие и отвлекающие мастера, мешающие ему работать.

Как определить экспансивного клиента:

он всегда появляется стремительно, его приход не будет незамечен;
требует к себе массу внимания, увлечен только собственной персоной;
много говорит, и всегда категоричным тоном;
эмоциональный, зажигается как спичка, но так же быстро остывает;
для этого типа характерны стремительные смены настроения.

Как строить отношения с экспансивным клиентом:

мастеру достаточно просто продемонстрировать свое участие и интерес, произнося фразы типа «да-да», «то, что вы говорите, очень интересно», «продолжайте, пожалуйста»;
сотрудник должен уверенно и по-деловому отвечать на вопросы, быть дружелюбным, энергичным и внимательным;
нужно обязательно дать такому клиенту выговориться; время от времени полезно возвращать клиента в русло профессиональных отношений.

ДРУЖЕСТВЕННЫЙ КЛИЕНТ

При таком контакте границы в общении размыты. Это идеальная возможность построить прочные, долговременные отношения. Взаимоотношения строятся по принципу «специалист + клиент = дружеские отно-

шения» и абсолютное принятие друг друга. Мастер или администратор выступает тут в роли психолога.

Как определить дружественного клиента:

такой клиент с удовольствием делится с мастером информацией личного характера;
как правило, он доверяет специалистам салона, без опасений решается на любую новую процедуру, легко идет на различные эксперименты со своей внешностью.

Как строить отношения с дружественным клиентом:

звонки мастеру, просьбы записать на более удобное время, совместные перекуры лучше категорически пресекать, аргументировав свое поведение тем, что это запрещено регламентом внутренних отношений;
для специалиста клиент с дружеской тактикой поведения представляет опасность, которая заключается в том, что устанавливаются панибратские отношения, которые впоследствии могут тяготить;
нужно укреплять доверие дружественного клиента к работникам салона, и тогда он будет постоянным и верным;

НЕРЕШИТЕЛЬНЫЙ КЛИЕНТ

К этой категории клиентов относятся не уверенные в себе люди, не имеющие четкого представления, чего они хотят от жизни вообще. Такие клиенты часто просят мастера решить за них то, что им необходимо. Наиболее частые высказывания, которые можно услышать: «Я не знаю... посоветуйте мне... а что бы вы мне порекомендовали?..»
Может показаться, что нерешительный клиент — идеальная находка для мастера, но, как правило, они играют в игру под названием «Передача ответственности». Передавая ответственность мастеру, клиент начинает манипулировать им.

Как это предотвратить:

мастер должен прояснить все пожелания клиента («чего бы вам хотелось?»);
добиться обратной связи («если я правильно понимаю, вы хотите...») и получения четкого ответа («да»).

Как строить отношения с нерешительным клиентом:

задача специалистов салона — показать нерешительному клиенту его максимальное участие в процессе; нужно помочь ему сделать выбор и акцентировать его внимание на том, что этот выбор он сделал самостоятельно (эта стратегия хороша еще и тем, что у нерешительного клиента разрушается его личный стереотип неуверенности и невозможности принятия решения, а это значит, что у такого типа клиентов при оказании небольшой психологической поддержки салон красоты будет ассоциироваться с местом, где его понимают и где ему комфортно).

ПРАЗДНИК ЕЛЕЙ

Главный тренд 2010/2011 года — индивидуальность. Даже новогодним елкам необязательно быть зелеными и стройными



Текст: Александра Анисимова

Mister Christmas



В начале XXI века именитые европейские дизайнеры и известные бренды взяли за правило ежегодно представлять широкой публике эксклюзивные рождественские ели: из стекла, пластика, драгоценных металлов. С закрытых аукционов дизайнерские ели «вышли в мир». В этом сезоне дизайнеры предлагают самые разнообразные концепции новогодних деревьев:

от минималистских плетеных конусов и маленьких черных елочек а-ля Сосо Chanel до богато украшенных эксклюзивными игрушками елок в лучших традициях дворянских домов. При этом авторы все чаще обращаются к менее податливому сырью, чем пластик. Елочки ручной работы из хрусталя, ткани или металла могут стать роскошным и по-настоящему неповторимым украшением любого праздника.



Форма и габариты дизайнерских елок также никак не регламентированы: огромные, миниатюрные, вытянутые, спиральные, перевернутые, шарообразные, обрезанные ровно пополам — выбор зависит только от ваших предпочтений и размеров помещения. «В этом году очень модны сочетания белого и голубого или синего цвета. Даже если елка зеленая,

она должна быть с эффектом заснеженной хвои», — рассказала Наиля Кораблева, бренд-менеджер Mister Christmas в России. И все же, выбирая свою елочку, следуйте зову сердца. Ведь один из главных плюсов моды на индивидуальность — это возможность не следовать никакой моде вообще, оставаясь верными своим желаниям и привычкам.



LifeSPA представляет новейшую услугу на рынке организации мероприятий —

SPA Party

SPA Party — это волшебный и неповторимый способ провести день в блаженстве и радости вместе с друзьями, любимыми или наедине с самим собой. Мы предлагаем вам сэкономить время на визит в СПА и салоны красоты. Мобильный СПА — это эксклюзивное мероприятие в любом удобном для вас месте.

(499) 391-03-09, www.lifspa.ru



ДОРОГОЙ КЛАЙВ КРИСТИАН

Согласно Книге рекордов Гиннесса, духи Клайва Кристиана Imperial Majesty — самые дорогие в мире: 215 тысяч долларов за флакон 50 мл. Британскому дизайнеру хорошо известно: уникальность, высокое качество и эксклюзив заслуживают денег.

Текст: Екатерина Чинарова



СТОЛОВЫЙ ХРУСТАЛЬ

Клайв Кристиан (Clive Christian) родился в 1951 году в шотландском городе Данди, в семье биохимика и художницы, рос и учился в Чешире, Англия. Окончив колледж, Клайв увлекся интерьерным дизайном: сначала выполнял разовые заказы. В 1978 году молодой дизайнер приобрел в Чешире поместье XIX века. Комнаты он украшал изысканной мебелью ручной работы. С годами старинный дом стал своего рода выставочным центром мастерства мебельного гения: там можно было найти предметы интерьера, стилизованные под классику английского декора различных эпох и стилей: викторианского, регентства и эдвардианского. У молодого дарования появились состоятельные заказчики по всему миру, архитектурные фирмы все чаще рекомендовали его как виртуоза интерьеров столовых и кухонь. Кухни от Клайва Кристиана представляли собой сплав эксклюзивных, величественных, с налетом античности, но современных элементов. Дерево для мебели самых лучших пород — бук, дуб, красное дерево — подвергалось ручной обработке, целой серии окрашиваний, тонкой полировке. При этом в шкафы, кабинеты, стойки встраивалась

техника последнего поколения лучших мировых брендов: Sub-Zero, Wolf, Aga.

Оригинальная идея — украсить кухонный интерьер изысканными хрустальными люстрами — стала своего рода визитной карточкой марки Clive Christian. Сегодня дизайнерский Дом Клайва Кристиана со штаб-квартирой в Ланкшире разрабатывает интерьеры гостиных, столовых, кабинетов и библиотек, спален и ванных комнат. Интерьер кухни ручной работы обходится владельцам домов и апартаментов в среднем в 30–50 тысяч фунтов, однако эксклюзивный дизайн комнаты «от и до» в десятки раз дороже. Оригинально не только исполнение интерьеров, но и доставка законченного заказа на фирменном, золотого цвета грузовике дизайнерского Дома Clive Christian.

НОМЕР ОДИН

Завоевав репутацию в сегменте роскошной мебели и интерьеров на заказ, Клайв Кристиан рискнул дебютировать в парфюмерии. В 1999 году британский дизайнер приобрел парфюмерное производство The Crown Perfumery, названное в честь королевы Виктории, имя которой было символом величия и вели



колепия. Вдохновленный обстановкой старинного предприятия, поставлявшего духи для королевского двора, Клайв Кристиан выпускает целую серию духов в сегменте «люкс». Ароматы «1872» и «Х» были выпущены на основе рецептов из архивов «Королевской парфюмерии» и стоили от 300 евро за флакон. Их ждал мировой успех: только в 2001 году было продано 15 миллионов флаконов. Однако сам Клайв Кристиан мечтал об особенном продукте. Чтобы создать духи «No.1», или «Номер один», ему понадобилась помощь французского парфюмера Роджа Доува. «Деньги не вопрос!» — так сформулировал свой запрос британский дизайнер. — Просто сделайте самые шикарные духи». Драгоценные и редкие ингредиенты — всего около двухсот — включают розовое масло, индийский жасмин, бергамот и кедр, сицилийский апельсин, кардамон, масло полыни, ирис. Уникальную композицию самых дорогих духов создавали в течение двух лет. Флакон — тоже произведение искусства. Искусно сделанный из французского хрусталя Vassarat, он украшен стилизованной тиарой британской королевы и бриллиантом в пять каратов. «Номер один» вышли лимитированным изданием: в первый год планировалось продать всего десять флаконов.

ЛЮБОВЬ К КРАСОТЕ

У дизайнера много знатных и знаменитых поклонников: королева Елизавета II получила в подарок в честь полувекового пребывания на троне созданный по случаю флакон «королевских» духов. Для Элтона Джона был создан флакон «Белый галстук и тиара», а Кэти Холмс выбрала духи «No.1» для своей свадебной церемонии с Томом Крузом. Клайв Кристиан — истинный англичанин: «Я стремлюсь к тому, чтобы любой продукт, который носит мое имя, был лучшим в своем роде, символом британской роскоши и премиального качества». В основе его жизненной и профессиональной философии — энтузиазм, перфекционизм, благородное стремление создавать уникальные, первоклассные вещи, невзирая на стоимость или моду. Эта стратегия долгие годы приносит Клайву Кристиану достойные плоды: известность и славу. Сам дизайнер, однако, скромно оценивает свои заслуги, а в достижениях и успехе «винит» случай: «Мне просто повезло!» И надо отметить, что благородство к лицу представителю британского ультралюкса. Недаром на фирменном гербе дизайнерского Дома на латыни значится: *Fax animi honestae Gloria*, или «Слава рождается из благородных мыслей».

Завоевав репутацию в сегменте роскошной мебели и интерьеров на заказ, Клайв Кристиан рискнул дебютировать в парфюмерии



НАПИСАННОЕ ПЕРОМ...

В сентябре 2010 года в Новинском Пассаже в Москве открылся бутик Parker и Waterman. Дэвид Рудерман, хранитель пишущих инструментов Королевского дома Великобритании, рассказал LifeSPA о современных тенденциях легендарного бренда



Текст: Екатерина Кашина



Девиз Джорджа Паркера «Сделай лучшую ручку — и люди захотят ее купить»

— Насколько изменились стандарты для «лучшей ручки» с момента создания компании? Что сейчас вы вкладываете в понятие «лучшая ручка»?

— Девиз Джорджа Паркера «Сделай лучшую ручку — и люди захотят ее купить» и по сей день остается нашим лозунгом как в технологии производства, так и в его исполнении. Для нас не может быть иной цели, чем погоня за качеством, чтобы удовлетворить потребности наших клиентов.

— Перьевые, шариковые, капсульные, роликовые — такова история модернизации. Каково направление деятельности в наше время и в будущем, скажем, в ближайшие 10 лет?

— Основная инновация за последние 10 лет это — появление на рынке гелиевых шариковых ручек, которые дают четкие насыщенные цвета с улучшенной гладкостью.

Мы производим улучшенные шариковые стержни Quinkflow, доступные теперь в моделях Duofold, Premier и Sonnet. К тому же вы можете приобрести новый стержень для замены старого. Мы продолжаем вкладывать средства в R&D, используя при этом информацию от потребителей. Также у нас есть новые разработки, которые будут представлены на суд общественности в конце следующего года.

— Не опасаетесь ли вы, что электронный мир — iPod, ноутбуки — постепенно вытеснит традиционные ручки?

— Несмотря на то, что существует масса способов

коммуникации через электронные средства связи, все они были и будут безликими. В то время как хорошая ручка всегда является своего рода воплощением души того, кто ею пишет. Рождественские открытки, приглашения, валентинки значат намного больше, если написаны от руки. Когда вы пишете ручкой, у вас есть больше времени, чтобы наилучшим способом отразить то, что вы хотите сказать.

— Как часто обновляются коллекции? Приурочены ли они к каким-то определенным датам или же это происходит нерегулярно? Что является сигналом к созданию новой коллекции?

— Мы придерживаемся трехлетнего плана производства новой продукции, который обусловлен потребностями потребительского рынка. Различные значимые мировые события, такие как Олимпийские Игры, могут побудить нас к производству нового вида ручки.

— Применимо ли к продукции Parker понятие «мода»? Если да, то как вы следуете модным тенденциям и на что ориентируетесь?

— Мы не забываем о нашем наследии, даже когда работаем над новым дизайном. Всемирно известный зажим-стрелка всегда остается эмблемой и отличительным знаком нашей компании. Нам очень повезло, что в хранилище компании находится более 30 000 ручек и артефактов, которые позволяют нам понять, как фирма развивалась все эти годы и в каком направлении нам следует двигаться.



BEST BRAND AWARDS 2010

Телеканал World Fashion наградил лучшие бренды года, отметив ключевые события и главных людей фэшн-индустрии, ресторанного бизнеса и luxury-сервиса

Глянцевый блеск царил 6 декабря в роскошном зале «Кристалл», в гостинице Lotte, где в рамках грандиозной торжественной церемонии наиболее заметные деятели рынка услуг премиум-сегмента получали свои заслуженные награды: хрустальные статуэтки BEST BRAND AWARDS. В их числе Manolo Blahnik, Татьяна Позднякова (BSG Luxury Group), галерея «Якиманка», консьерж-служба Quintessentially и многие другие.



1. Группа «А-Студио»
2. Bart Dorsa. Rie Rasmussen
3. Влад Лисовец
4. Александр Терехов
5. Нонна Гришаева, Александр Олешко
6. Андрей Круглов (Детская галерея «Якиманка») со спутницей
7. Василий Церетели
8. Андрей Семашко
9. Артем Сорокин и Татьяна Терешина
10. Игорь Удалов и Игорь Чапурин

О тдельной наградой был отмечен благотворительный фонд «Жизнь как чудо». Руководители фонта Борис Машкович и Надежда Четверкина получили награду из рук актрисы Анны Невской. Событием года по версии BEST BRAND AWARDS стало шоу Ильи Авербуха «Огни большого города». Статуэтку Илье вручила певица Сати Казанова и президент телеканала World Fashion Channel Игорь Удалов. Партнером BEST BRAND AWARDS выступило российское представительство компании Nobel Biocare — мирового лидера рынка эстетической стоматологии. Алкогольный партнер церемонии — Patron, премиальная текила №1 в мире. Продюсеры церемонии — Артем Сорокин и Андрей Гришин.



The most desirable and magical holiday of the year is not far away and if you haven't decided yet where to celebrate the night, it's high time to do it right now.

SPA + SKIS: CORTINA D'AMPEZZO

The favourite ski resort is located in the Dolomites. The open season here starts from the 3d of December, that gives a great opportunity to meet the New Year cheerfully, healthy and in refined society.

SPA + METROPOLITAN CHIC: PARIS

Paris is always Paris but in New Year it becomes even more splendid, bustling and chic.

You can spend the magic night on board of a ship floating across Seine or as French do themselves — spend it in one of the capital's best restaurants or bars.

SPA + MEDICINE: CHIANCIANO TERME

One of the most famous Italian Spa resorts is awake even in New Year. All the hotels of this city unlike many other Italian Spa resorts are opened all winter long. Provided that there are a lot of natural mineral springs, many unique health-improving and renewal programs were created there.



SPA + design: London

The British capital has been known as the capital of the world design for a long time. Those who look for pretty artistic solutions can capture brilliant ideas almost everywhere here: on the streets, in the shop windows, in fashionable restaurants and boutiques, as well as in hotels.

SPA + safari: Serengeti

National park Serengeti, acknowledged by UNESCO, is the most magical place in Tanzania. The New Year atmosphere here is truly exotic: boundless green carpet with high termitaries.



CHILD'S ISLANDS

The majority of the Maldivian islands are pleased to welcome their little guests and offer them and their parents all the possible conveniences. But there are hotels which went even further and decided to develop a few exclusive spa and entertainment programs for children so that their parents have nothing to do but envy.

THE BEACH HOUSE AT MANAFARU

A five-star boutique hotel The Beach House at Manafaru located in the lagoon (Haa Alifu Atoll) – is an ideal place for newlyweds and families with children. There is a 50% discount for all the programmes for children under 12.

Merits: Spa procedures are available for children in full size.

The best Spa-Procedure for children is the chocolate care. The child receives at his disposal a bowl of chocolate with which he can muck himself up from top to toe. After that the child can take a mud bath while a professional master will make him a mini massage. In the very end the young client is given a big piece of chocolate cake.

DIVA MALDIVES

Children feel at ease soon after they come to Diva Maldives. As soon as they arrive to the resort they receive a soft toy and a «mocktail» (alcohol-free cocktail) and a basket of sweets from the children club “The Nest”.

Merits: Parents can spend their holidays in Diva Maldives like newlyweds. The employees of “The Palace” and “The Nest” clubs will not only look after your children but also will completely organize their leisure time.

The best entertainment for young guests: diving school for children and teenagers. Experienced teachers and special

equipment for children guarantee an unforgettable meeting with the underwater world.

JOLLY BEACH RESORT & SPA

Jolly Beach Resort & Spa, situated on the island Antigua, corresponds to all beach family holiday standards. Palms Wellness Center is always happy to indulge their young clients. Spa menu includes a package of procedures for children from six years old.

Merits: handy family holiday infrastructure, All Inclusive. The best spa procedure for children: a package of procedures “only for boys” which includes body treatment with body scrubs and pedicure. It helps a growing man to understand that not only women should look after themselves.

CONRAD MALDIVES RANGALI ISLAND

Conrad Maldives Rangali Island (ex Hilton) deserves to be called the most luxury place for family holidays in Maldives. The Ice Cream Spa, a part of the local kid club, received an award for “Best Children's Spa Menu in Asia” in 2009.

Spa for kids works only with the original cosmetic line with different flavors of sweet toppings for ice creams: chocolate, vanilla, strawberry syrup, honey, coconut and other charming dainties.

Merits: a wide choice of spa procedures is developed specially for kids.

The best spa procedure for the young guests: Clean Me Up Facial (for children with problem skin). A pleasant and professional way of solving the problem with acne that is probably the only real lack of appearance for the majority of teenagers.

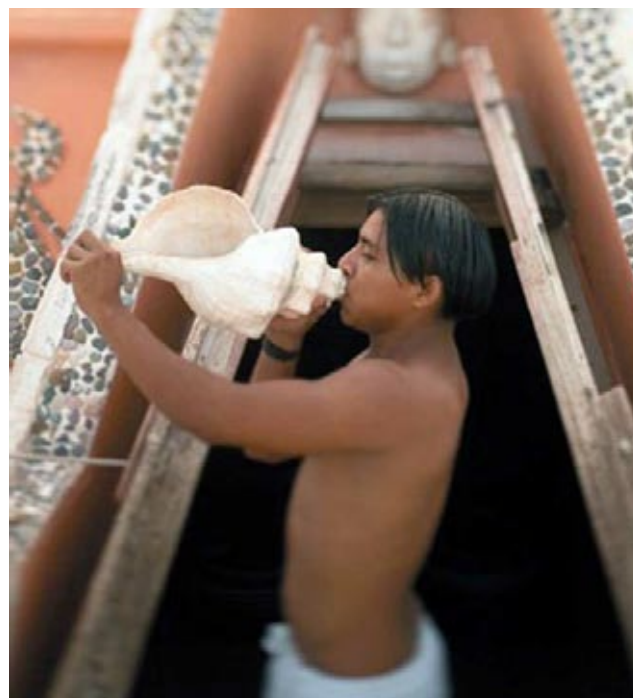
THE ENERGY OF THE ANCIENT WORLD



More and more often modern spa centres draw inspiration from ancient rites ceremonies of the autochthon islanders of Java, Bali and New Zealand and call the main spa procedures of their menus – rituals. A ritual is something special, important, effect from which remains for a long time and sometimes even changes lives.

MEXICO

The main idea of the steam bath Temazkal is the union of four elements – earth, air, fire and water. In the mexican health-improving spa centre Maya Spa Temazkal there is one of the most popular programms. An indian offspring, Maya Spa consultant plays the role of a shaman and secures the connection between the world of life and the world of spirits. A wigwam is covered with woolen blankets or with a compact fabric, the white-hot rocks are strewn with sage and holy grass which fills the wigwam



with aromatic steam. During the traditional ceremony the indians sent up a prayer to the spirits and sang sacred songs.

NEW ZEALAND

Romiromi or mirimiri - is a traditional ceremony of spiritual awakening, that includes prayer, purification, work with energy and massage. Mirimiri helped to infertility, heart diseases and traumas. Mirimiri is narrowly connected to Maori mythology: it unites a human being with the «12th sky». The «third eye», also known as Vatumanawa, played a special role in the Maori culture - it helped the shaman to see the disease. The process of the disease search, when the maori «read» and «listen to» the body of the ill person, is called Taa Miri. During a romiromi massage the maori shaman performs massage motions with his elbows, knees and feet, also stones (kohatu), wooden sticks (raakau) and sea water (moana) are used.

HAWAII

Lomi-lomi or huna is a traditional Hawaii massage with a centuries-old history. Lomi-lomi is not only a so-called «loving-hand» massage but a spiritual practice which changes man's feelings, breathing and thoughts. Lomi-lomi is also a prayer, a salt purification, breathing and work with energy. The kohun shamans believe that

happiness and health depend on how are harmonized our soul with the universe - a versatile source of life. That's why a real ritual lomi-lomi starts with a blessing and lasts two or three hours.

JAVA

The traditional lalur ceremony first appeared in indonesia on Java island in the 17th century and during a very long period it was available only for people of noble birth. Lalur lasts for two hours and includes ablution, body purification, massage, aromatic bath and wrapping. The massage with palms and pollexes relaxes the body, opens the energy streams and removes the tension. Right after the massage follows a splendid bath with rose and jasmin petals. The bride is also given a traditional «yamu» drink, which is made of turmeric, ginger and egg yolk.

INDIA

A cord massage chawutti tirumal is an amazing tradition from South India. The ritual was developed specially for dancers and fighters before an important performance. The therapist holds the cord with his hands while massages his client with his feet. As it is a spiritual ritual the shaman prays and meditates before the procedure. The body is treated with sesame oil and the massage starts around the shoulders and goes down to the toes.