# Life SPA

АПРЕЛЬ – МАЙ 2012

Гармония и совершенство

## ЦЕЛЕБНЫЙ «БЕСПРЕДЕЛ»

## СПА В МОНАСТЫРЯХ

## ЭНЕРГИЯ БОЛЬШОГО ГОРОДА

WWW.LIFESPA.RU

ISSN 2224-204X

# Совершенство

**«Здоровье пациента – выше и главнее этого не может быть ничего»**

*Фидаров Роберт Олегович,*
*главный врач клиники*

# СТОМАТОЛОГИЯ
## ДОКТОРА РОБЕРТА

Терапевтическая стоматология

- Профессиональная гигиена полости рта
- Отбеливание ZOOM 3
- Ортопедическая стоматология
- Имплантология
- Ортодонтическая стоматология
- Хирургическая стоматология

**Время работы:**

Понедельник–суббота
10.00–20.00
Возможен индивидуальный график приема

**(495) 969 99 42**

Москва, метро Славянский бульвар,
ул. Давыдковская, 5
robertf@bk.ru

НЕОБХОДИМА КОНСУЛ

ЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПЕРВАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ПРЕМИЯ В ОБЛАСТИ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

ГРАЦИЯ

www.grasia-msk.ru

# Премия «Грация» -
## ЛУЧШИЕ КОМПАНИИ ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

ПРЕМИЯ «ГРАЦИЯ» В СЕДЬМОЙ РАЗ ПРОВОДИТ СВОЁ НАРОДНОЕ ГОЛОСОВАНИЕ. ВЫБОР XXI ВЕКА - КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ. ЗАДАЧА ПРЕМИИ «ГРАЦИЯ» - НОМИНИРОВАТЬ И НАГРАЖДАТЬ ЛУЧШИЕ БРЕНДЫ ИНДУСТРИИ BEAUTY&HEALTH.

SPA-центр Castel Monastero выполнен в архитектурном стиле традиционных для Тосканы домов: древние стены, панорамные окна... На тысяче квадратных метров есть все, чтобы освободиться от суеты больших городов и обрести внутреннее спокойствие и равновесие. Похудеть или восстановить силы помогут процедуры Доктора Мосарафа Али.

## Castel Monastero

Виноградники, пшеничные поля и длинные ряды кипарисов – в этом классическом тосканском пейзаже, неподалеку от Сиены, расположился небольшой средневековый монастырь XI века. Сегодня это великолепный, полностью реконструированный курорт Castel Monastero на 75 номеров и сьютов. Древние стены хранят очарование тосканского стиля, в который прекрасно вписываются оригинальные элементы современного дизайна.

С большим вниманием относятся к здоровью и в гастрономическом ресторане Contrada, открытом в сотрудничестве с всемирно известным шеф-поваром Гордоном Рамзи, обладателем в общей сложности десяти звезд Michelin. А в сохранившемся винном погребе XIII века находится ресторан La Cantina, где сомелье предложат гостям лучшие вина Кьянти и других регионов Тосканы.

*Castel Monastero*
*номинант Премии «Грация» в номинации*
*«Лучший спа-курорт в Европе»*
*www.castelmonastero.com*

Ресторан «Золото FM» - это обилие света и современный дизайн, создающие общее впечатление легкости и непринужденности.

В меню ресторана воплощены наиболее интересные идеи русской и европейской кухни.

Днем можно вкусно и быстро пообедать: меню бизнес-ланча меняется ежедневно. А вечером мы предлагаем провести время в уютной романтичной обстановке под легкую музыку.

Наш ресторан рад предложить Вам услуги по подготовке и обслуживанию банкетов. Каждый гость для нас уникален, поэтому к каждому клиенту мы имеем индивидуальный подход и относимся с большим уважением. Роскошная сервировка и изысканные блюда не окажутся незамеченными, и Ваши гости смогут по достоинству оценить Ваш вкус. Во время проведения банкета ресторан «Золото FM» способен обслужить до 80 персон.

Прекрасный банкетный зал, изысканное меню и безупречный сервис внесут особенную торжественность в Ваш праздник.

Персонал Нашего ресторана окружит Ваш вечер заботой, вкусом и не оставит равнодушным даже самого искушенного посетителя.

*Ресторан «Золото FM» - партнер Премии «Грация»*
*г. Москва, ул. Радио, д.7, тел.: 8 (495) 640-08-34*
*www.zolotofm.ru*

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПАРТНЕРЫ ПРЕМИИ «ГРАЦИЯ»

LOOK&TOUCH · Actuelle · SPA professional · SPA management · SPA persona · ЗДОРОВЬЕ & ФИТНЕС · САЛОН красоты · Life SPA Гармония и совершенство · CABINES · Health & Lifestyle · СВАДЬБА

СПОНСОРЫ ПРЕМИИ «ГРАЦИЯ»

Jardin · Vitaoxyl · TESS · ORANGINA · effect · Vi vita spa salon · Шоколадное Искушение www.780 23 30.ru · Кондитерская Колесо времени · Искусство Праздника www.Holiday-Art.ru · Coors Light · Pago

# Содержание

*апрель – май 2012*


## SPA

**ВЕКТОР**

Совершенство от природы – 18

**БРЕНД**

Энергия большого города – 20

**АКЦЕНТЫ**

Целебный «беспредел» – 24

**ФОКУС**

Курс на снижение – 26

Спа-казино? Невозможное возможно – 28

**РИТУАЛЫ**

Аюрведа по-сингальски – 30

## WELLNESS

**ВЕКТОР**

Тренировки успеха – 34

**ПЕРСОНА**

Вечный восход – 36

**КРАСОТА**

VIP для кожи – 40

**ПРОЦЕДУРА**

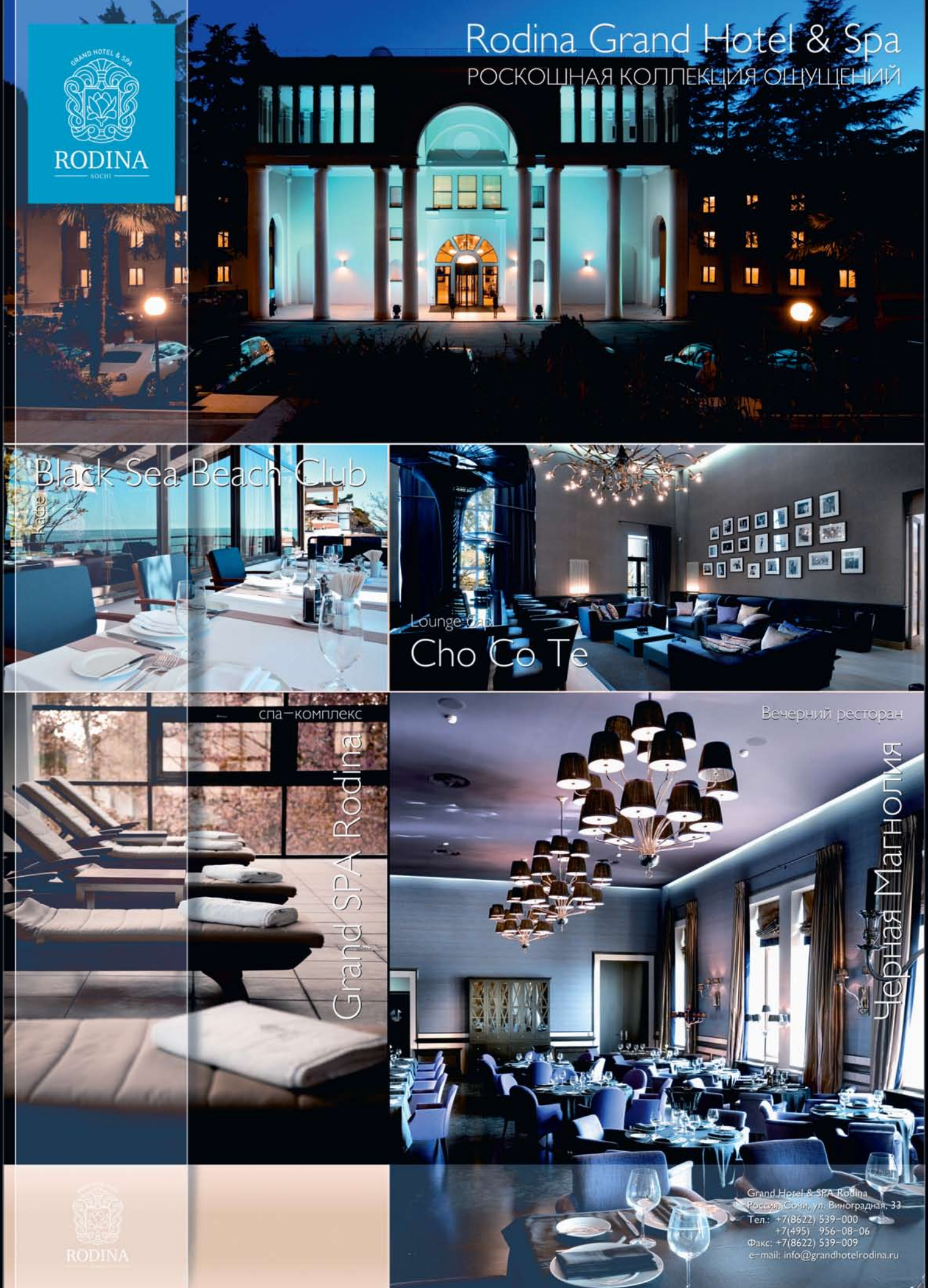
Естественная реакция – 42

**КУРОРТ**

Начало новой эры – 46


18

24


RODINA
SOCHI
Rodina Grand Hotel & Spa
РОСКОШНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ОЩУЩЕНИЙ
Black Sea Beach Club
Кафе
Lounge Cap
Cho Co Te
спа–комплекс
Grand SPA Rodina
Вечерний ресторан
Черная Магнолия
RODINA
Grand Hotel & SPA Rodina
Россия, Сочи, ул. Виноградная, 33
Тел.: +7(8622) 539–000
+7(495) 956–08–06
Факс: +7(8622) 539–009
e–mail: info@grandhotelrodina.ru

## INSPIRATION

**ВПЕЧАТЛЕНИЕ**

тема номера

# Спа в монастырях: покой и блаженство – 50

**МЕНЮ**

Кулинарные ритриты – 54

**ПЕРСОНА**

Жан-Андре Шариаль:
Вкус счастья – 56

## PSYCHOLOGY

**ВЕКТОР**

Оптимализм vs перфекционизм – 60

**АРТ-СТУДИЯ**

Баланс и красота – 62

## CHILDREN

**СЕРВИС**

Люкс для детей – 64

365 ДНЕЙ В ГОДУ · 365 DAYS A YEAR ·

# Яхты «Рэдиссон Ройал» - настоящая достопримечательность Москвы

Свадьбы и банкеты, корпоративные и светские мероприятия, караоке-рейсы и многое другое - ежедневно и круглый год!

· авторский декор и панорамное остекление балкона
· салон площадью 300 м², открытые и закрытая палубы
· ресторанное обслуживание, итальянская и русская кухни
· профессиональное мультимедиа, бар и танцпол
· климат-контроль, подводная подсветка корпуса
· современные системы безопасности
· аудио-гид с экскурсией по достопримечательностям на 2-х языках
· прогулка по историческому центру Москвы

И никаких пробок!

«Рэдиссон Ройал, Москва»
Наб. Тараса Шевченко, причал «Гостиница «Украина»
Ст. м. «Киевская», «Арбатская»
Тел. (495) 228 55 55
www.radisson-cruise.ru

Флотилия Radisson ROYAL, MOSCOW

**СПА**
Страна развлечений – 66

**ПСИХОЛОГИЯ**
Быстрее! Выше! Смелее! – 70

## BUSINESS

**ВЕКТОР**
Спа с wow-эффектом – 76

**МАРКЕТИНГ**
Пирс Шмидт: «Наш остров – не для снобов!» – 80

76

**ОТЕЛЬ**
История плюс модернизация – 84

## STYLE

**ДВИЖЕНИЕ**
Повседневный люкс Audi 8 – 86
Мощный импульс
Range Rover Sport – 88

**ВЫБОР**
Мудрость природы – 91

**ИНТЕРЬЕР**
Ретро-обновление – 92

**CLUB**
События светской жизни – 94

**ENGLISH TEXTS** – 100

80

88

# Новое меню в ресторане

# Русская органика

ул. Поварская, д. 50

**(495) 651-81-91**

**www.cdlrestaurant.ru**

# *Колонка редактора*

Мне кажется, я никогда не задумывалась, что такое совершенство. И на этот счет, как выяснилось, никогда не было единого мнения. Аристотель, например, считал, что совершенно то, что полно, то есть содержит все необходимые части, к чему уже нечего добавить, и то, что соответствует свой цели. Первое и последнее мне нравится больше всего. Стремиться к совершенству, на мой взгляд, – это иметь цель, учиться укладывать в мозаичный узор все хорошее, что встречается в жизни, делать ее наполненной, ценить красоту окружающего мира – в людях и их творениях и постоянно развиваться. И в номере, который вы держите в руках, мы постарались показать разные ракурсы совершенства: познакомить вас с созидающими людьми, с брендами, получившими признание, с идеями и возможностями жизни в стиле спа и не только.
Совершенно то, от чего мы испытываем удовольствие. Пусть таких вещей в вашей жизни будет как можно больше!

*Наталья Довнар,*
*Главный редактор*

# Life SPA
## Гармония и совершенство

Издатель и учредитель: ООО «Медиа-Нуш»
Генеральный директор: Алина Мкртчян, director@lifespa.ru
Главный редактор: Наталья Довнар, natalia@lifespa.ru
Представительство в Санкт-Петербурге: Юлия Буторина, Ия Жукова
Редактор рубрики «СПА»: Анна Тихонова
Редактор рубрики «Путешествия»: Мария Желиховская
Арт-директор: Юлия Ерастова
Дизайн и верстка: Агнешка Сесицка, Лариса Попова
Фоторедактор: Екатерина Иванова
Руководитель препресс: Денис Журин
Координатор проекта: Владимир Мудряков

Коммерческий директор: Сусанна Давоян
Директор по рекламе: Милена Давидович, milena@lifespa.ru
Менеджер по рекламе: Елена Строганова, elena.s@lifespa.ru
Директор по PR: Ольга Ступина, olga.s@lifespa.ru
Менеджер по работе с иностранными клиентами: Оксана Вебер, oksana@lifespa.ru

Авторы: Александра Анисимова, Мария Желиховская, Мария Кучеренко, Ника Маркова, Лиана Симонайтите, Екатерина Чинарова

Перевод: Каролина Кабакуала

Представительство в США: Ашхен Бабаян: ashkhen.b@lifespa.ru

Подписка:тел. +7 (499) 391-03-09

Отпечатано в типографии UAB «Spaudos Konturai», Литва, г. Вильнюс, ул. Викарине, 1
Тираж: 25 000 экз.

Адрес редакции: 117461, г. Москва, Балаклавский пр-т, 48, тел. +7 (499) 391-03-09
www.lifespa.ru, e-mail: lifespa-mag@lifespa.ru

Журнал «LifeSPA. Гармония и Совершенство» зарегистрирован в федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ N ФС77-43304 от 28 декабря 2010 г.



Полное или частичное воспроизведение материалов в печатных и электронных СМИ разрешается только с письменного согласия редакции. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов.



Founder and Publisher Limited liability society «Media-Nush»
General director: Alina Mkrtchyan, director@lifespa.ru
Editor-in-chief: Natalia Dovnar, natalia@lifespa.ru
Director of St.-Petersburg department: Yulia Butorina, Iya Zhukova
Editor of SPA: Anna Tikhonova
Editor of Travel: Maria Zhelikhovskaya
Art director: Yulia Erastova
Page-proof design: Agnieszka Siesicka, Larisa Popova
Photo coordinator: Ekaterina Ivanova
Chief of prepress: Denis Zhurin
Projects coordinator: Vladimir Mudriakov

Commercially director: Susanna Davoyan
Advertising director: Milena Davidovich, milena@lifespa.ru
Advertising manager: Elena Stroganova, elena.s@lifespa.ru
PR director: Olga Stupina, olga.s@lifespa.ru
International Account Manager: Oksana Weber, oksana@lifespa.ru

Authors: Alexandra Anisimova, Maria Zhelihovskay, Maria Kucherenko, Nika Markova, Liana Simonaytite, Ekaterina Chinarova

Translation: Carolina Kabakuala

Director of foreign department (USA) Ashkhen Babayan ashkhen.b@lifespa.ru

Subscribe: Tel. +7 (499) 391-0309

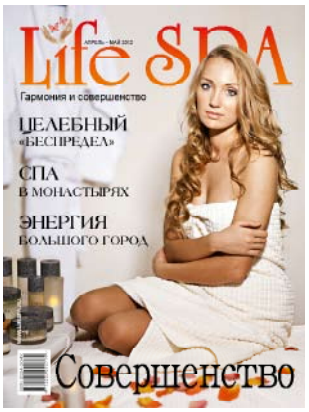
Printed by UAB «Spaudos Konturai», Vakarine str. 1, Vilnius, Lithuania
Circulation 25 000 copies

Publisher address: Balaklavski ave.,48, Moscow, Russia, 117461, Tel +7(499) 391-0309
www.lifespa.ru, E-mail: lifespa-mag@lifespa.ru

«LifeSPA.Harmony and Excellence» magazine is registered by the Federal service for supervision in the sphere of telecom, information technologies and mass communications. Registration certificate. ПИ N ФС77-43304, 28.12.2010



Reproduction of texts, photos and magazine's materials is allowed only with editor's written permission. The Editorial department is not responsible for the content of advertising materials.


*Фотограф: Мигель*
*Модель: Анастасия Барашкова*
*Макияж и прическа: Ирина Букина*
*Место съемки:*
*The Ritz-Carlton Moscow*

Leyla Sandshiko
designer & event master

www.leylasandshiko.com
www.lolisholiday.com

+7 (916) 125-17-14
+7 (905) 409-71-07

sandshiko@gmail.com
lolis2001@mail.ru

## ВКУСНАЯ РИГА

Рижское бюро по развитию туризма в сотрудничестве с шеф-поварами 25 ресторанов Риги разработало проект «Восхитительно вкусный вояж». Каждый месяц в меню будут включаться блюда с определенным местным продуктом. В марте это высококачественные молочные продукты, в апреле – березовый и кленовый соки, в мае – весенняя зелень, в июне – клубника, в июле – молодой картофель, в августе – дары леса (ягоды и лесные грибы), в сентябре – осенние фрукты и овощи, октябрь станет рыбным месяцем, в ноябре будем наслаждаться Рижским черным бальзамом и блюдами из самой крупной латвийской ягоды – тыквы. Кульминация проекта предусмотрена в декабре. Этот месяц готовит множество гастрономических сюрпризов и особых праздничных предложений от ресторанов.

## ВИНО НАД МОРЕМ

Под девизом «Австрия встречается с Францией» 5-звездочный отель Central Spa Hotel Sölden вместе с виноделами объединения «Знаменитые винодельческие хозяйства Бургенланда» приглашает насладиться изысканным вином, именитой кухней и близостью с природой высоко над уровнем моря. Кроме того, гостей ждет 3-этажный аквапарк Wasserwelt Venezia, включающий спа, сауны, парные, ванны. Кнайппа и крытый бассейн с венецианской гондолой. А в зоне Beauty & Wellness можно насладиться процедурами в азиатской, восточной, шаманской и европейской традициях, а также линейками продуктов от Ligne St. Barth, Monteil, Alpienne i Phytomer. www.central-soelden.at

## ВЕСЕННИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

В канун теплых солнечных дней клубы и отели Альянса GOST Luxury Clubs подготовили для клиентов эксклюзивные предложения. Вашему вниманию представлены новые спа-программы Grand Spa Rodina, аппетитные угощения от ресторана «Кухня» и специальные предложения от велнес-клуба «Чистые Пруды». В «Горнолыжном Клубе Целеево» состоится торжественное закрытие сезона, а отель Aurelio представляет вашему вниманию обновленную летнюю программу.

## УДАЧНАЯ КОМБИНАЦИЯ

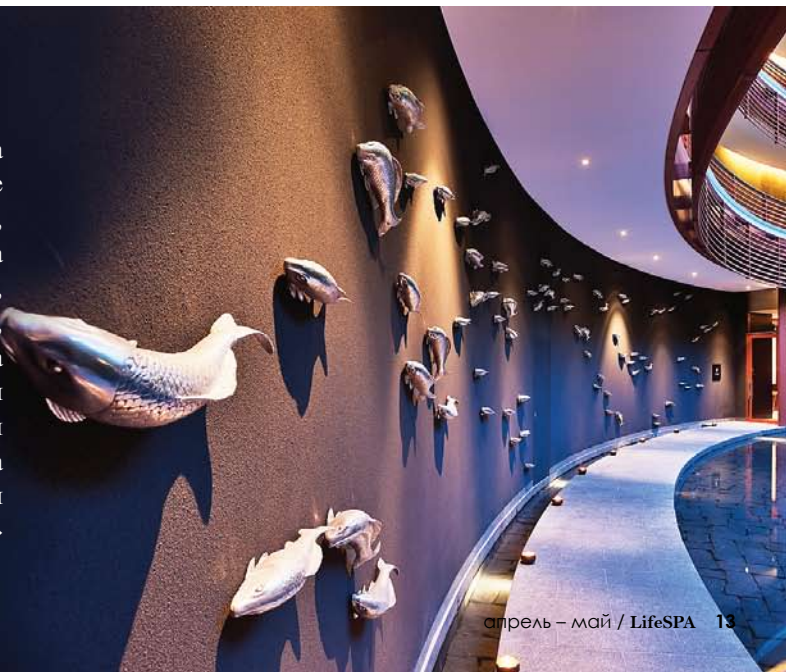
Швейцарские специалисты по косметической и антивозрастной медицины совместно с отелем The Dolder Grand создали свою профессиональную сеть Aesthetic + Health Link. Если пластическая и косметическая хирургия, а также эстетическая дерматология помогают решить вопросы только внешнего старения, то противовозрастная и превентивная медицина основана на своевременной диагностике и лечении нарушений внутренних органов. Программа Medical Wellness дополняет широкий спектр услуг спа-центра отеля. К услугам клиентов эксперты всех направлений – будь то косметические, дерматологические или возрастные изменения, а также нарушения самочувствия вследствие стресса или проблем со здоровьем.

## ИСКУССТВО СТИХИЙ

Сеть Sofitel Luxury Hotels расширяет свое присутствие в Тайланде открытием нового отеля Sofitel So Bangkok в Таиланде. Титулованный тайский архитектор Смит Обаяват (Smith Obayawat) и пять известных дизайнеров интерьера объединили усилия с прославленным французским модельером Кристианом Лакруа, чтобы превратить Sofitel So Bangkok в шедевр инновационного дизайна. Каждый этаж декорирован в соответствии с определенной стихией: Вода, Земля, Дерево, Металл имеет свои особенности, например, тайские древние рисунки в «земляных» номерах или дзэн-буддизм в «металлических». Пятый элемент – огонь – представлен в ресторанной зоне. Еще одна особенность отеля – спа-номера, которые позволяют почувствовать себя на вершине блаженства.

## В ЛУННОМ РИТМЕ

Специалисты спа-центра Auriga Spa отеля Capella Singapore совместно с косметической компанией The Organic Pharmacy разработали особые спа процедуры, основанные на лунных циклах: каждая процедура проводится в определенную лунную фазу: новой, полной, растущей или убывающей луны. К примеру, фаза новой луны – прекрасное время для самоанализа и восстановления, для осмысления истинных целей и выработки определенной стратегии раскрытия потенциала, а сама процедура начинается с массажа ступней, которые предварительно смазывают маслами можжевельника, розмарина и фенхеля. Каждая «фаза» (процедура) длится 120 минут.



## ВОДОРОСЛИ АМАЗОНКИ

Велнесс-программа Clay Detox-Therapy в Hotel das Cataratas (Бразилия) знакомит с культурой и разнообразием национального парка Игуасу. Начинается процедура с пилинга всего тела для усиления циркуляции крови и удаления отмерших клеток кожи. Затем зеленую глину из водорослей из Амазонки смешивают с растертым красным виноградом и наносят на кожу. Эта амазонская глина обладает омолаживающими свойствами и улучшает эластичность кожи.
*Цена от £ 129.*

## ПРОГРАММА С МЕСТНЫМ КОЛОРИТОМ

В Librisa Spa в отеле Mount Nelson Hotel (Кейптаун, ЮАР) дамам предлагают побаловать себя сказочным маникюром. African Potato Manicure начинается с глубокой маски с использованием богатых антиоксидантами ингредиентов, таких как масло, полученное из африканского картофеля, ройбуш и алоэ вера для защиты и увлажнения. Африканский картофель обладает способностью лечить экзему и успокаивает сгоревшую кожу рук после длительного пребывания на солнце. *Цена от £ 27.*

## НАТУРОПАТИЯ В ДЕЙСТВИИ

Спа-центр The Spa Retreat, расположенный на курорте Conrad Maldives Rangali Island, имеет честь представить натуропата Ханию Опиенски, чья специализация включает традиционную китайскую акупунктуру, электро-акупунктуру, применение банок и цветочных эссенций в медицинских целях, иридодиагностику, лечебное питание и другие элементы нетрадиционной медицины. Полуторачасовая консультация включает 30-минутную иридодиагностику, или определение болезней по радужной оболочке глаз, и обсуждение здоровья, образа жизни и диеты пациента. Хания затем составит индивидуальное руководство в зависимости от требований и желаний каждого гостя, будь то поддержание себя в форме или лечение хронических заболеваний. Раз в неделю Хания также проводит бесплатные семинары по натуропатии и акупунктуре, где она рассказывает о различных аспектах нетрадиционной медицины и отвечает на любые вопросы.

# СТИЛЬНЫЕ ИННОВАЦИИ

На Женевском автосалоне 2012 года состоялась премьера нового Audi A3, высокотехнологичного автомобиля, насыщенного инновационными разработками. Сегодня готовится уже третье поколение этого успешного компактного авто премиум-класса. В дальнейшем планируется выпуск версий с гибридными силовыми установками, а также версий, использующих такие альтернативные виды топлива, как природный газ и Audi e-gas. Уже в 2012 году на рынке появится Audi A3, оснащенный двигателем, расход топлива в котором будет составлять всего 3,8 л на 100 км.

# НОВИНКИ LEXUS

На Международном автосалоне в Женеве 2012 года были представлены новинки от Lexus. В их числе европейская премьера отмеченного наградами концепт-кара LF-LC, мировая премьера полностью обновленного модельного ряда RX, линейка моделей Lexus F Sport. По прогнозам экспертов, новая версия F Sport должна привлечь повышенное внимание клиентов к модели, а его доля в совокупных продажах составит до 30%. RX F Sport отличает уникальный дизайн кузова и интерьера, а также технологии, улучшающие его динамические характеристики.

# НАСТОЯЩИЙ ЧЕРНЫЙ

С 1 марта 2012 года BMW Group представляет на российском рынке ограниченную серию флагманской модели концерна – BMW 7 серии Individual Pure Black (настоящий черный). Данная модификация седана представительского класса воплощает в себе конструкторский опыт подразделения BMW M Gmbh, более 40 лет отвечающего за эксклюзивные модели BMW. Лимитированный выпуск – всего 50 автомобилей – доступен в салонах официальных дилеров компании по всей России с 1 марта 2012 года.

# ПРИРОДНЫЕ РЕСУРСЫ

*В природе можно найти все необходимое для сохранения красоты и здоровья на долгие годы. Единственное реальное преимущество, которое дал нам прогресс, — это возможность обрабатывать природное сырье так, чтобы сохранять в удобной и легко усвояемой форме максимум его полезных свойств.* *Текст: Александра Анисимова*

## ИНГРЕДИЕНТЫ МИНЕРАЛЬНОГО И РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

**МОРСКАЯ СОЛЬ**

Морская соль прекрасно отшелушивает, выводит из кожи токсины и в то же время насыщает ее минералами. Калий и натрий, содержащиеся в соли, естественным образом помогают питательным веществам проникать в клетки, поэтому косметика на ее основе так эффективна. Ее регулярное применение делает кожу увлажненной, упругой и шелковистой.

**Попробуйте:** соляной скраб с лаймом и имбирем от Elemis.

**МАСЛО ШИ**

Масло ши, добываемое из плодов дерева карите, содержит незаменимые жирные кислоты и богато витаминами A, E и F. Оно широко применяется в натуральной косметике как увлажняющий и питающий ингредиент. Масло ши впитывается лучше, чем другие масла, не закупоривает поры и легко доставляет питательные вещества в глубокие слои кожи. Благодаря способности удерживать влагу в коже, препятствовать шелушению и работать как натуральный легкий солнцезащитный крем, масло ши часто включают в состав средств до и после загара.

**Попробуйте:** увлажняющий крем Handprint от SpaRitual.

**БАМБУК**

Сок бамбука способствует быстрой регенерации клеток кожи и сохранению влаги, помогая при этом справиться с проблемой избыточного салоотделения. Благодаря высокой концентрации витаминов и минералов, бамбуковый сок повышает упругость кожи. А пудра из бамбуковых стеблей обладает мягким отшелушивающим действием. Пилинги на ее основе подходят даже обладательницам очень чувствительной, склонной к раздражениям кожи.

**Попробуйте:** укрепляющий бамбуковый крем-флюид от Eminence.

*Тональный крем Bio-Détox,* **Bourjois**

*Увлажняющий крем Handprint,* **SpaRitual**

*Совершенствующий крем с морским эластином,* **Pevonia Botanica**

*Ночной антивозрастной крем Abeille Royale Night Cream на основе продуктов пчеловодства,* **Guerlain**

**ВИНОГРАД**

Масло виноградных косточек богато витаминами С, Е, D, бета-каротином. Оно действует как мощный антиоксидант, а линолевая, олеиновая и пальмитиновая кислоты в его составе эффективно борются с неглубокими морщинами и способствуют разглаживанию кожи. Также в косметике часто используется экстракт кожуры винограда из-за его антиоксидантных свойств.

**Попробуйте:** очищающее молочко с бета-каротином от Yum Gourmet Skincare.

**МЕД**

Спектр областей применения этого продукта необычайно широк: от медицины до кулинарии. У производителей натуральной косметики мед популярен благодаря своей способности одновременно мягко отшелушивать, питать и увлажнять кожу. Кроме того он оказывает антибактериальное воздействие и способствует заживлению микротрещин – частой проблемы при сухости кожи. В частности, в выбранном нами средстве используется комбинация из пчелиного молочка и меда, а также тимьяновый мед, мед с острова Уэссан (Франция) и новозеландский клеверный мед.

**Попробуйте:** ночной антивозрастной крем Abeille Royale Night Cream на основе продуктов пчеловодства от Guerlain.

**ЯЧМЕНЬ**

Ячмень – это уникальное по своим свойствам злаковое. Оно содержит чрезвычайно ценные по аминокислотному составу белки, витамины, активные ферменты и антибактериальные вещества. Водный экстракт зеленых ростков ячменя насыщает кожу фитопитательными веществами, витаминами и минералами, увлажняет и питает ее клетки.

**Попробуйте:** тональный крем Bio-Détox от Bourjois.

## ИНГРЕДИЕНТЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Ингредиенты животного происхождения применяются в натуральной косметике реже, чем растительные. Это связано не столько со сложностью их получения, сколько с этическими нормами.

**МОЛОКО**

Молоко как косметическое средство применяется очень давно. Еще в древности люди обнаружили способность молока смягчать, увлажнять, успокаивать и повышать упругость кожи. Самые важные действующие вещества в молоке – это молочный белок, придающий коже гладкость и упругость, и молочная кислота, которая оказывает мягкое отшелушивающее действие и возвращает здоровый вид усталой коже.

**Попробуйте:** питательный лосьон для тела с молоком и медом от Burt's Bees.

**ЭЛАСТИН**

Эластин – это производное белковых веществ животного организма, он является основным веществом эластической ткани. Его основная задача – помочь тканям быстро восстановиться после порезов

или ранений. Как правило, эластин в составе препаратов сочетается с коллагеном животного происхождения, например, из хряща акулы.
**Попробуйте:** совершенствующий крем с морским эластином от Pevonia Botanica.

## ЛИПИДЫ

Липиды – жироподобные вещества – входят в состав всех живых клеток и обеспечивают правильную деятельность многих важных процессов. От липидов зависит проницаемость клеток, активность ферментов, химические связи и передача нервных импульсов. В спа-индустрии используется такое свойство липидов, как способность создавать защитную прослойку, предохраняющую от воды, перепада температур и механических воздействий.
**Попробуйте:** молочко Nutrix Royal Body, обогащенное липидами, для интенсивного ухода за кожей тела от Lancôme.

Сегодня все больше косметических брендов переходят на использование натуральных составляющих для своей продукции, а некоторые еще и берут под контроль процесс выращивания естественных компонентов. Это «зеленые», или органические марки, целью которых является как создание действенной и при этом абсолютно натуральной косметики, так и защита природных ресурсов.
Высокая стоимость органической косметики обусловлена не только затратами на получение действующих веществ из полностью натурального сырья. На стоимость влияет все – от выращивания будущих составляющих кремов и сывороток в экологически чистых районах без обработки химикатами до создания максимально экологичной и при этом удобной упаковки. Именно это и позволяет говорить не о цене, а о ценности натуральной косметики. Органические бренды дороги, потому что работают не только на своего потребителя, но и на основного «поставщика» – природу. Так почему бы не поддержать их в этом важном начинании: заботиться о природе, ухаживая за собой?

*Питательный лосьон для тела с молоком и медом,* **Burt's Bees**

*Молочко Nutrix Royal Body, обогащенное липидами, для интенсивного ухода за кожей тела,* **Lancôme**

# ЭНЕРГИЯ БОЛЬШОГО ГОРОДА

*Ольга Козельская, управляющий Spa InterContinental by Elemis Moscow, поделилась размышлениями о спа-культуре, развитии и новых подходах с главным редактором LifeSPA Наталией Довнар*

**– Ольга, каким должно быть спа на Ваш взгляд?**

– Живым (смеется). Спа-индустрия идет по процессу эволюции. В начале 90-х годов спа понимали как sanus per aqua, затем наступила очередь Азии, Индии, Турции, откуда вместе с глобальным туризмом прибывала и мода на конкретные спа-процедуры. Сейчас это огромный рынок, наполненный разными подходами и стратегиями. Чтобы добиться успеха, надо понимать, что ты делаешь, где ты делаешь и как... Ведь мы становимся все более требовательными.

**– Spa by Elemis прибыл в Москву. Раскройте секрет – с какой миссией?**

– Москва – сложный, даже можно

сказать эгоистичный город. У людей нет заинтересованности в другом человеке. Здесь принято «взращивать» себя, чтобы занять определенное место. Elemis неслучайно давно сотрудничает с сетью отелей InterContinental. Нас объединяет индустрия гостеприимства, а значит уважение и заинтересованность в клиенте. Мы ориентированы не на себя, а на другого человека. И еще, спа – это то место, где люди не проводят большое количество времени. Надо воспитывать культуру ухода за собой.

**– А Вы не думали о том, чтобы открыть свой салон?**

– Как раз нет, мне нравится работать в команде. Человек – это все-таки член системы, в которой есть определенные нормы, правила. Так уж устроен современный мир. Но мне нравится свобода в мыслях, действиях, возможность реализации.

**– Работа в сфере спа как-то изменила Вас?**

– Когда я изучала косметологию во Франции, наша преподавательница сказала: «Вы – бьюти-леди». Для меня это стало образом, направлением. Я смогла определить, кто я, произошло внутреннее и внешнее осознание. И я вернулась оттуда со свежими эмоциями, с ощущением, что надо что-то изменить, внести больше творчества, контакта. Но французское направление – оно классическое, несколько чопорное. Спустя какое-то время меня покорила Италия. Я училась в средиземноморской школе эстетики и спа-терапии и именно там поняла, что с гостем надо дышать в унисон.

### Об отеле

Глобальная международная сеть отелей InterContinental Hotels & Resorts, насчитывающая более 170 отелей категории 5*, каждый из которых отражает уникальный колорит, традиции и культуру той страны, где он расположен, является символом роскоши, утонченности и успеха. Spa InterContinental by Elemis представлены в отелях 8 крупнейших городов мира, в том числе в Лондоне, Майами, Гонконге, Таиланде и Дубаи.

**– Вы получили прекрасное образование…**

– Учеба для меня очень важна. У меня есть правило – я делю отпуск на две части, и, соответственно, один раз в году бездельничаю (улыбается), другой – учусь. Это то, что помогает мне работать, и наоборот, – работа постоянно побуждает к поиску и расширению знаний. Начинаю гаснуть, когда перестает поступать новая информация. Источник феноменальной энергии для меня – Азия. Если в США и Европе акцент в спа сделан на комфорт и современность, то в Азии – на то, как устроен мир вокруг тебя. Поэтому все зоны нашего спа направлены на общение. Скоро у нас будет русский уголок с настоящей парной и чаепитием из самовара.

**– Вы очень творчески подошли к созданию центра. Расскажите, пожалуйста, об идеях, которые Вы воплотили здесь.**

– Наше спа обустроено по фен-шуй, это не бросается в глаза, но дает ни с чем не сравнимую энергетику. В спа ведет спиралевидная лестница – это возвышение, стремление к новым высотам. Дизайн спа-сьютов реализован в форме эллипса. Это фигура космического происхождения, символизирует баланс природных сил и элементов. Горизонтальный эллипс способствует движению и развитию, а вертикальный эллипс - стремлению к совершенству. Зоны фитнеса и зоны спа соседствуют, но не пересекаются, исключены встречи клиентов – потому что в спа приходят те, кто отдает негативную энергию, кто хочет открыться, а в фитнес – те, кто заряжается.

**– О том, что Elemis – бренд молодой, но с безупречной репутацией, известно. Но как он создавался? В чем его особенности?**

У нас нет понятия курса – есть индивидуальный подход. Но мы говорим своим клиентам – 1 раз в месяц вы обязаны ухаживать за собой!

– Идейной вдохновительницей марки стала Ноэлла Габриэль. Она очень много путешествовала и из каждой поездки «привозила» 1 лучший фирменный спа-элемент, комбинации которых легли потом в основу уходов Elemis. Это слово на иврите означает «гармония». Мы предлагаем целевые уходы – уход по типу кожи, коррекционные уходы, уходы для мужчин. У нас нет понятия курса – есть индивидуальный подход. Но мы говорим своим клиентам – 1 раз в месяц вы обязаны ухаживать за собой! Наши процедуры гипоаллергенны, эффект наступает с первого раза и они глубоко релаксирующие, проходят как бы в трансе. Я считаю, что надо идти через оздоровление, а не причинение боли.

**– Как вы этого добиваетесь?**

– Есть несколько принципов. Во-первых, очень четкие движения. Во-вторых, использование ароматерапии – даже подушечки под голову пропитаны травами. Любая процедура начинается с омовения ног – это снятие блока, «заземление». Мы отказались от одноразовых простынок и кладем на кушетки гостиничное белье, чтобы создать приятные тактильные ощущения. И у нас нет шума, нет музыки – клиенты по большей части спят во время процедур.

**– А в чем состыковываются Elemis и большой город?**

– Мы очень ценим время. В педикюрном кабинете, например, выдаем клиентам Ipod, чтобы во время процедуры они могли заказать экскурсии, послушать музыку, просто поиграть в игрушки. Во время маникюра и педикюра проводится массаж головы и воротниковой зоны, на ноги клиентам надеваем согревающие сапоги. В раздевалках я приготовила специальные шкатулки, наполненные далекими от стандарта женскими принадлежностями, например, одноразовыми бритвами, расческами, пеной для укладки, лаком и пр., чтобы женщины чувствовали себя уверенно как до, так и после процедур. В таких мелочах для меня проявляется забота о человеке.

## О бренде

Elemis – ведущий английский luxury бренд с более чем 20-летним опытом оказания спа-услуг экстра-класса в профессиональных салонах красоты и спа-центрах по всему миру. Именно марка Elemis стала победителем английского косметического «Оскара» – престижной премии CEW Beauty Awards 2010 в номинации «Лучший бренд косметики».

# ЦЕЛЕБНЫЙ «БЕСПРЕДЕЛ»

*Используя народные методы и инновационные технологии, спа-индустрия становится все более и более непредсказуемой в своей оригинальности. LifeSPA изучает самые необычные оздоровительные ритуалы.* *Текст: Лиана Симонайтите*

## ПЬЯНЫЙ МАССАЖ

Американские терапевты уверены, что в виде скраба и массажа пиво не менее полезно для организма, чем при приеме внутрь. Известно, что пенный напиток является одним из самых высоких источников энергии, а это качество способно улучшать общее кровообращение. Кроме того, темное пиво богато антиоксидантами, полезными для клеточного восстановления, а также витамином В, который так любят наши волосы.

В спа-центре отеля The Ritz-Carlton Denver, США, разработан 75-минутный ритуал, включающий несколько процедур с использованием местного свежесваренного пива. Начинается он с душа виши, за которым следует скраб всего тела с солодом, маска для тела и волос из портера. Завершается действо массажем всего тела щеткой с пивной пеной. Впрочем, вкусовым рецепторам тоже не дадут скучать: во время процедуры посетителей ждет дегустация.

## ГОЛЬФ ДЛЯ ТЕЛА

Использовать не по назначению мячики для гольфа предлагают в SPA-центре La Manga Club, расположенном на курорте Las Lomas Village в испанской Мурсии. Массаж мячиками для гольфа поможет расслабиться, а также уменьшит мышечную усталость, боли в суставах и снимет напряженность во всем теле. В процедуре используют инновационную технику: мячи в руках массажиста воздействуют на области с наибольшим мышечным напряжением, а также на отдельные части тела: голову, лицо, шею, спину, ягодицы, ноги и ступни. Мяч поочередно то раскатывают, то вдавливают. Завершается процедура упражнениями на растяжку для достижения гибкости мышц и связок.

## СПА-ПЕСОЧНИЦА

Жители пустынь веками пытались приспособить песок под человеческие нужды. Не удивительно, что не так давно появился еще и песочный спа-ритуал. Скраб с использованием песка предлагают в центре Anantara SPA отеля Qasr Al Sarab, расположенного недалеко от Абу-Даби, ОАЭ. Песок,

добытый в пустыне Руб-Эль-Хали, на территории которой построен отель, тщательно промывают, стерилизуют и смешивают с растительными маслами. Такой скраб обладает сильным отшелушивающим эффектом и отлично очищает кожу. Кроме того, из местного песка, который богат содержанием железа, делают приятные теплые компрессы – они снимают боли в суставах, обладают эффектом детокса и прекрасно подготавливают тело к массажу.

## НЕМНОГО О ПТИЧКАХ

Маска для лица с пометом соловья значится в спа-меню отеля Wailea Maui, расположенного на гавайском острове Мауи, США. Как это ни парадоксально, но местных соловьев для такого важного и ответственного дела не используют, а импортируют продукты их жизнедеятельности из соседней Японии. Помет соловья богат аминокислотами и гуанином – важной составляющей нуклеиновых кислот. До того как нанести помет на лицо, его тщательно подготавливают, высушивают и перетирают в порошок. Процедура способствует удивительному очищению кожи и улучшению цвета лица. Считается, что три века назад подобный рецепт красоты использовали актеры японского театра кабуки и гейши.

## САХАРНАЯ ТЕРАПИЯ

Остров Маврикий является одним из лидеров по производству сахарного тростника – и конечно же этот факт нашел отражение в местной спа-индустрии. В спа-центре отеля Four Seasons at Anahita предлагают глубокий 90-минутный массаж тростниковыми палочками. Палочки перекатывают по телу и пошлепывают ими спину – в результате из мышц уходит молочная кислота, усиливается кровообращение, снимается зажатость в суставах и мышцах, достигается эффект детокса. Чтобы усилить эффект, до процедуры предлагают сделать получасовой скраб из натурального сахара, смешанного с маслом иланг-иланга, который нежно восстанавливает и тонизирует кожу.

## КИСЛОРОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Помимо природно-этнического наследия в необычных спа-меню есть место и инновациям. Одна из таких инновационных методик называется Oxy Life®, а предлагают ее в U SPA парижского отеля Fouquet's Barrière. Как известно, кислород – важный источник красоты; он способен восстанавливать кожу, уменьшать морщины, лечить воспаления. Аппарат Oxy Life® выделяет чистый сжатый кислород, находящийся под высоким давлением. В сочетании с массажем соединительных тканей технология Oxy Life® доставляет обогащенный активными косметическими компонентами кислород в глубокие слои кожи, обновляя ее клетки. В результате процессы старения замедляются, а кожа становится более эластичной.

*Процедура способствует удивительному очищению кожи и улучшению цвета лица. Считается, что три века назад подобный рецепт красоты использовали актеры японского театра кабуки и гейши*

Pritikin Longevity Centre SPA

Pritikin Longevity Centre SPA

Pritikin Longevity Centre SPA

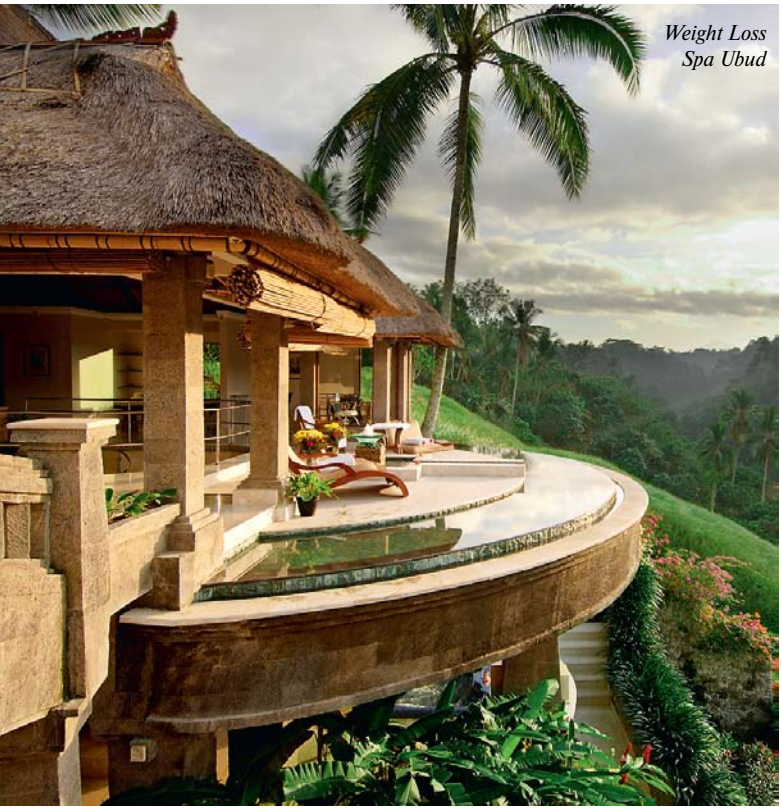
# КУРС НА СНИЖЕНИЕ

*После качественных выходных на свежем воздухе, на спа-курорте, всегда теряешь несколько килограммов. Однако если цель – существенная коррекция, видимые результаты, – отправляйтесь в спа особого назначения.* *Текст: Екатерина Чинарова*

Идея специализированных курортов для коррекции веса впервые возникла в Америке несколько десятилетий назад. В лагерях для потери веса, как их тогда называли, царила жесткая, почти армейская дисциплина, строгая диета и интенсивный подход. Быстрые результаты, достигавшиеся на этих программах, к сожалению, так же быстро исчезали. Современные спа-курорты, предлагающие программы по коррекции веса, выглядят совершенно иначе. В фокусе их внимания – не краткосрочные результаты, а новый образ жизни, новые привычки, новые знания, и, конечно, спа-процедуры. В чем же преимущества такого специализированного подхода? После недельного курса в спа для идеального веса повышается уровень энергии, бодрости, снижается вес, улучшаются показатели давления. Но, самое главное, хочется менять привычки – больше двигаться и лучше питаться.

## ТАКИЕ РАЗНЫЕ

Спа-курорты для тех, кто стремится к идеальной форме, действуют по всему миру: на Бали, в Швейцарии, Канаде, Таиланде, солнечной Калифорнии. Живописные окрестности подобных спа-центров созданы для прогулок, походов – пеших и конных, на территории курортов находятся крытые и открытые



*Weight Loss Spa Ubud*

*Clinique la Prairie*

*New Life Hiking Spa*

бассейны, корты и гольф-поля.

Специализированные курорты для потери веса отличаются подходом к планированию программ. Примером спа-курорта с диетически-образовательным фокусом является Pritikin Longevity Centre SPA. Программа Pritkin ставит целью долговременное снижение веса, изменения в образе жизни, оптимальное питание (низкое содержание жиров и высокое - клетчатки). В центре Pritikin Longevity еда не бывает скучной, напротив, многое направлено на то, чтобы сделать здоровое питание привлекательным. Для этого на спа-курорте даже постоянно действует кулинарная школа. Огромное внимание уделяется образованию. Семинары, лекции являются неотъемлемой частью тридцатилетней истории Pritikin центра. Благодаря популярности тренеров и обучающих программ Pritikin нередко называют «Гарвардом образования в области здоровья». Занятия ведут как опытные коучи, врачи и натуропаты, так и знаменитости, поддерживающие свое тело в форме. Темы очень практичные: как составить план упражнений, как правильно ходить в рестораны, стратегия питания, женское здоровье, новые мысли - новое поведение.

Швейцарский курорт Clinique la Prairie на озере Монтрё – безусловно, представляет сегмент люксовых медицинских коррекционных клиник. Так, программа по коррекции веса, рассчитанная на 13 ночей, включает в себя первоначальную консультацию терапевта, осмотр и анализы, интервью с диетологом, психологом и натуропатом. В пакет стоимостью 8 тысяч долларов включены 3 сессии массажа, неограниченный доступ к бассейну, саунам, джакузи и фитнес-центру, а также фирменные процедуры TrimLine, Three Icoone.

Класс более доступных «коррекционных» курортов представлен такими центрами как Oaks at Ojai и Weight Loss Spa Ubud на Бали. В первом клиентов ожидают строгая диета (1200 калорий в день) и интенсивная программа упражнений. На балийском курорте в Убуде гостям предлагают колонотерапию, сыроедение, соковую диету, сауны, детокс-процедуры и традиционный яванский массаж.

Философия достижения идеального веса в New Life Hiking Spa очень проста: жизнь – в движении. Расположенный в горах Вермонт спа-курорт был создан в 1978 году Джимми ЛеСажем. New Life неоднократно был назван лучшим местом для коррекции фигуры. Каждый год люди со всего мира приезжают на одиннадцатидневную программу снижения веса, включающую прогулки по горным тропам, адаптированные под уровень физической подготовки гостей. Вместо диеты сбалансированное питание, после обеда - йога, медитации, сон или спа-процедуры по выбору. У каждого из курортов своя изюминка. Но главное, о чем стоит помнить, отправляюсь туда – это ваше желание расстаться с лишними килограммами, чтобы впустить в свою жизнь и в свое тело много новых и приятных удовольствий.

# СПА-КАЗИНО: НЕВОЗМОЖНОЕ ВОЗМОЖНО

*Специализация салона – не единственное, чем можно привлечь посетителей. Современная велнесс-индустрия все чаще предлагает совместить спа-процедуры с другими развлечениями. О том, чем интересен такой подход, размышляет обозреватель LifeSPA Мария Кучеренко*

Спа-бизнес, в отличие от классического салонного бизнеса, намного более разнообразен в своих проявлениях. Здесь не существует четких рамок того, что может входить в предоставляемые услуги, а что – нет. Грянувший несколько лет назад финансовый кризис заставил задуматься владельцев спа, что же еще можно включить в традиционный перечень услуг и как привлечь новых клиентов.

Долгое время спа-индустрия позиционировалась как самостоятельный раздел эстетической медицины. Однако добавление к спа такого понятия как «развлечения» позволило не только трактовать задачи динамично развивающейся индустрии более широко, но и исследовать ее потенциальные возможности. Новая концепция стала попыткой взглянуть на спа с другого ракурса: акцент переместился с вида эстетических услуг на цели, которые они преследуют… Как известно, главный враг жителей мегаполисов – стресс, на борьбу с которым направлены услуги большинства велнесс-центров. Однако стресс снимают не только ароматические масла, паровые капсулы и массажи, но и развлечения, как ни парадоксально это звучит. Так почему бы не совместить заботу о своей красоте и здоровье с увлекательным и приятным времяпрепровождением? Спа и развлечения – это синергия различных, усиливающих друг друга ощущений и эмоций. За одни выходные или даже за день посетитель салона получает целый поток впечатлений – от глубокого расслабления до заряда бодрости, от самого настоящего гедонизма до спортивного азарта. Задача спа-салонов заключается в том, чтобы предоставить выбор той или иной развлекательной программы, ведь специализация спа – производное от желаний и вкусов его клиентов. Спа. Просто добавить…

## ОБЩЕНИЕ ПО ИНТЕРЕСАМ

Потребность разделять общие ценности и принадлежать к определенной группе является одной из базовых для любого человека. Многие спа-клубы предлагают совместить эстетические процедуры с общением в кругу себе подобных. Так появились спа для беременных, спа для молодежи, спа детские и семейные. В каждом отдельном случае организаторы предлагают бонусы и программы, способные заинтересовать выбранную целевую группу. Для молодежи это будет интернет-кафе и возможность не расставаться с электронными гаджетами, для родителей – проведение детских развлекательных программ, для будущих мам – совмещение ухода за телом с подготовительными курсами перед родами, или просто девичники и мальчишники, совмещенные со спа-процедурами в дружеской и непринужденной атмосфере.

## УЖИН В РЕСТОРАНЕ

Еда – непременный атрибут хорошего времяпровождения и получения удовольствия. Именно поэтому еще один удачный спа-симбиоз – это спа и рестораны. Владельцы некоторых салонов, следуя новым веяниям, открыли на своих территориях не только фито-бары, но и целые ресторанные зоны, куда предлагают отправиться после насыщенного дня, посвященного хамаму, гидромассажному бассейну, релаксу и медитации. Меню спа-ресторанов способно достойно завершить любую спа-программу: специально подобранные продукты, хороший выбор вин, травяные чаи, эксклюзивные десерты из сушеных и свежих фруктов.

## ФИТНЕС

Спа служит не только для расслабления, но и для восстановления утраченного здоровья и энергетики. Комплексное воздействие на организм с помощью физической нагрузки и оздоровительных процедур способствует более быстрой и эффективной регенерации всех нарушенных процессов. Возможность после фитнес-занятий посидеть в сауне, поплавать в бассейне, сделать массаж, выпить витаминный коктейль привлекает в спа новую категорию клиентов. По мнению экспертов, совмещение спа-процедур и услуг фитнеса позволило владельцам клубов занять нишу, которая будет активно развиваться в ближайшие годы.

## ЭКСКУРСИИ

Смена впечатлений наиболее актуальна для клиентов курортных спа-отелей. Отдых, основанный исключительно на посещении заранее расписанных процедур, перестает быть модным. Гораздо привлекательнее выглядит программа, включающая спуск в соляные пещеры, прогулку на сафари, поездку на слонах или верблюдах.

## КАЗИНО

Азартным клиентам, ищущим острые ощущения, некоторые спа-салоны предлагают посетить местный филиал Лас-Вегаса, где можно испытать свою удачу на автоматах, за карточным столом или рулеткой. Это довольно экстравагантный, но действенный способ привлечь в спа мужскую аудиторию. Как считают психологи, чередование адреналиновых всплесков и следующих за ними расслабляющих спа-процедур как нельзя лучше снимает мышечные зажимы и гармонизирует нервную систему.

# АЮРВЕДА ПО-СИНГАЛЬСКИ

*Шри-Ланка — это царство аюрведы и одно из самых популярных в мире спа-направлений. Обозреватель LifeSPA Мария Желиховская дает отчет о лучших гостиничных спа-центрах острова*

Основанная на древнеиндийской медицине с влиянием тибетских и древнегреческих медицинских традиций, аюрведа сочетает холистическую медицину с психологией, философией и различными духовными практиками.

Считается, что впервые из Индии на Шри-Ланку аюрведу привез индийский принц Виджайя в VI веке до н.э. Индийская система знаний обогатилась на Шри-Ланке местными сингальскими традициями, и сегодня практически любой отель на острове, городской или пляжный, имеет свой аюрведический центр. В процедурах здесь используют множество местных растений. Кроме того, на Шри-Ланке практически отсутствует «глобализация»: в подавляющем большинстве спа-салоны принадлежат местным цепочкам, и многие из них работают на косметике местных брендов.

## HERITANCE AHUNGALLA

Отель 5* deluxe расположен на юго-западном побережье Шри-Ланки, в 95 км от Коломбо и в 35 км от города Галле, на пляже общей площадью шесть гектаров. Дизайн всех помещений был создан местным архитектором Джеффри Бава и напоминает как о местных этнических традициях, так и о колониальном английском наследии острова.

Divian SPA предлагает обширное меню, а процедуры проводятся на индонезийской биокосметике Biokos. Помимо традиционного набора массажей (это балинезийский, широдара, антистресс, шведский, рефлексология и фирменный массаж Diviyan, направленный на релаксацию и освежающий эффект), здесь предлагают оригинальные скрабы. Гости могут выбрать, к примеру, скраб со смесью ванили, имбиря и флердоранжа, композицию из лимонника, розмарина и корицы или же свежей папайи и лечебной глины (все смеси готовят в спа-центре). Кроме того, в центре есть антицеллюлитная программа

и программа для обгоревшей на солнце кожи – что весьма актуально для ланкийского климата.

*Сколько стоит: от 30 долларов (рефлексология).*

## AVANI BENTOTA RESORT & SPA

Отель 5* расположен на побережье Индийского океана, в 65 км от Коломбо, на курорте Бентота – не столь густонаселенном, а потому подходящем для нуждающихся в тихом спокойном отдыхе. Здесь отличный пляж – песчаный, широкий, с ровным входом в море. На пляже, помимо классической песчаной полосы, имеется «зеленая» – травяная, с пальмами и лежаками. В отеле работает центр Avani SPA, ритуалы в котором делятся на четыре группы, соответствующие природным стихиям. «Воздух» – это освежающие, очищающие и восстанавливающие энергетический баланс процедуры. Среди них – ароматерапевтический массаж, направленный на расслабление мышц, скраб с женьшенем, процедура для лица с активными фруктовыми аромамаслами, абъянга, индийский массаж головы. «Земле» соответствуют расслабляющие, но при этом довольно интенсивные процедуры: массажи по специальным показаниям (шеи, головы, плеч и т. п.), шведский массаж тела, ароматерапия и т.д. «Вода» – это успокаивающие ритуалы: цветочные ванны, йогуртовые обертывания, скрабы с использованием свежего огурца. И, наконец, «Огонь» – это декоративные процедуры для ногтей, маникюр и педикюр.

*Сколько стоит: от 12 долларов (ароматическая ванна).*

## CINNAMON LODGE HABARANA

Этот отель-лодж 5* расположен в деревушке Хабарана, прямо в тропическом лесу, на территории 11 гектаров, с естественным озером. В лесу произрастают 1700 экзотических деревьев и живут 130 видов птиц. До ближайших городов – Сигирии и Дамбуллы – соответственно 30 и 25 км. Отель популярен среди любителей сафари. Интерес представляет и прекрасный ресторан с большим выбором местных и аюрведических блюд.

*Vivanta by Taj*

В отеле открыт центр Azmaara SPA, предлагающий как отдельные виды процедур, так и пакеты. Здесь неплохой выбор массажей (балинезийский, шведский, ароматерапевтический, индийский массаж головы, релаксационный массаж спины, шиатсу, массаж в четыре руки, массаж горячими камнями и рефлексология) и натуральных скрабов (с кокосом, зеленым чаем, алоэ вера, молоком, сандаловым деревом, морской солью, водорослями). Гости имеют возможность сделать также спа-маникюр и спа-педикюр.

*Vivanta by Taj*

*Сколько стоит: от 35 долларов (массаж спины или головы).*

*Vivanta by Taj*

## VIVANTA BY TAJ

Еще один отель 5* в Бентоте, принадлежащий известной индийской гостиничной цепочке Taj Hotels Resorts and Palaces. Здесь царит классический дизайн: много белого пространства и белых тканей в сочетании с мебелью из темного дерева и плетеными креслами из темного ротанга. С холма, на котором расположен отель, открывается захватывающий вид на Индийский океан.

*Vivanta by Taj*

В спа отеля Jiva SPA безусловно царит аюрведа – кажется, во всех возможных ее проявлениях. В меню центра есть редкие процедуры, в частности шана (shānā) – специальная ванна, в которую добавляют травяную пасту и различные натуральные лекарства по показаниям аюрведического доктора. Стоит попробовать и удвартана (udvartanā) – тонизирующую процедуру, во время которой на все тело, кроме лица, наносится порошок из трав с оливковым маслом. Курс из нескольких процедур в сочетании с соответствующей диетой и аюрведическими лекарствами дает сильный тонизирующий и омолаживающий эффект. Процедура мукалепа (mukhalepā) предназначена для лица: вслед за смесью из целебных трав на лицо наносят шафрановое масло, которое улучшает текстуру кожи. Диначария (dinacharya) – это целый ритуал для лица и тела, включающий лечение внутреннего века глаза, процедуру с лечебным маслом для ноздрей, терапию для полости рта, ушей и массаж абъянга с масляным обертыванием.

*Сколько стоит: от 35 долларов (массаж спины).*

## AMAYA HILLS

Этот отель 4* находится в одном из самых популярных туристических городов Шри-Ланки – Канди. Культуру этого древнего города от-

ражает дизайн отеля – мебель, украшенная резьбой по дереву, принты на стенах, изображающие солнце и луну, внимание к деталям. При гостинице работает аюрведический спа-центр Pancha Karma, который также предлагает гостям аутентичные ритуалы. Одна из самых популярных у гостей процедур – Herbal Body Treatment. Это традиционная аюрведическая комбинация из массажа с аромамаслом, травяной парной и травяной ванны. В числе фирменных процедур центра – широко известная широдара и самбахана (sambahanā) – массаж с аюрведическими маслами для уменьшения болей в мышцах и травяная ванна. Здесь делают также массаж внутренней части колена, массаж в четыре руки сарвангадара (sarvangadhara), во время которого на тело спонжем наносят горячее масло, и, что очень актуально, – массаж головы со специальной смесью масел, которая «убирает» головные боли, бессонницу и стресс. Кроме того, специалисты центра могут разработать индивидуальную аюрведическую программу продолжительностью 3-21 день.

*Сколько стоит: от 25 долларов (массаж шеи, внутренней части колена или ног).*

*Amaya Hills*

*Amaya Hills*

## СПА НА ВИЛЛЕ

Тем, кто предпочитает жить не в отелях, а на частных виллах со спа-услугами, стоит посетить комплекс Serene Pavilions, входящий в ассоциацию Small Luxury Hotels of the World. Этот эксклюзивный курорт из двенадцати отдельно стоящих вилл на берегу океана расположен на западном побережье острова, в 33 км к югу от Коломбо. Здесь можно расслабиться целиком и полностью: дети до 15 лет к проживанию не допускаются, у каждой виллы есть собственный бассейн, а терапевт из Serenity SPA сам придет к гостям на виллу, чтобы сделать аюрведический массаж или составить индивидуальную спа-программу. Желающие могут посетить спа-центр, там же можно принять ванну-джакузи с отваром целебных трав.

*Amaya Hills*

# ТРЕНИРОВКИ УСПЕХА

*Современные спа нацелены на комплексный подход, включающий заботу о здоровье, красоте и психологическом благоденствии. И спа-коучинг как нельзя лучше подходит для интеграции спа в жизнь клиента.* *Текст: Александра Анисимова*

## ТРЕБОВАНИЯ ВРЕМЕНИ

Своим появлением спа-коучинг обязан феномену, который можно определить как «мода на успешность во всем». Сегодня недостаточно иметь любимую работу, крепкую семью и заботиться о здоровье... Успешность предполагает время на два-три разноплановых хобби, путешествия, непрерывную учебу, поиски возможностей для карьерного роста, общение с широким кругом знакомых, занятия спортом, отслеживание новостей, новинок и тенденций, уход за собой и готовность в любой ситуации выглядеть «на все 100%». Самостоятельно справляться с таким количеством задач могут только очень дисциплинированные люди с огромной силой воли и неиссякаемым запасом энергии и оптимизма. Всем остальным требуется небольшая помощь в виде подсказок и советов «тренера по жизни».

## ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ

Круг задач спа-коуча обширен. Ему необходимо за короткое время помочь клиенту понять, что именно тот на самом деле хочет, чего ему для этого не хватает и как этого добиться. Коуч определяет зоны вашей максимальной эффективности, «слабые места», желания и возможности и помогает добиться их интегра-

ции, – как правило, с помощью специально разработанной программы. И, наконец, в течение определенного времени – до достижения поставленных целей – коуч будет обеспечивать психологическую поддержку. Кстати, большинство коучинговых программ рассчитаны примерно на три месяца – именно столько времени в среднем нужно человеку, чтобы сформировать новые привычки и закрепить положительные изменения в своей жизни.

Это вовсе не значит, что спа-коуч заменяет других специалистов. Например, если в отель приехал гость, желающий снизить вес, спа-коуч выступит посредником между ним и спа-мастером, диетологом, фитнес-тренером и другими узкими специалистами. Коуч аккумулирует все рекомендации, помогает клиенту разобраться с ними и претворить советы в жизнь.

## ВЗАИМОВЫГОДНОЕ НАСТАВНИЧЕСТВО

Для клиента наличие спа-коуча гарантирует полностью индивидуальный подход, выявление и решение проблем специально подобранными методами. Особенно важно, что набор используемых подходов не ограничивается рамками какой-либо одной профессиональной области: психологии, косметологии, диетологии или фитнеса, а включает весь комплекс воздействий. Кроме того, при наличии наставника проще не сдаться на полпути к цели.

Для владельцев и сотрудников спа коучинг – крайне эффективный инструмент маркетинга взаимоотношений. Общение с коучем обеспечивает максимальное вовлечение клиента. К примеру, такой клиент охотнее приобретает продукты для домашнего ухода – ведь движение к успеху, в том числе, к желанному внешнему виду, возможно только при выполнении «домашних заданий», о чем клиента предупреждают в самом начале. Это вовсе не означает обязательства приобретать конкретные услуги, а лишь более высокую степень осознанности и ответственности за качество своей жизни. Выбор же всегда остается за клиентом.

Спа-коучинг – взаимовыгодное сотрудничество «продавца» и «покупателя». Спа приобретает постоянного лояльного клиента, а клиент – ясное понимание своих целей и путей их достижения, закрепленные за время работы с кочем полезные привычки, и, как результат, позитивные изменения во всех сферах жизни.

## ПИОНЕРЫ РЫНКА

Спа-коучинг – развивающееся направление, которое пока только пробуют внедрять самые инновационные компании. На данном этапе он в основном принимает форму очных и удаленных консультаций клиента с наставником или группой специалистов. Например, в спа Cavallo Point в Сан-Франциско гости могут воспользоваться услугой Life Enhancement Coaching. Ее цель – разработка плана улучшения качества жизни, который затрагивает такие области, как здоровье, отношения, развитие уверенности в себе и деловая активность. Работая в паре с наставником, клиент ставит себе цели, вырабатывает план и продвигается к ним. Первая часовая консультация стоит 150 долларов, последующие 30-минутные сессии – 75 долларов каждая.

Аналогичный формат предлагает и канадский спа-отель Solara Resort & SPA: первая часовая сессия со спа-коучем за 155 долларов, последующие, продолжительностью от 20 до 60 минут – от 55 долларов. Помимо индивидуальных занятий, в спа One Welness возможна работа спа-коуча с группой. Американская сеть спа-отелей Canyon Ranch, специализирующаяся на комплексных программах улучшения качества жизни, включает в большинство пакетов услугу Follow Up at Home – возможность регулярного общения со специалистами Canyon Ranch по телефону, скайпу и электронной почте после возвращения гостя домой.

Австралийская компания The Cosgrove Group, имеющая представительства в Европе и США, первой на рынке стала продавать услуги по подготовке и сертификации велнесс-коучей. Ее конкурент, компания Wellpeople.com, предлагает спа-центрам составление индивидуальных велнесс-программ и онлайн-коучинг частным пользователям и разработку программных решений, обучение и сертификацию наставников, а также другие формы сотрудничества в области спа-индустрии.

*Развитие спа-коучинга открывает широкие перспективы изменения жизни к лучшему для всех: владельцев спа-бизнесов, специалистов в области здоровья, красоты и велнесс и, безусловно, клиентов*

*Что такое anti-age, как продлить молодость и быть при этом счастливым, рассказывает Паоло Амбрози, президент итальянской компании General Topics, создатель средств класса «технологический люкс»*

# ВЕЧНЫЙ ВОСХОД

*Любая женщина красива, если только она сама хочет быть красивой!*

**– Господин Амбрози, что Вы считаете наиболее значительным достижением в своей работе?**

– Я, как видите, и, мой персональный интерес, и исследовательские проекты нашей компании сфокусированы на клеточной биологии кожи, биохимии и патофизиологии. Фундамент, на который мы опираемся, – это молекулярная биология, исследование структуры кожи, ее основных клеток – кератиноцитов и фибробластов. Активные вещества разработаны нами с учетом всех физиологических процессов, протекающих в клетках кожи. Кроме того, для меня очень важно постоянно приобретать знания и углублять понимание (на мой взгляд, знание без понимания – это как стакан без воды, или, может быть, вина). Только это позволит находить правильные решения.

**– Когда Вы занялись исследованиями в области косметологии и чем они Вас привлекли?**

– В этом году исполняется 20 лет со дня основания мной компании. Она выросла из исследований сложного механизма, отвечающего за структурную и функциональную активность кожи – собственно говоря, эластичность и способность к заживлению ран. Мы пытались найти практическое решение таких серьезных заболеваний, как купероз, акне, гиперпигментация и др. Шесть лет назад мы решили применить данные, полученные в дерматологических исследованиях, для создания препаратов, препятствующих старению кожи. Тесты дали ощутимые результаты: внешний вид кожи значительно улучшился. Работая над новыми технологиями, мы всегда стараемся изучить проблему с разных сторон.

Что привлекает? Пожалуй, сложные задачи, вызов. Представьте, воздействуя на специфические физиологические механизмы, вы должны добиться улучшения всей структуры кожи. А конечный результат – это улучшение разных параметров: сияние, подтянутость, однородность цвета кожи, исчезновение «гусиных лапок» и даже заметное сглаживание глубоких морщин. Это действительно вызов!

*Если находится человек, имеющий отличное от вашего мнение, вы обязаны его слушать. Это стимулирует*

**– Как Вы относитесь к старению, к естественным изменениям организма и кожи?**

– С биологической точки зрения старение – это многофакторное явление. Оно зависит от индивидуальных генетических особенностей, а также, безусловно, стиля жизни и воздействия на организм окружающей среды. Два последних фактора находятся в зоне нашего контроля. Я имею ввиду, что изменение привычек, защита от вредностей окружающей среды поможет замедлить процесс старения. Если этого недостаточно, на помощь приходит наука. В настоящее время ученым действительно удалось добиться впечатляющих результатов. Они научились изменять некоторые биохимические процессы в коже и, соответственно, приостанавливать процесс старения.

**– Отличаются ли Ваши сегодняшние цели и мечты от тех, что были в начале профессионального пути?**

– Мои цели и мечты не так уж и изменились. Научные исследования обладают особой динамикой и способны стирать границы времени. Мои цели просто поменяли название, но суть осталась прежней. Я полностью удовлетворен тем, чем занимаюсь, и моя мечта – всегда иметь эту возможность. Исследования – это вечный восход и прекрасный способ, чтобы оставаться молодым.

**– Расскажите, пожалуйста, о своей семье, корнях, чем для Вас является семейное наследие.**

– Я принадлежу к старинному роду. Первое упоминание о нем относится к 1522 году. А вот три последних поколения (прадед, бабушка и дедушка, мои родители) посвятили свою жизнь аптечному искусству. Аптека de Paoli, расположенная в Северной Италии, на озере Гарда, была создана в 1735 году и до сих пор является

предметом нашей особой гордости. Именно оттуда выросла моя компания. Моя семья стала для меня источником ресурсов, в первую очередь интеллектуальных. То же самое я пытаюсь передать своим детям – дочери и сыну. Они оба учатся на фармацевтическом факультете.

**– Сталкивались ли Вы в процессе работы с критикой или непониманием коллег и конкурентов?**

– Мне нравится критика, и, к счастью, я избежал непонимания. Я считаю, что если находится человек, имеющий отличное от вашего мнение – неважно на что – и способный ознакомить вас с ним, вы обязаны его слушать. Это стимулирует. Согласитесь, бывает очень полезно взглянуть на одну и ту же проблему с разных точек зрения. Иногда критика помогает «освежить» ситуацию и найти решение там, где вы его не замечали. Для меня это положительный аспект, при условии, конечно, что она не искусственная, преследующая сугубо эгоистические цели.

**– Как Вы строите отношения со своими близкими?**

– Я гибок с близкими мне людьми, но моя гибкость – это не слабость.

**СПРАВКА**

Итальянская компания General Topics специализируется на производстве химических эксфолиантов и средств по уходу за кожей. За двадцать лет своего существования добилась значительных успехов, став одним из лидеров в области дерматологии и косметологии. Сегодня предприятие экспортирует продукцию в 45 стран мира.

**– Пытаетесь ли Вы с помощью своих разработок остановить «бег времени»?**

– Я скорее предпочитаю «перекрасить» его в розовый цвет. Любая наша разработка помогает женщине заботиться о себе. Мы создали оригинальный anti-age подход, связанный с биологической значимостью гиалуроновой кислоты в поддержании состояния кожи. Мы приложили большие усилия, чтобы стимулировать ее естественный биосинтез, предупредить сбои в этом процессе, которые возникают в основном из-за негативного действия свободных радикалов. Все это ценно не только с научной, но и практической точки зрения. Наши продукты – приятный и полезный инструмент, уменьшающий признаки старения.

**– Какую женщину, по Вашему мнению, можно назвать «красивой»?**

– За этим простым вопросом кроется очень сложный ответ. Для меня красота – это общая привлекательность, то, как женщина преподносит себя, заботится о себе, ее обаяние, гибкость ее ума. Женская красота – это что-то особенное, это невидимый мост, который соединяет ее личность с моей личностью. У меня нет стереотипа красоты, любая женщина красива, если только она сама хочет быть красивой.

**– Что бы Вы хотели пожелать читательницам LifeSPA?**

– Прежде всего я хотел бы поблагодарить редакцию журнала LifeSPA за то, что вы дали мне возможность поговорить с русскими женщинами. Желаю всем читательницам обрести гармонию, которая всегда очень близко, даже если иногда мы не можем увидеть ее. Дышите ей! Я также хочу посвятить нашу работу всем женщинам и тому их эмоциональному заряду, который делает женщину Женщиной!

# VIP ДЛЯ КОЖИ

*В арсенале спа немало процедур с драгоценными и экзотическими ингредиентами. Все они в кратчайшие сроки возвращают коже лица молодость, тонус и красоту.* *Текст: Мария Кучеренко*

## ДОРОЖЕ ЗОЛОТА

Японское изобретение – маска для лица на основе настоящего 24-каратного золота. «Золотая» маска очень эффективна в борьбе с морщинами, атонией кожи, серым цветом лица, хотя некоторое время ваше лицо будет напоминать застывшую маску фараона, ведь вас буквально покроют жидким составом золота. Ионы золота повышают сопротивляемость кожи к бактериям, усиливает микроциркуляцию крови, способствуют регенерации клеток, улучшают эластичность кожи и замедляют ее старение. Сразу после процедуры кожа приобретает упругость и ровный здоровый цвет.

## ДРАГОЦЕННАЯ ПЫЛЬ

Уход на основе бриллиантов включает несколько этапов. Сначала проводится пилинг, в состав которого входит бриллиантовая пыль. Она позволяет мягко отшлифовать кожу и выровнять ее рельеф. Затем наносится маска с алмазной микропудрой, которая восстанавливает тургор, обновляет клетки и придает коже яркий тон, свойственный молодости. На заключительном этапе кожа покрывается гидрорегулирующим кремом с минералами, аминокислотами и, конечно же, бриллиантами. Слишком много бриллиантов не бывает!

## ВОТ ЭТО ПЕРЛЫ!

Жемчужины – это настоящая кладовая кальция, железа, магния, цинка, меди и калия, причем в такой форме, которая легко усваивается кожей. Жемчужный сеанс начинается с очищения кожи и нанесения маски с экстрактом жемчуга. Маска оказывает выраженное омолаживающее действие, уменьшает мимические морщины, улучшает цвет лица, восстанавливает эластичность кожи. После маски в ход идет ревитализирующий крем «Жемчужная кожа», чья шелковистая эмульсия прекрас-

но увлажняет и смягчает эпидермис, подходит для восстановления увядающей кожи, а также кожи, поврежденной УФ-лучами.

## БОГАТСТВО ПРОТЕИНОВ

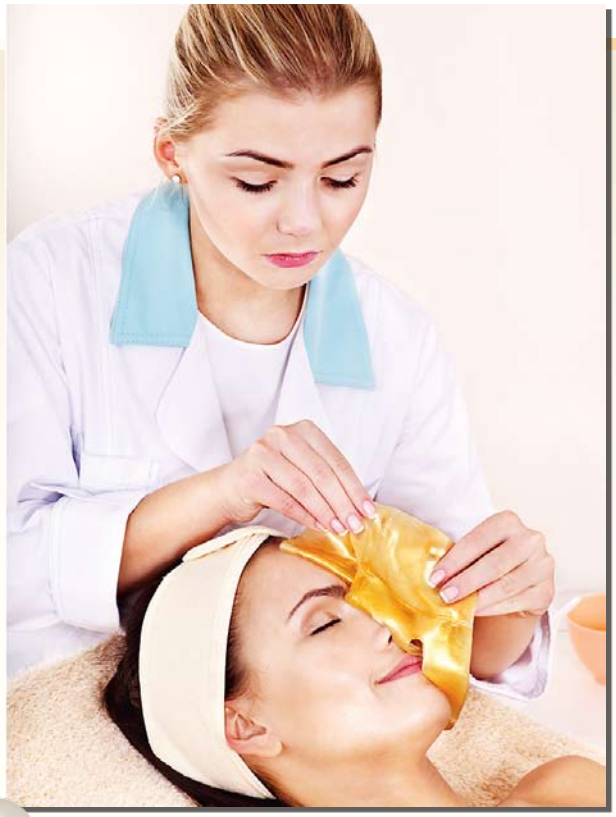
Во время еще одного экзотического ухода ваше лицо протрут специальным тоником с экстрактом икры, а затем на кожу нанесут маску-желе из свежей черной икры. В завершении процедуры на лицо наносится крем с экстрактом осетровых рыб, который содержит идеально сбалансированный комплекс из полиненасыщенных жирных кислот, йода, микроэлементов, аминокислот, минеральных солей, витаминов A, E и D. Протеины икры обладают мощными увлажняющими свойствами и укрепляют кровеносные сосуды. Такая маска незаменима для обезвоженной и увядающей кожи, она эффективно разглаживает морщины и восстанавливает водный баланс кожи.

## МЕДЛЕННО, НО ВЕРНО

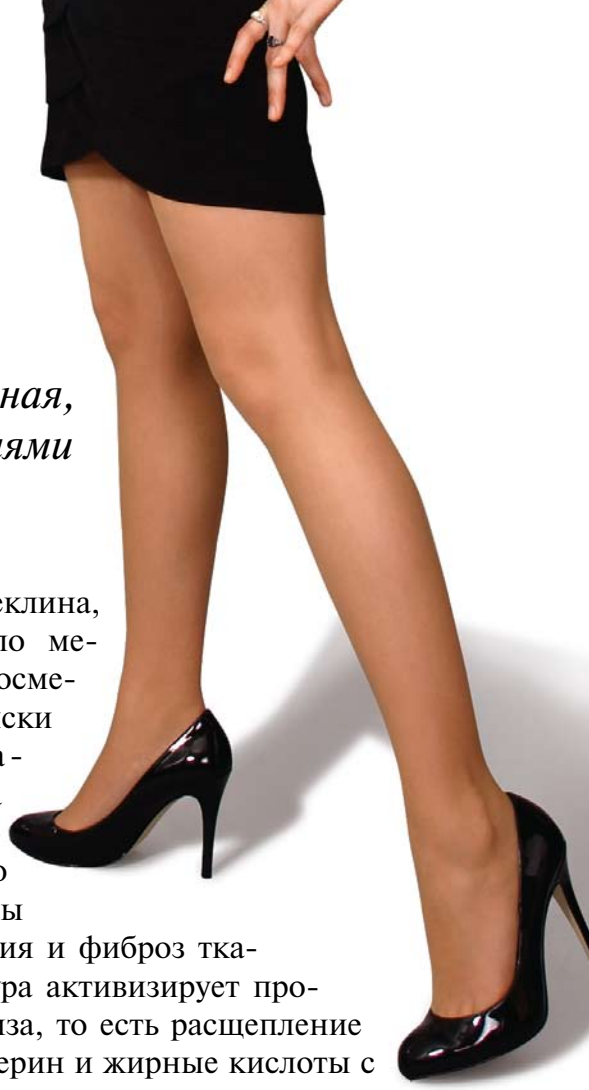
Во время этой уникальной процедуры очищенное от макияжа лицо протирают свежим молоком и помещают на него несколько виноградных улиток (предварительно хорошо промытых в проточной воде). Улитка должна проползти по определенным участкам, оставив после себя влажный след.

Такую «маску» держат на лице 15 минут до полного высыхания и затем смывают. В косметологии секрет улиток ценится за высокое содержание протеогликанов - веществ, способствующих полному восстановлению структуры кожи. Слизь улитки содержит белковые соединения, запускающие синтез нового коллагена и эластина.

В довершении на лицо наносят крем с секретом улиток, который является мощным антиоксидантом, препятствует размножению патогенных бактерий, обеспечивает выраженное противовоспалительное действие, способствует быстрому заживлению микротравм, выравнивает цвет лица и рассасывает застойные пятна. После сеанса кожа заметно подтягивается, становится бархатистой и свежей.



# ЕСТЕСТВЕННАЯ РЕАКЦИЯ



*Радиочастотный лифтинг – процедура несложная, безопасная и эффективная. Своими впечатлениями делится главный редактор журнала LifeSPA Наталья Довнар*

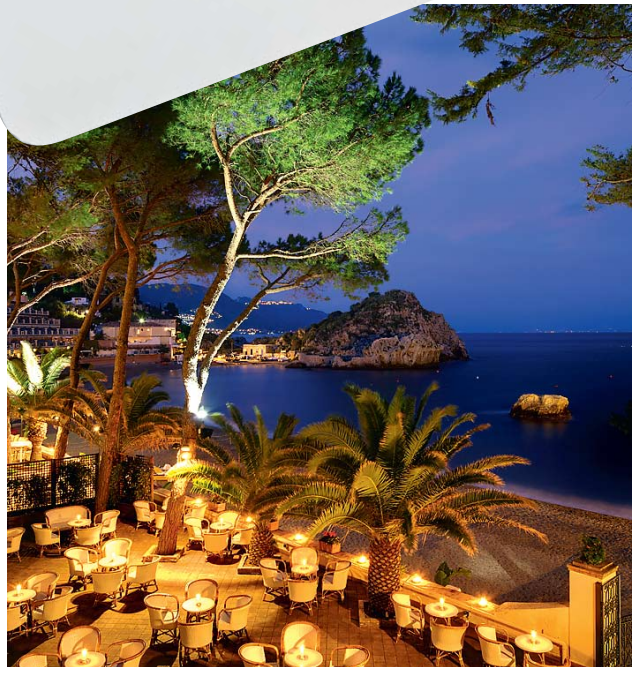
Если бы в школе я могла предположить, сколько разных и приятных эстетических процедур ждет меня в будущем и какой прекрасный эффект они могут дать, я бы вероятно полюбила химию, физику и биологию. Но в школе еще не задумываешься о таких проблемах, как целлюлит, снижение упругости кожи или первые морщинки, а митохондрии и клеточные мембраны остаются лишь отвлеченными понятиями. Да и в конце концов, соприкоснуться с теорией, любуясь собой, гораздо приятнее.

Итак, основная причина целлюлита – застой жидкости и клеточный отек, сдавливающий сосуды. RF-технология (Coretm), или радиочастотный лифтинг – это один из вариантов «запуска» естественных процессов в коже. Он основан на разогреве дермы и подкожно-жировой клетчатки до температуры 45С, безусловно, под контролем – каждые 2-3 минуты температура кожи измеряется при помощи электронного градусника, и аппаратный режим при необходимости корректируется. Как объяснила Марина Феклина, специалист по медицинской косметологии, риски использования аппарата ReAction, сведены к нулю – исключены ожоги, атрофия и фиброз тканей. Процедура активизирует процессы липолиза, то есть расщепление жира на глицерин и жирные кислоты с последующим удалением продуктов липолиза из зоны воздействия. RF-энергия усиливает проницаемость мембран клеток, помогая им по ощущениям напоминающая баночный массаж – вам как будто ставят банку и тут же ее снимают. Хотя после процедуры (в целом безболезненной) в наиболее проблемных зонах может появиться небольшое покраснение, объемы реально уменьшаются, рельеф выравнивается, а тонус кожи на глазах повышается. И эффект сохраняется долго – даже после одной процедуры. А чашечка зеленого чая с конфетами, которую приносят сразу же после процедуры, еще не спустившемуся (в прямом и переносном смысле) «на землю» клиенту – приятная мелочь. Ведь, по большему счету, если красивыми нас делают волны, то довольными и счастливыми – человеческое отношение.

*Центр эстетической медицины Марианны Трифоновой «Эмеральд»: Москва, ул. Макаренко, 3, стр. 2, (495) 625-81-75*

# ЗАПАХИ ВЕСНЫ

*Весной Сицилия наполняется солнцем и запахами. Отправляйтесь в отель Villa Sant'Andrea на берегу бухты Mazzarò в самом сердце Таормина*



Чарующая атмосфера этого уединенного места позволит отрешиться от забот и наполниться силой, энергией и восторгом. В спа-центре отеля гости смогут побаловать себя процедурами на основе сандалового дерева, жасмина, зеленого чая, цитрусовых и эфирных масел, способствующих окончательному восстановлению организма после долгой зимы.

# ПОЛЕЗНЫЕ КРАЙНОСТИ

*Секреты красоты – в балансе, а баланс – в умении пользоваться противоположностями. Мы предлагаем две программы day-spa от Beauty & Spa студии Prive*

**ПРОГРАММА ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ**
*Показания: усталость, стресс, напряжение*

**ЛИЦО:**
**Талассо-уход «Лифт-комфорт»** на косметологической линии Maria Galand (Франция) в сочетании с расслабляющим массажем лица. Интенсивный лифтинговый уход для уставшей кожи с талассо-маской. **1 час**

**ВОЛОСЫ:**
**Интенсивный уход «The Science of 10»** с комплексом энзимотерапии от Alterna. После мытья интенсивным восстанавливающим шампунем вам нанесут увлажняющую спа-маску на 20 минут с тепловым воздействием и затем приступят к укладке. **1 час**

**РУКИ:**
**Миндальный спа-маникюр** с экстрактами и маслами фруктов и цветов, натуральными минералами, вулканической глиной. В завершение процедуры ногти покроют лаком из серии уникальных оттенков бренда Christina Fitzerald. **1 час**

**ПРОГРАММА ДЛЯ ВОСПОЛНЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО БАЛАНСА**
*Показания: апатия, усталость, потребность в энергии*

**ЛИЦО:**
**Уход «Лифт-комфорт»** с маской «Кокон» на косметологической линии Maria Galland. Интенсивный уход для уставшей кожи. Стимулирует жизненно важные функции клеток, наполняет их энергией и комплексом питательных и увлажняющих веществ. **1 час**

**ВОЛОСЫ:**
**Интенсивный восстанавливающий уход** для сухих, поврежденных волос с маслом кукурузы и пассифлоры на косметической линии Secret professionel by Kydra. Возвращает волосам силу, красоту и блеск. **1 час**

**РУКИ:**
**Спа-маникюр «Энергия океана»**. Морская соль освобождает кожу от слоя ороговевших клеток. Масла жожоба, ореха, авокадо, абрикоса и витамин Е смягчают, увлажняют кожу и защищают ее от внешнего воздействия на протяжении всего дня. **1 час**

**Адрес салона: Москва, 1-й Колобовский пер., 16, стр. 1**

# МАТРИКС КРАСОТЫ

*Комплексный подход – к оздоровлению и развитию – сегодня уже не просто мода, а насущная необходимость*

Комплексный подход – к оздоровлению или развитию – сегодня уже не просто мода, а насущная необходимость. Инновации коснулись и эстетической медицины. Еще недавно инъекционная пластика и терапия кожи представляли собой два смежных, но независимых направления. Поэтому новый филлер Glytone за его терапевтический эффект эксперты-дерматологи называют «идеальным». Glytone не только восполняет объемы, но и препятствует разрушению коллагена свободными радикалами. Это детище крупной фармацевтической компанией Pierre Fabre, в активе которой фундаментальные исследования в области дерматологии, сердечно-сосудистых заболеваний, иммунологии и онкологии. Филлер гипоаллергенен, безопасен, со временем самостоятельно деградирует, биосовместим с дермой. Он вводится специальной «прошивающей» иглой, исключает траву тканей, и заполняет пространство (например, носогубных складок или в области скул) моментально и на долго – эффект длится до 2-х лет.

# НАЧАЛО НОВОЙ ЭРЫ

На курорте Maroma Resort & Spa (Ривьера-Майя, Мексика) от Orient-Express 2012 год особенный – он знаменует конец календаря Майя и приход новой эры. В течение всего года гости курорта смогут побаловать себя восхитительным меню Майя или омолаживающими спа-процедурами, каждая из которых основана на четырех земных стихиях, являющихся неотъемлемой частью верований Майя.

В этом году древний календарь загадочной цивилизации Майя подходит к концу на 5125 году Великого цикла. 21 декабря 2012 года календарный круг завершается, обозначая время духовного обновления и новых начинаний. Уже по прибытию на курорт гостям будет предложен коктейль, приготовленный с ликером Xtabentun в чаше Майя.

## УЖИН ЧЕТЫРЕХ СТИХИЙ

Приготовленный с использованием традиционных кулинарных технологий и ингредиентов Майя, этот ужин из четырех блюд подадут на пляже, под звездами. Каждое блюдо заряжено позитивной энергией и оформлено так, чтобы гости могли прочувствовать окружающую их обстановку.

## ЧЕТЫРЕ ЭЛЕМЕНТА МЕНЮ

Há-Agua (вода) – рыбное блюдо с охлажденным огуречным бульоном, мексиканская репа и авокадо.
K'aak-Fuego (огонь) – пепел тамалес с красными специями, чили и карамелизованным луком.
Lu'um-Tierra (земля) – кукуруза,

черная фасоль, кабачки, помидоры и кузнечики.
Iik'-Aire (воздух) – ананас, банан, чайотс (мексиканское растение), мед, мексиканская шоколадная пена.

## KINAN SPA – ТРАДИЦИОННЫЙ СПА-УХОД МАЙЯ

Kinan на языке Майя обозначает «исцеление энергией Солнца». Каждое здание и все комнаты расположены в Kinan Spa в соответствии со звездами, чтобы обеспечить непрерывный поток позитивной энергии к телу. В 2012 году в Kinan Spa запустили четыре новые процедуры. Они могут быть скомбинированы с традиционным Mayan Temazcal – ритуальным уходом, который объединяет древние традиции, чтобы оставить ощущение внутренней чистоты, покоя и умиротворения.

Mayan Clay Ritual (земля) – уход начинается с церемонии очищения и отшелушивания кожи ступней с использованием солей из доисторических кратеров на полуострове Юкатен. Затем следует глубокий согревающий массаж с использованием горячих вулканических камней и глины Майя. Уход завершается церемонией очищения, чтобы убрать остатки глины.

Mayan Cycle of Water (вода) – уход начинается с традиционного благословления и сжигания благовоний копал, в то время как гостя погружают в глубокий бассейн Ixchel (посвященный богине медицины Ixchel), чтобы забыть о внешнем мире. Эта процедура продолжается в бассейне Chaac (закрытый бассейн, посвященный божеству дождя Майя), где гости смогут расслабиться, а затем завершить уход травяным настоем.

Mayan Spiritual Power of Wind (ветер) – после традиционного благословения и сжигания благовоний, гости смогут расслабиться с помощью терапевтического массажа Майя под звуки Teponaztli (традиционные барабаны майя).

Offering to the Divine Powers (огонь) – уход начинается с сожжения ароматических трав и растений (включая руту, розмарин, копал). Спа-процедура продолжается минеральной ванной для ног, а затем следует глубокий массаж с соевым маслом.

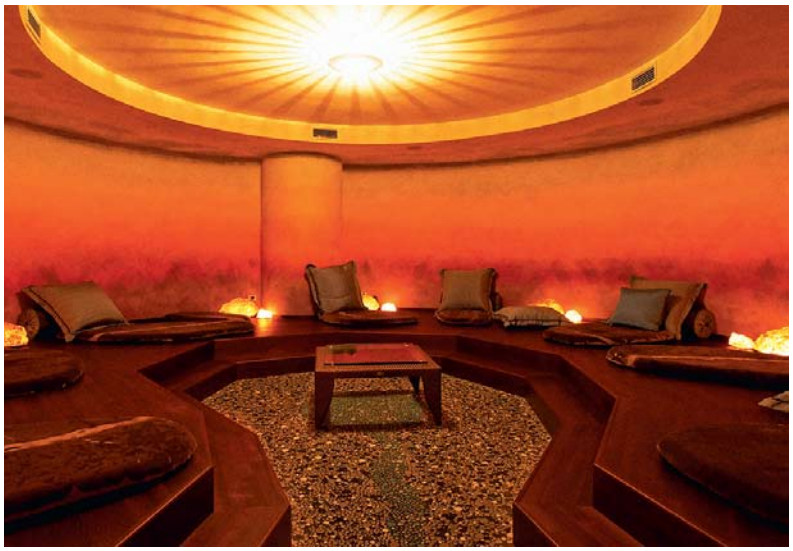
# ОКРУЖАЮЩАЯ РОСКОШЬ

*ESPA Life в Corinthia (Лондон, Великобритания) предлагает новый интегрированный подход, сочетающий оптимальное воздействие различных факторов*

Основной акцент в недавно открывшемся спа положен на персонализацию, индивидуализацию и «услуги под заказ». Многие процедуры из обширного перечня меню были созданы специально для Corinthia Hotel London. Наиболее популярные из них – новый антивозрастной уход и «Красота в час-пик», позволяющие достичь впечатляющих результатов за ограниченное время, например, перед полетом. В ESPA Life в Corinthia разработаны революционные lifestyle-программы, направленные на детоксикацию, нормализацию сна, похудение, ревитализацию, а также программы для беременных. Концепция спа основана на комплексном преобразовании жизни и оптимизации здоровья. Она включает в себя спа, велнесс, фитнесс-программы, а также консультации специалистов по альтернативной медицине.

# ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДУШИ

*Lefay SPA — это настоящий храм, где тело и душа восстанавливаются через открытие подлинных эмоций*



Большие панорамные окна, прекрасный сад, бассейн – все вокруг призвано дарить ощущение гармонии. Собственная оздоровительная методика Lefay направлена на омоложение тела, души и духа благодаря восстановлению жизненной энергии и обучению принципам здорового образа жизни. В спа предлагают инновационные специализированные программы с уникальными процедурами. Среди них – энергетический массаж, активизирующая гидротерапия в соответствии с конституцией, фитотерапия и диетические программы, включающие похудение, антистресс, скульптурирование тела, борьбу с признаками старения.

# СПА В МОНАСТЫРЯХ:

*Hotel & Spa Klosterbräu, Австрия*

*Hotel & Spa Klosterbräu, Австрия*

*Hotel & Spa Klosterbräu, Австрия*

Кто, как не монахи, знает путь к совершенству? На протяжении веков монастырские обители были местом, где с помощью техник, медитаций и размышлений люди стремились к гармонии и внутреннему покою. И столь же долго существовала традиция принимать путешественников и паломников независимо от их пола, расы, возраста или социального статуса. Эта традиция сохраняется до сегодняшнего дня – поселиться на несколько дней в монастыре (католическом или буддистском – на ваш выбор) и даже принять участие в совместных молитвах или медитациях есть возможность у каждого. Но для тех, кто пока не готов к духовным подвигам, существует промежуточный вариант – премиальные отели в бывших монастырях, сохранившие лучшее из атмосферы своих бывших обитателей. Здесь есть чем порадовать себя, наполнить свою жизнь и внутренний мир, воспрянуть... Чистейшая экология, прекрасная кухня, винные погреба, дизайнерские интерьеры и, конечно, необыкновенные спа-процедуры. Отдыхайте и погружайтесь в мир блаженства!

**Hotel & Spa Klosterbräu, Австрия.**
**www.klosterbraeu.com**

Расположенный в часе езды от Мюнхена среди тирольских лесов и лугов бывший монастырь Klosterbräu ведет свою историю с 1516 года. Именно тогда император Священной Римской империи Максимилиан I,

# ПОКОЙ И БЛАЖЕНСТВО

*Parador de Santo Estevo, Испания*

эрцгерцог Австрийский основал в Сефелде монастырь. В здании обосновались монахи-августинцы, которые, помня о завете высокопоставленного благодетеля, посвятили себя заботе о странниках. Ко всему еще монахи промышляли рыбной ловлей и варили пиво, дав таким образом название своей обители «Монастырская пивоварня» (от нем. kloster – «монастырь», brau – «пивоварня»). В XIX веке после секуляризации здание перешло в частное владение семьи Сейрлинг, управляющей им уже в шестом поколении. Чистейший воздух, прекрасный сервис, учитывающий потребности и взрослых, и маленьких гостей, возможность привезти с собой домашнего питомца (что может быть прекраснее прогулки с ним по окресностям, – подчеркивают владельцы!) и первоклассный спа-центр Spiritual SPA делают этот отель одним из лучших оздоровительных отелей в Австрии.
Выбор: романтическая ванная из шампанского «Императрица Сисси».

*Parador de Santo Estevo, Испания*

**Del Parador de Santo Estevo, Испания.**
**www.parador.es**
В этом бывшем бенедектинском аббатстве X века у слияния рек Миньон и Сильн несомненно понравится любителям старины, истории и архитектуры. Когда-то

*Parador de Santo Estevo, Испания*

*Castel Monastero, Италия*
*healinghotelsoftheworld.com*

оно было был одним из ведущих духовных центров Галиции. Из 77 номеров, расположенных в трех монастырях (римского стиля, готического и эпохи Возрождения), вы не найдете ни одного похожего на другой. Побывать в отеле стоит и ради огромной зеленой территории, изумительной красоты внутренних двориков и садов, сказочной каштановой рощи неподалеку и ультра-современного спа.
Выбор: VIP каштанотерапия – скраб с натуральными каштанами, обертывание и релаксирующий массаж с каштановым муссом.

**Castel Monastero, Италия.**
**awww.castelmonastero.com**
Где как не в Валле делл'Омброне, жемчужине Тосканы, научиться искусству наслаждения жизнью... В 23 км от Сиены среди виноградников Кьянти, пшеничных полей и кипарисовых аллей расположился средневековый городок-монастырь, упоминаемый в летописях XI века. 76 роскошных люксов, отдельная вилла, 4 га парка и необыкновенные спа-процедуры, колдует над которыми д-р Али, личный врач королевских особ и звездных приверженцев здорового образа жизни.
Выбор: релаксация под дождем для тела – глубокий релаксирующий массаж «под дождем» в сочетании с ароматерапией.

**Augustine Hotel, Прага, Чехия.**
**www.theaugustine.com**
Безусловно, в Прагу приезжают ради самого города. Но бутик-отель в самом его центр, заслуживает особого внимания. Среди семи зданий – августинский монастырь св. Фомы, построенный в XIII веке. Из 101 номера, в оформлении которых принимали участие известные дизайнеры, самый необычный – сьют

*Augustine Hotel, Прага, Чехия*

в бывшей астрономической башне. Здесь красиво и таинственно. Посетите ресторан Lichfield, входящий в десятку лучших ресторанов Праги. Загляните в Lichfield Cafe & Bar, открытый на месте «рефектории» – монашеской столовой, или в бар св. Фомы, расположенный в подвалах бывшей монастырской пивоварни, со стен которой свисают сталактиты и сталагмиты XVII века, сходите на эксклюзивную экскурсию в частную монастырскую библиотеку, попасть куда могут лишь гости отеля. И, конечно, воспользуйтесь спа.

Выбор: процедуры по старинным рецептам монахов-августинцев с использованием травяных экстрактов.

# КУЛИНАРНЫЕ РИТРИТЫ

*Нет никаких сомнений, что в спа можно получать чувственное, творческое и эстетическое удовольствие… от каждого из этапов кулинарного опыта. О сочетании культуры гостеприимства и принципов спа-кухни рассказывает Александра Анисимова*

## ПРЯНОСТИ ВОСТОКА

Философия спа-отеля Chiva-Som в Тайланде продиктована желанием дать гостю максимум за время его пребывания и позволить ему вернуться домой с полезным навыком. В Chiva-Som можно попробовать замечательную кухню, а также научиться готовить тайские спа-блюда. Основное направление деятельности курорта – программы детоксикации организма и снижения веса, поэтому вас ждут не только красивые и вкусные блюда, но и тщательный подбор ингредиентов и их сочетаний. Большое внимание на кулинарных мастер-классах уделяется использованию разнообразных трав и пряностей – и действительно, где как не на Востоке обучаться тонкому искусству их применения?

**САЛАТ С ПОМЕЛО И КРЕВЕТКАМИ**

1 помело
30 г лука-шалот
10-сантиметровый стебель лимонника
5 маленьких стручков чили
1 головка чеснока
10 перьев зеленого лука
10 гр кинзы
8 ст. л лимонного сока
4 ст. л. меда
2 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. обжаренной кокосовой стружки
1 ст. л. жареного миндаля
100 г вареных очищенных креветок

Мелко покрошите лук-шалот.
Нарежьте лимонник, зеленый лук и чили.
Разомните чеснок до однородной массы. Очистите помело от кожуры и пленок, «разберите» на маленькие дольки, перемешайте с лимонным соком, медом, соевым соусом и чесноком. Добавьте чили, лимонник, лук, кокос, миндаль и креветки. Снова хорошо перемешайте, посолите по вкусу. Дайте салату настояться 1 час перед подачей на стол.

# РАЗНООБРАЗИЕ ЗАПАДА

В Essex Culinary Resort & Spa в Вермонте акцент сделан на тематические кулинарные мастер-классы: секреты приготовления азиатской лапши, введение в индийскую кухню, лучшие блюда с вермонтским сыром... На наш взгляд, самый интересный мастер-класс в Essex Culinary Resort & Spa – «Чувственные соусы». Во время двухчасовой программы гостям предлагается освоить испанский соус ромеско, классический французский соус голландез, соус из кинзы, лимонника и кокоса, гавайский соус хули-хули, мексиканский моле, соус из тайского арахиса, глазурь из коричневого сахара и шоколадный соус. И, конечно, стоит посетить занятие «Из России с любовью» – просто для того, чтобы взглянуть на русские кулинарные традиции под новым углом. Русское меню в Вермонте включает борщ с вермонтской сметаной, бефстроганов с яичной лапшой, глазурованную брюкву и шарлотку на десерт.

**СОУС ИЗ КИНЗЫ, ЛИМОННИКА И КОКОСА**

½ стакана кокосового молока (продается в специализированных отделах супермаркетов)
½ стакана свежих листьев кинзы
3 ст. л. порубленных внутренних стеблей лимонника
2 пучка зеленого лука
2 больших чили сорта «Халапеньо»
1 головка чеснока

Очистите чеснок, крупно порубите зеленый лук и чили (не забудьте предварительно удалить семена!). Соедините все ингредиенты в блендере, перемешайте до однородной массы. Если вы хотите изменить консистенцию соуса, добавьте несколько чайных ложек кокосового молока. Посолите и поперчите по вкусу. Соус можно приготовить заранее и хранить в холодильнике до суток. Перед подачей на стол дайте соусу нагреться до комнатной температуры и перемешайте. Хорошо подходит к блюдам из рыбы и морепродуктов.

# КУЛИНАРНАЯ НИРВАНА

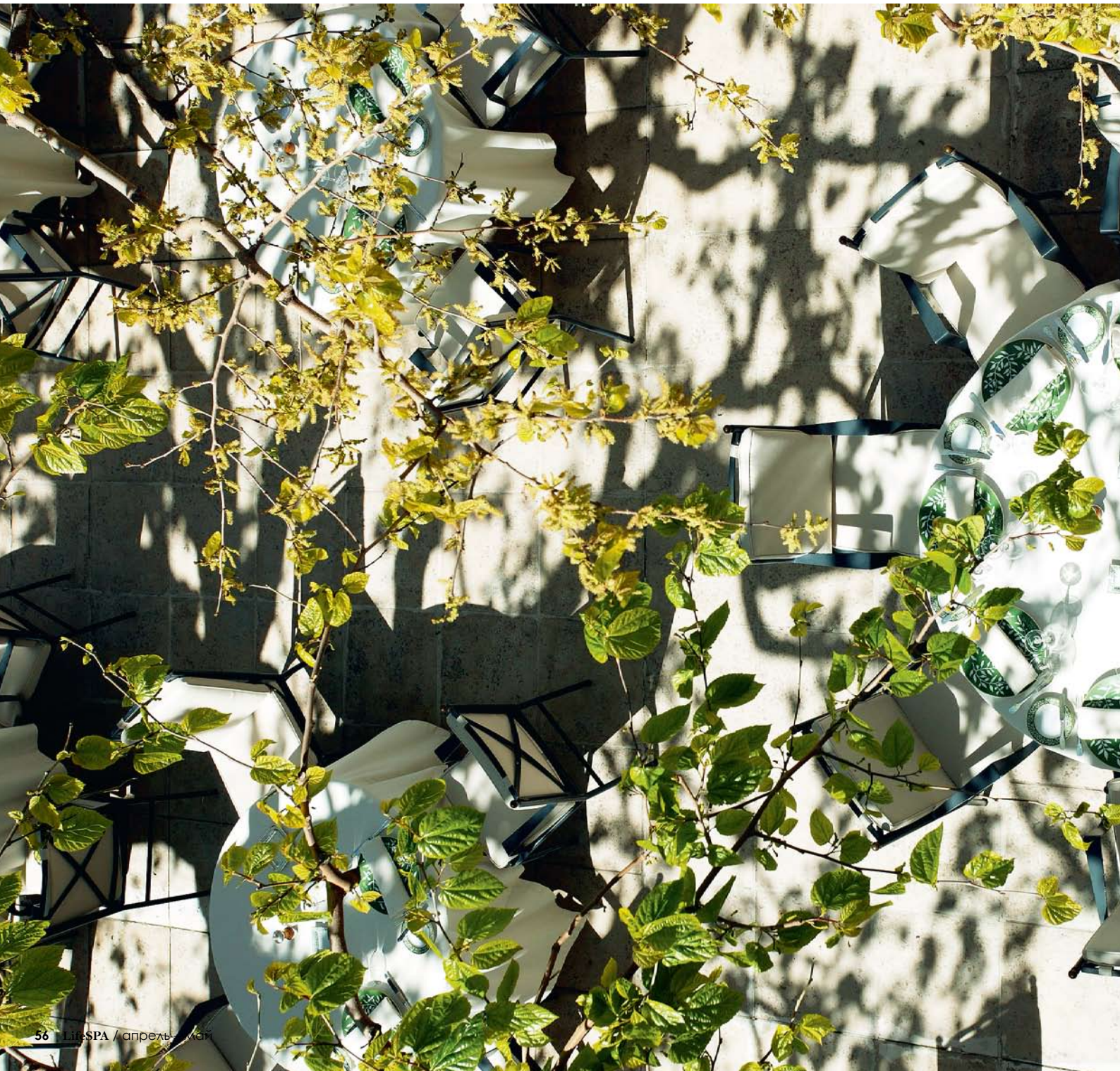
Tree of Life Resort & SPA – роскошный индийский спа-отель, просторный и уединенный, идеальный для отдыха в паре и наедине с самим собой. Кулинарная программа, как и все в этом отеле, создана в первую очередь для того, чтобы доставлять удовольствие. Мастер-класс «Открой в себе шеф-повара» проходит в рамках специального предложения отеля «Романтика на грани возможного». Пятичасовое персональное кулинарное приключение начинается с поездки с шеф-поваром на настоящий индийский рынок и покупки свежих продуктов. Затем действо перемещается в кухню отеля, где с помощью мастера вы приготовите индийский ужин на двоих. На прощание и память о новом опыте гостям дарят поварской фартук и книгу рецептов Tree of Life Resort & Spa. А приготовленный собственными руками ужин вы можете разделить со своей половинкой этим же вечером на террасе своей спа-виллы.

**ПРЯНЫЙ СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ**

1 луковица
2 ч. л. порошка карри
1 ч. л. порошка тмина
400 г соцветий цветной капусты
2 маленьких морковки
1 картошка
1 стакан воды
1 стакан натурального йогурта без добавок
0,5 л овощного бульона
1 ч. л. черного перца
¾ ч. л. соли
Растительное масло
Кинза для украшения

Крупно нарежьте лук, морковь и картошку. Налейте немного растительного масла на дно кастрюли. Положите в кастрюлю лук и карри, накройте крышкой, потомите на медленном огне 6-7 минут. Добавьте цветную капусту, картошку, морковь, тмин, воду и готовьте на среднем огне 15 минут. Перелейте содержимое кастрюли в блендер и перемешайте до однородной массы. Можно добавить еще воды. Влейте в кастрюлю овощной бульон и, помешивая, добавьте в него йогурт. Перемешайте до однородной консистенции. Соедините с овощами, добавьте соль, перец, тщательно перемешайте. Подогрейте на медленном огне до комфортной для подачи температуры. Не доводите суп до кипения, иначе йогурт может свернуться! Подавайте в отдельных тарелках, украсив каждую порцию свежей кинзой.

# ЖАН-АНДРЕ ШАРИАЛЬ: ВКУС СЧАСТЬЯ



*Жан-Андре Шариаль (Jean-Andre Charial) – владелец гостевого дома Oustau de Baumaniére в Провансе (Франция). Шеф-повар с 40-летним стажем, президент ассоциации «Мистраль», обладатель двух мишленовских звезд, производитель вина l'Affectif. Один из лучших в мире шеф-поваров, приглашенных для кулинарного творчества на курорт Куршавель.* *Текст: Мариника Маркова*

**– Как студент сельскохозяйственного факультета университета решил стать поваром? Это было изначальное желание или осознание пришло постепенно?**

– Все произошло, в общем-то, неожиданно для меня. Я учился в университете, и мой дед, в то время являвшийся владельцем поместья Бомание (Baumaniére), пригласил меня помочь ему. Я просто втянулся. Мне банально понравилось быть на кухне! Кстати, в 15 лет я мог только предполагать, что буду владельцем ресторана. Потому что понимал, что, скорее всего, получу его от деда в наследство. Но то, что я сам буду готовить!? Никогда в жизни!

**– Люди используют одни и те же компоненты, делают одни и те же манипуляции на кухне, но получают на кухне совершено различный результат. У одних он –**

**пальчики оближешь, а у других – «не очень». Почему так получается?**

– Хм... Это очень хороший вопрос! (Смеется). Ведь это действительно чудо! Что если нескольким поварам дать одинаковый набор продуктов, то в любом варианте мы получим совершенно разные результаты. Я думаю, что прежде всего это зависит от личности повара, от его воображения, ну, и конечно, от того, чему он учился ранее, от техник, стиля. Это как с вином (поверьте мне как виноделу!): окажись у разных виноделов в одно и то же время чан с одинаковым сортом винограда (сира или пино нуар), каждый из них получит в итоге разное вино. У кого то оно будет более «прямое», у кого-то с «характером», а кто-то любит более «плотные» вина. Каков человек и его предпочтения – таков и результат.

**– Как пишут гастрономические источники, основа Вашей кухни – настоящее (и наилучшее!) оливковое масло и самые свежие ингредиенты. А с какими продуктами Вы любите работать больше всего?**

– Я большой поклонник овощей. Более того, я сам выращиваю овощи у себя на огородах, и именно их использую на кухне в своем ресторане. Причем овощи органические, чистейшие. Я был одним из первых французских шеф-поваров, предложивших гостям чисто овощное меню. Это отвечало и моим личным пристрастиям, потому что я практически не ем мяса. Посмотрите, в любом ресторане Франции в вечернем меню мясные и рыбные блюда буквально довлеют над остальными! А ведь это тяжелая пища, и совсем не то, что нужно употреблять по вечерам.

**– Мода и гастрономические тренды связаны с общим процессом глобализации мирового общества. Хорошо это или плохо? Как Вы считаете, это искусственный процесс или естественное течение?**

– Вне зависимости от моды существуют некие тенденции развития кухни. Которые, конечно же, отражают глобальные тенденции. В частности, в жизни французов. Раньше (и лет 20-25 назад тоже) мы обедали долго, порядка 3-4 часов. Обеды были неспешными, даже вальяжными, а сегодня обед занимает часа 1,5 – 2. Воскресные обеды были чисто семей-

*Главное в приготовлении еды – высочайшее качество продуктов. И если таковых нет, получить хороший результат просто не удастся!*

ными, с большим количеством еды, – а сегодня это совсем не так! Ведь верно? У вас наверняка так же. Все это отражает развитие общества, всей жизни. Конечно, есть и то, что называется «модными вещами» в глобальных тенденциях, которые связаны с развитием техники, и теми средствами, которые раньше просто были недоступны для поваров! Невозможно не упомянуть про опыты с молекулярной кухней. Это – просто мода. Я не считаю, что за этим будущее. Пробовать на вкус какое-то блюдо и не понимать, из чего оно сделано? Извините, это не мой путь!

**– Как на ваш взгляд, еда связана с правильным образом жизни? Что необходимо употреблять в пищу обязательно, а от чего лучше попробовать отказаться?**

– Для меня хорошая кухня – высокое качество продуктов. Если таковых нет, получить хороший результат просто не удастся. Еда должна быть действительно полезной для здоровья: продукты – выращены без использования дополнительных посторонних веществ, ингредиенты блюд – подвергнуты минимальной кулинарной обработке. Вкус должен легко определяться. Блюда должны быть достаточно просты. Это показатель изысканности и самый правильный образ жизни! Нельзя отказываться от того, что свойственно еде, на которой ты вырос, – кулинарных предпочтений страны, сформировавшей твой вкус. Это как если при приготовлении еды выдать мне и, например, какому-нибудь канадцу, одинаковый набор специй, пряностей, то использовать мы их будем совсем по-разному – в зависимости от вкусов, живущих у нас в подсознании.

**– Каждый вкус связан с какими-то ощущениями, образами, событиями. Может быть, с детством. А у счастья есть вкус? Если – «да», то какой он для Вас?**

– Как сложно ответить!!! (г-н Шариаль задумывается и смеется одновременно). Это очень личное... очень... Как-то, довольно давно, в августе мы с моей супругой были на Корсике. И специально для нас ловец достал из моря морского ежа, которых на самом деле в это время года есть нельзя! Я помню ощущение лета, солнца, моря. Я был молод, влюблен. А еще, понимание того, что ты пробуешь что-то запретное. Вкус того морского ежа и есть мой вкус счастья.

# ОПТИМАЛИЗМ VS ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

*«Перфекционизм» – в широком смысле – стремление человека к совершенству – происходит от латинского perfecio – завершая, заканчивая. Совершенство – это то, что законченно, полно, и, как считал Аристотель, к совершенному нечего добавить. Совершенное, оно же завершенное, – достигшее цели.* *Текст: Екатерина Чинарова*

Поиск идеала – неотъемлемая черта человечества. Стоики и Кант искали совершенство в нравственности, Аристотель – в философии, архитекторы – в золотом сечении, математики – в числах и формах, а историки в рассуждениях о золотом веке. Без идеалов, то есть без определенных желаний будущего, никогда не может получиться никакой хорошей действительности, – считал Достоевский. Действительно, здоровый перфекционизм – часть прогресса, особенно если признать, что подлинное совершенство состоит в непрерывном улучшении, дополнении, обогащении, полировке и шлифовке. Выгоды такого подхода в сфокусированном стремлении к цели, организованности, дисциплинированности и пунктуальности. Скрупулезное внимание к деталям, дотошность, тщательность просто необходимы в науке, бухгалтерии, финансовой отрасли, программировании, медицине, строительстве и во многих других областях. Все великие свершения и произведения, которыми мы можем любоваться сегодня, – результат высоких устремлений их создателей.

Благодаря радикальному перфекционизму Стива Джобса i-устройства и продукты Apple выглядят так привлекательно и совершенно. Известно, что Джобс сотни раз отправлял проекты на доработку, добиваясь от команды дизайнеров лучшего результата в мельчайших деталях. «Война и мир» и «Анна Каренина» – шедевры Толстого, который постоянно переписывал рукописи, доводя до совершенства портреты, сцены и описания.

## ДВЕ ГРАНИ

У любого профессионала в своей области, как правило, немного завышенные ожидания к себе. Однако стоит различать так называемых «нормальных» перфекционистов, которые получают удовольствие от качественно сделанной работы, и невротиков, которые никогда не довольствуются полученным результатом. «Могло быть и лучше» – вздыхают они. «Не надо путать желание преуспеть и желание быть совершенным», – предупреждает профессор психологии доктор Гринспон. Стремление к совершенству и перфекционизм – это не одно и то же. И отличаются они, прежде всего, отношением к ошибкам. Человек, стремящийся к совершенству, воспринимает ошибки как часть процесса обучения. Мы все их совершаем и на них учимся. Перфекционист, наоборот, одержим тревогой, и страх провала вынуждает его избегать ошибок, ибо любой провал – это трагедия, а любой проект – обманутые ожидания».

## СИНДРОМ ОТЛИЧНИЦЫ

Психологи Шобер и Отто выделили два важных измерения перфекционизма: беспокойство и стремление. У здоровых перфекционистов – высокие устремления и низкий уровень беспокойства. Обратное соотношение у перфекционистов – невротиков, которые много беспокоятся, что мешает им добиваться своих целей. Стремление к совершенству нередко делает их несчастными: их угнетает небезупречность мира, самих себя и людей вокруг. Они негибки, менее адаптивны и, как следствие, склонны к различным заболеваниям и психическим нарушениям. В учебе и работе зацикленность на идеале приводит к срывам сроков, обманутым ожиданиями и несчастью. Тревожность, стресс, неудовлетворенность в личной жизни, трудоголизм, депрессия, алкоголизм – вот лишь часть негативных последствий любви к идеальному.

## Я – СОВЕРШЕНСТВО

В жизни встречаются три типа перфекционистов: требовательные к себе, к другим и те, что думают, что общество ожидает от них многого. Типичный пример перфекционистки первого типа – Мэри Поппинс с ее «Я само совершенство, я само совершенство, ах, какое блаженство знать, что я идеал!» Стив Джобс – перфекционист второго типа – терроризировал подчиненных, а вот Рузвельт считал, что общество ждет от него многого. Черты перфекционизма закладываются уже в детском возрасте. Так, во время эксперимента четырехлетним детям предлагали решить задачу на компьютере, при этом тестовая программа не запускалась. Дети со склонностью к перфекционизму расстраивались и демонстрировали симптомы стресса.

## И НА СОЛНЦЕ БЫВАЮТ ПЯТНА

Сегодня разработаны тесты, позволяющие измерить стремление к совершенству и определить, насколько эти наши качества нормальны и адаптивны. При первых признаках «синдрома отличника» психологи советуют пересмотреть свое отношение к идеалам: научиться отслеживать беспокойства по поводу ошибок и собственных недостатков, толерантнее относиться к людям, снижать личностные стандарты до разумных пределов, освобождаться от родительских ожиданий.

Здоровой альтернативой перфекционизму психологи считают оптимализм, когда стремиться нужно не к недостижимому идеалу, а к оптимальному для себя и окружающих результату.

# БАЛАНС И КРАСОТА

*Весна – время обновления и внесения в свою жизнь позитивных корректив. В этом номере мы приводим отрывок из книги американского врача и философа Чипака Чопры «Идеальная энергия»*

В нашей жизни, как и во всей вселенной, должен поддерживаться баланс между покоем и активностью. Какой бы профессиональной деятельностью вы ни занимались, обязательно находите время и для других важных дел, например никогда не отказывайте себе в удовольствии пообщаться со своими детьми или внуками, либо другими членами семьи. Эти простые радости жизни – чрезвычайно важная часть аюрведического распорядка. Обязательно выделите время для активного отдыха, занятий любимым делом, для самообразования или удовлетворения своих культурных запросов. Возможно, есть многое из того, что вы стремились сделать всю свою жизнь, но не осуществили своих планов из-за недостатка времени – а это нарушает принцип уравновешивания периодов покоя и активности.

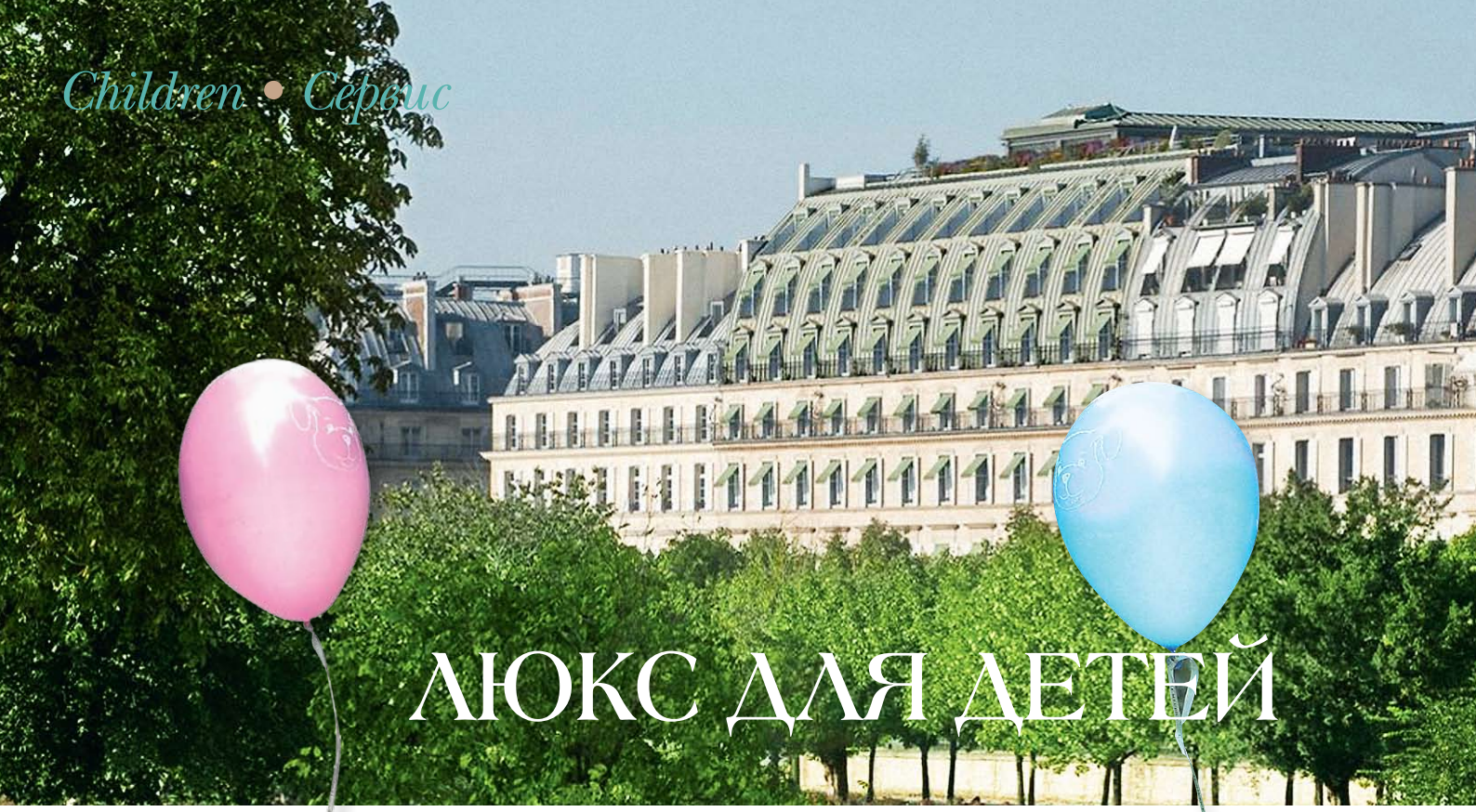
Большинство людей, страдающих бессонницей, слишком переоценивают значение активной части своей жизни и недооценивают значение периода покоя. Обязательно уделите время тому, чтобы сбалансировать свою динамичную, приносящую успех, активную часть жизни с периодом настоящего отдыха. Не лишайте себя загородных прогулок!

Аюрведа учит, что все проблемы в жизни возникают по причине нашей обращенности к внешним объектам. Это могут быть жизненные ситуации или какие-то обстоятельства, люди или предметы. Но в результате обращенности к внешним объектам мы развиваем в себе чувства вины и сожаления о прошлом, отвлекаемся от настоящего и испытываем страх и тревогу за будущее. В этом и кроется корень всех болезней. Таким образом, чтобы излечить любую болезнь, Необходимо обратиться к самому себе. Вы отдаете миру свой величайший дар, когда во все моменты своей жизни остаетесь самим собой. Все остальное вызывает сильное напряжение, стресс, усталость, тревогу и бессонницу.

Для того чтобы чувствовать себя свободными, мы должны жить осознанием настоящего, устремленного к жизни, момента. Противоположностью этого является осознание связанности во времени, которое естественным образом сопровождается эмоциональным состоянием страха. У поэта Руми есть замечательное высказывание: «Выйди из круга времени и войди в круг любви». Лучший способ подготовиться к любому будущему событию – полноценно жить в сегодняшнем дне.

Наше существование – это результат того, куда уводят нас наши мысли. В действительности мы есть то, что представляют собой наши мысли. Если они рассеиваются, мы чувствуем себя рассеянными, и мы на самом деле рассеянны. Если наши мысли в прошлом, мы также пребываем в прошлом. Если они устремлены в будущее, мы также находимся в области воображаемого будущего. Но когда ваши мысли пребывают в настоящем, тогда и мы пребываем в мире жизненной энергии. Когда человек находится в таком состоянии сознания, он действительно свободен и может добиться всего, чего захочет. В этом состоянии все желания, мечты, устремления и повеления зреют, как брошенные в землю семена, ждущие подходящего времени года, чтобы распуститься яркими цветами в прекрасных садах.

*Вы должны проводить свободное время и отпуск, занимаясь тем, что дает вам ощущение полноты жизни и свежести, а не доводит до изнеможения и усталости. В присутствии красоты восстанавливается утраченная нами связь с природой и мы постигаем это как истину*



# ЛЮКС ДЛЯ ДЕТЕЙ

*В оазисе роскоши, парижском отеле-дворце Le Meurice, знают тысячу и один способ сделать маленьких гостей счастливыми.* *Текст: Алина Мкртчян*

Le Meurice относится к отелям, в которых нет недостатков. Безупречная репутация, богатое историческое наследие, отточенный сервис сделали его местом пребывания многих именитых гостей – политиков, бизнесменов и творческой элиты. И если вместе с ними приедут дети – можете быть уверены, что они получат массу впечатлений и будут с радостью вспоминать свое путешествие, благодаря специальному детскому сервису.

## КУЛЬТУРА

Идеальное расположение Le Meurice в самом центре Парижа, между Лувром и музеем Жё де Пом (Jeu de Paume), идеально подходит для того, чтобы познакомить ребенка с искусством. Полезно и приятно провести время дети могут в чудесных французских парках Jardin d'Acclimatation и Andre Citroën, на мастер-классах по рисованию в музее Art Deco или выставках для детей. Детям не придется скучать! Ведь с помощью увлекательной игры-«гадалки» Le Meurice дети могут лучше узнать Париж. Достаточно бросить фишки и ловкими пальчиками вытащить бумажку с ответом! Желающие могут научиться нескольким фразам на французском и английском языках с помощью графической карты Le Meurice с изображением символа отеля, его комнатами, сьютами и примечательными деталями.

## ПРИКЛЮЧЕНИЕ

Отель Le Meurice сделал для маленьких гостей специальный «Детский паспорт» – это возможность в забавной и легкой манере познакомиться с парижскими достопримечательностями, провести время, раскрашивая картинки и разгадывая шарады на тему французской истории. И, конечно, забрать на память в конце своего пребывания маленький сувенир. А вот управлять в фонтанах сада Тюильри лодкой Le Meurice с крошечными пиратами будут рады и взрослые. И даже дождь не сможет остановить игру! Совершить экскурсию, открыть красоту и магию отеля детям поможет игрушечная собачка-талисман Фисташка.

## СЮРПРИЗЫ

После прогулки детей ждет вкусное угощение – пирожные, конфеты и всевозможные сладости. Маленьких принцев и принцесс ждет на чаепитие в ресторане Le Dali сам именитый кондитер Камиль Лесек, который подпишет детям красивые фирменные приглашения. Конечно, в отеле не забывают про родителей, которые, чтобы немного отдохнуть и провести время в самом романтичном городе мира, могут воспользоваться услугами няни. Менеджмент отеля также любезно предоставит коляски и стульчики для кормления для самых маленьких гостей. И, наконец, детей ждут подарки и сюрпризы: мягкие игрушки, декоративные свечки, погремушки, мультфильмы, банные халаты и тапочки, мячики и забавные уточки для купания, которые будут напоминать детям об увлекательных приключениях в Париже. Те, кому еще нет 12 лет, могут принять участие в виртуальном поиске сокровищ, а правильно ответив на вопросы, выиграть и увезти с собой маленького очаровательного плюшевого Фисташку. Нужно просто перейти по ссылке:
*www.chasseautresormeurice.com*

*Hotel Le Meurice – 228 rue de Rivoli – 75001 Paris – France.*
*www.lemeurice.com*

*Interalpen Hotel Tyrol, Австралия*

# СТРАНА РАЗВЛЕЧЕНИЙ

*Хаятап, Австралия*

Детский сервис в отелях развивается так быстро, что даже на курортах, куда приезжают отдыхать, семьи могут на время «разделиться» и получить удовольствие – дети от своего детского отдыха, взрослые – от взрослого. Замки из песка на берегу океана, пирожные и коктейли, вечеринки в халатах, воздушные шары с именами маленьких гостей, тематические экскурсии, спортивные состязания (в том числе и семейные), интеллектуальные игры, – чем еще можно мечтать в преддверии каникул?!

*Hotel Fouquet's Barriere, франция*

*Kempinski Hotel Grand Arena, Болгария*

*Tabacon Grand Spa Thermal Resort, Коста Рика*

*Hayman, Австралия*

*Hotel Fouquet's Barriere, Франция*

*Hotel Adlon Kempinski, Германия*

*Interalpen Hotel Tyrol, Австралия*

*Villa Kennedy, Германия*

*Carlisle Bay, Антигуа и Барбуда*

*Sandy Lane, Барбадос*

*Hotel de Charme Les Airelles, Франция*

# БЫСТРЕЕ! ВЫШЕ! СМЕЛЕЕ!

*Все большое вырастает из малого. Различные теории психического развития ребенка сходятся в одном: детство – тот самый период, в котором закладываются основы всей будущей жизни*

Детское развитие всегда было предметом особого интереса ученых и философов. О поведении, творчестве и мышлении детей задумывались еще древнегреческие философы – Аристотель, Демокрит, Платон. Но первые систематические концепции психического развития возникли гораздо позже, в XIX веке – под влиянием эволюционной теории Ч. Дарвина. Поиск ответов на вопрос, что представляет собой душа ребенка, как он приобретает новые навыки и как происходит его развитие, шел в разных направлениях. Периоды развития рассматривались с самых разных ракурсов – биогенетического подхода (человек в своем развитии повторяет стадии эволюции), социального, поведенческого.

В детской психологии выделяют несколько значимых теорий. Одна из них – это психоаналитическая, исследующая межличностные отношения.

Ее ярчайший представитель Зигмунд Фрейд выделил пять стадий психического развития ребенка. На каждой из них внимание приковано к одной из частей тела, выполняющей ведущую роль и доставляющую максимальное удо-

вольствие. В целом развитие ребенка, считал Фрейд, обусловлено биологическими факторами (в том числе врожденным сексуальным влечением) и особенностями семейного воспитания. Столь модным сейчас понятием «ранние детские травмы», означающим «сбои» на одном из этих периодов, мы обязаны именно отцу психоаналитики.

## СТАДИИ РАЗВИТИЯ ПО ФРЕЙДУ

**Оральная стадия (0 – 2 года):** психическая жизнь ребенка связана, в основном, с удовлетворением потребности в пище. Нарушения на этой стадии приводят к формированию орального характера и различным «оральным» пристрастиям, например, еде или курению.

**Анальная стадия (1,5 – 3 года):** в этот период ребенок учится управлять своим телом и удовлетворяет инстинктивные влечения через акты дефекации. Фрейд различал два типа характеров, берущих начало в этой фазе. Первый – анально-выталкивающий – с такими чертами, как дезадаптивность, беспокойство, импульсивные траты денег. Второй – анально-удерживающий – как правило, пунктуальный, жадный, упрямый, склонный к поддержанию порядка.

**Фаллическая стадия (3 – 5 лет):** эта стадия совпадает с критическим периодом развития – кризисом 3-х лет. Фрейд считал, что во время этой стадии мальчик переживает так называемый Эдипов комплекс – бессознательное эротическое влечение к матери. Взрослые люди, застрявшие на этой фазе, сосредоточены в первую очередь на себе – любят привлекать внимание, самоуверенны, красиво и броско одеваются. Однако в душе их часто преследуют сомнения, и потому они склонны к крайностям – от идеализации до обесценивания как других, так и самих себя.

**Латентная стадия (6 – 12 лет):** совпадает с началом школьного обучения. Ребенок осваивает новые виды деятельности, учится устанавливать дружеские отношения со сверстниками, занимается дополнительными видами физической и творческой активности.

**Генитальная стадия (12–18 лет):** начинается с началом полового созревания и длится до конца жизни. На этой стадии формируется зрелая гармоничная личность. Для подростка приобретают значение первые эротические контакты и сексуальное общение. Сложности, появившиеся в этот период, психологически возвращают подростка на более ранний этап развития, к инфантильности и пассивности. При правильном прохождении этой стадии формируется идеальный с точки зрения Фрейда – генитальный тип личности. Эрик Эриксон выделил восемь стадий психического развития личности, из которых на детский период приходится пять. Переходы между стадиями сопряжены с кризисами (психологическими конфликтами). На каждой из них ребенок должен «решить задачу», которую ставит общество и которая необходима для формирования зрелого чувства групповой и личной идентичности.

## СТАДИИ РАЗВИТИЯ ПО ЭРИКСОНУ

**0–1 год.** Формирование доверия к миру, преодоление чувства разобщенности и отчуждения.

**1–3 года.** Формирование чувства независимости и самостоятельности. Борьба против чувства стыда и сомнения в своих действиях.

**4–5 лет.** Развитие инициативы, активная игровая деятельность. Переживание чувства вины и моральной ответственности за свои желания.

**6–11 лет.** Формирование трудолюбия, осознание собственной неумелости и бесполезности, чувство неполноценности.

**12–18 лет.** Осознание себя и своего места в мире, принадлежности к определенному полу, неуверенность в понимании себя.

*Модель: Настя Енакаева,*
*Прическа и макияж:*
*Эвелина Карвел*
*Платье: DR96*

*Фотограф:*
*Виктор Трушин*
*Стилист:*
*Димитрий Дёмин*

# РАФИНИРОВАННОЕ ПОКОЛЕНИЕ

*Умное, талантливое, и безусловно красивое... Со вкусом к жизни и врожденным чувством эстетики*

*Модель: Влад Воронов*
*Прическа: Эвелина Карвел*
*Пиджак и пуловер: Armani*
*Брюки: Burberry*
*Шарф: Studija Naturals*

*Модель: Арсений Жуков*
*Прическа: Евгения Левкова*
*Пальто и шарф: Studija Naturals*
*Брюки и рубашка: Burberry*

**Место съемок:** *Арт-бюро «Апрель» и шоурум латвийских дизайнеров на «Красном Октябре»*
**Одежда предоставлена: магазином Детская Галерея «Якиманка»,** *г. Москва, ул. Большая Якиманка, 26, (495) 625-00-00, www.yakimankagallery.ru*
*и* **шоурумом латвийских дизайнеров,** *Берсеневская наб., 6, +7 985 411-28 95*

*Модель: Карина Калугина*
*Прическа и макияж:*
*Евгения Левкова*
*Топ: Cliqo*
*Юбка: Katya Shehurina*

*Занятия йогой в солевом гроте, Mantra Samui*

# СПА С WOW-ЭФФЕКТОМ

***Натуральная косметика, роскошные процедуры, идеальный сервис – все это воспринимается клиентами как должное. Настало время wow-эффектов – выдающихся маркетинговых, дизайнерских и логистических решений, способных превзойти ожидания самого искушенного гостя.*** *Текст: Александра Анисимова*

*Термальный курорт Yunessun для семейного спа-отдых*

## WOW-УСЛУГИ

Некоторые спа пошли по традиционному пути расширения спектра услуг, но в неожиданном направлении. Например, в прошлом году спа-отель JW Mariott Grand Rapid (Мичиган, США) вывел на рынок новинку: Suite SPA ®. Спа-процедуры, ранее доступные только в специально оборудованных кабинетах или сьютах, стало возможным заказывать непосредственно в номер – так же, как доставку завтрака. Полностью оснащенный спа-мобиль позволяет проводить в номерах отеля не только массажи, маникюр и педикюр, но и делать обертывания и даже стоун-терапию. «Спа-мобиль – это роскошь в приватной атмосфере и в самых неожиданных местах», – говорит Джордж Акуино (George Aquino), главный управляющий JW Mariott Grand Rapid.

*Щекотка для снятия стресса, CosquilleArte*

Другие отели использовали синергетический эффект объединения двух направлений – спа и велнесс. Бутик-отель Mantra Samui в Тайланде предлагает гостям занятия йогой в солевом гроте, что позволяет не только получать пользу от практики йоги, но и снижать уровень стресса, улучшать качество сна и укреплять иммунитет за счет воздействия паров соли во время занятия. Австралийский спа-отель Gwinganna Lifestyle Retreat ввел в свое меню процедуру «Рокопунктура» – комбинацию акупунктуры и стоун-терапии. А небольшое day-spa в Cosquillearte в Мадриде, Испания, сделало своей специализацией щекотку как средство для снятия стресса. Щекотка в этом спа-салоне совсем не похожа на то, чем многие из нас мучили приятелей в детстве. В CosquilleArte мастер подбирает скорость и интенсивность прикосновений в соответствии с чувствительностью клиента, использует кончики пальцев, тыльные стороны ладоней и специальные перышки. Салон предлагает процедуры от 15-минутных экспресс-сессий для восстановления жизненного тонуса до полноценных часовых сеансов щекотки для глубокой релаксации; щекотку в 4 руки и даже романтические сеансы щекотки для двоих. Несмотря на необычность этой услуги – или благодаря ей – CosquilleArte регулярно удостаивается внимания местных СМИ и получает все новых и новых любопытных клиентов.

## СПАРКИ РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Еще дальше в расширении возможностей для гостя пошли так называемые спа-парки развлечений. Их стратегия – собрать максимум тематических «аттракционов» на одной территории, как это сделал Уолт Дисней в своих знаменитых парках. Философия японского термального курорта Yunessun – семейный

## СВОИМИ РУКАМИ

Все приведенные примеры показывают, что для создания wow-эффекта в современном спа необходимы три составляющие:

- креативность, чтобы сгенерировать выдающуюся идею;
- отличное знание рынка, чтобы не дублировать чужое, уже воплощенное решение, и предложить клиентам то, чего они хотят, но не ожидают;
- источник финансирования, достаточный для воплощения wow-идеи в жизнь и поддержки ее развития на ранних этапах, пока она сама не начнет приносить доход.

Все остальное – частные вопросы сочетания этих трех факторов с определенной долей удачи. Дерзайте пробовать, и возможно, в России тоже в скором времени появятся wow-спа, которые попадут в обзоры самых инновационных и необычных идей и салонов мира.

*Спа в отеле Boscolo Milano*

*Бассейн в отеле Boscolo Milano*

*Канадский отель Sparkling Hill Resort похож на замок Снежной королевы из сказок Андерсена. Только вместо холодного сияния льда гостей отеля повсюду окружает блеск кристаллов Сваровски*

*Отель Sparkling Hill Resort*

*Отель Sparkling Hill Resort*

спа-отдых, одинаково интересный и приятный детям и родителям. Весь огромный комплекс разделен на 3 зоны: спокойная зона, где можно попробовать более 25 спа-уходов, плавно переходит в аквапарк с горками, искусственными волнами и другими любимыми детьми развлечениями. Если в первых двух зонах могут находиться и взрослые, и дети, то в третью часть Yunessun – Mori NO YU вход детям закрыт. В Mori NO YU каждый взрослый гость может пользоваться спа-ваннами и бассейнами без купального костюма. Кроме этого в Mori NO YU можно забронировать время в одной из приватных ванн и понежиться в полном уединении.

Американская сеть «спа-замков» пошла по иному пути. Ее основатели решили не нарушать умиротворяющую атмосферу спа созданием детского аквапарка, но собрали под одной крышей практически все известные водные развлечения для взрослых. Самый первый из «замков», нью-йоркский SPA Castle – это 5 этажей бассейнов, гидромассажных ванн, бань и саун со всех частей света, а также кабинетов, где проводятся массажи, обертывания и другие полезные процедуры. Спа-парки постепенно завоевывают долю на мировом велнесс-рынке. Подобные Yunessun и SPA Castle организации уже появились в Канаде и Эстонии, и их число продолжает расти.

## WOW-ДИЗАЙН

Количество «визуалов» – людей, у которых зрительное восприятие превалирует над другими каналами получения данных об окружающем мире, составляет около половины населения Земли. Видимо, поэтому ряд спа, желающих добиться wow-эффекта, избрали визуальный способ воздействия на эмоции своих гостей. Канадский отель Sparkling Hill Resort похож на замок Снежной королевы из сказок Андерсена. Только вместо холодного сияния льда гостей отеля повсюду окружает блеск кристаллов Сваровски. Сияющие элементы органично дополняют стеклянные стены, мебель со стеклянными вставками и даже стеклянные камины в некоторых номерах. 3,5 миллиона кристаллов, кажущаяся хрупкость стекол и стальной блеск вод озера Оканаган, на которое открывается вид из отеля – за все это Sparkling Hill Resort получил престижную награду Senses Wellness Award и звание лучшего спа-курорта 2011 года.

Итальянский отель Boscolo Milano может похвастаться не менее поразительным дизайнерским решением спа от архитектора Симоне Микели (Simone Micheli). Все стены и потолки Atomic SPA Suisse в спа Exedra покрыты «пузырьками» – зеркальными полусферами, отражающими свет и создающими ощущение плавания в бассейне с шампанским. А 15-метровый экран, на котором сменяют друг друга изображения природы, дополняет атмосферу безмятежной роскоши.

# SPA Party – SPA Свидание

Волшебный и неповторимый способ провести день
в блаженстве и в радости вместе с друзьями и любимыми.

**+7 (499) 391-03-09, www.lifespa.ru**

# «НАШ ОСТРОВ – НЕ ДЛЯ СНОБОВ!»

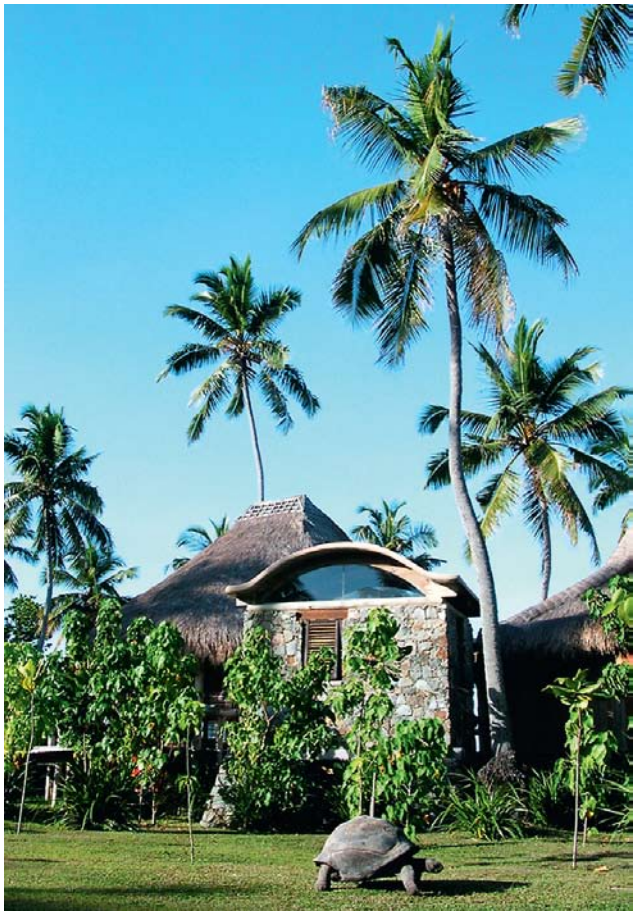
*О тонкостях гостиничного брендинга обозревателю LifeSPA Марии Желиховской рассказывает Пирс Шмидт, глава южно-африканской компании Luxury Branding, разработавшей бренд и концепцию для отелей One & Only, а также для недавно открывшейся сети LUX* Island Resorts*

**– Брендинг в гостиничном бизнесе – отдельная наука. От выбранной концепции успех спа-отеля зависит порой даже больше, чем от ассортимента ресторана или спа-меню. Что такое, на Ваш взгляд, бренд?**

– Бренд – это не просто внешняя составляющая, а основа бизнеса. Гостиничный бизнес сегодня как никогда находится в состоянии сильной конкуренции. Это можно сравнить, например, с автомобильной промышленностью: когда-то Генри Форд изобрел первый автомобиль, и его все хотели купить. Потому что другого не было. Но сегодня автомобиль уже изобретен, существует множество его видов и моделей, но при этом у всех четыре колеса и один руль. Точно так же и с пляжными отелями – их миллионы, в каждом есть кровати, рестораны и пляжи. Как выбрать нужный? Так вот, брендинг – это способ выбиться из массы конкурентов; это способ побуждения потребителя выбрать именно тот или иной продукт. Это наука о том, как открыть нечто, отличающее данный продукт от сотен других. На Маврикии сегодня сто отелей и подавляющее большинство из них высококлассные. А потому сделать осознанный выбор в пользу какого-то одного – задача нереальная, если ей не поможет брендинг.

**– И как же он помогает?**

– Раньше отельеры предпочитали добавлять в свои отели какие-то эксклюзивные услуги. Можно было, например, построить SPA-центр от известной мировой косметической марки. Или нанять в ресторан «звезд-



ного» шеф-повара. Многие отели шли более радикальным путем и вообще сносили старые здания, чтобы построить новые вместе с новым брендом.

У Naiade Resorts Ltd не было бюджета на то, чтобы капитально перестраивать свои отели или добавлять в них новые дорогие услуги. Кризис... Семь лет назад такая тактика срабатывала, потому что у людей было много денег, а сегодня туристы относятся к деньгам намного более бережливо. Поэтому мы сделали выбор в пользу неординарного решения и сделали акцент, так сказать, не на hardware, а на software. То есть не на материальных составляющих гостиниц, а на их «живом» наполнении – на человеческом ресурсе и идеологии развития.

**– Как Вы этого достигли?**

– В компании работал коллектив из трехсот человек – умных, креативных. Как мотивировать их к более эффективной работе? Необходимо просто поменять атмосферу. Но прежде понадобилась вдохновляющая идея. Чтобы отличаться от большинства пляжных люксовых отелей, мы решили воспользоваться ресурсами, пришедшими не из городской цивилизации, а изнутри, то есть с острова. И здесь тоже пришлось ломать стереотипы. Вот зачем, скажите, нам нужны преимущества городской роскоши в островном отеле? Вы, например, можете получить все эти блага цивилизации у себя в Москве, я – в своем родном Кейптауне. Зачем лететь на тропический остров для посещения роскошного спа-салона или ресторана?! На острове нужно почувствовать этот самый остров – его атмосферу, природу, людей. Понаблюдать за животными, отведать местной кухни, забраться на гору... В мире так много отелей, в которых турист часто даже не понимает, где именно он находится. Потому что находится он в отдельном, искусственно созданном мире, отгороженном от реальности высокими стенами. Пятнадцать-двадцать лет назад в этом был смысл – такую тактику диктовала, например, нестабильная обстановка во многих «пляжных» странах. Но сегодня такой подход уже не актуален.

**– Насколько мне известно, после ребрендинга отели стали менее формальными?**

– Да, мы решили убрать всю эту формальную казенщину, когда управляющий тропическим отелем или рестораном весь день ходит по его территории в пиджаке и галстуке. Но вы же не в офисе, вы – на острове! Менеджмент отелей – в том числе и Naiade Resorts – так старался произвести на туристов впечатление, что отдыхающие стали уставать на отдыхе!

**– Не могу не согласиться! Меня, например, порой весьма озадачивает наличие в слишком шикарных курортных виллах двадцати пяти источников света с хитро спрятанными выключателями – иногда, прежде чем лечь спать, приходится полчаса бродить по комнате, пытаясь их найти.**

– Совершенно верно! Вы приехали на остров в тропиках для того, чтобы отдыхать, а не чтобы напрягать мозги. Поэтому мы решили убрать из наших отелей все слишком сложное, тяжелое и ненужное. Добавить легкости и света. Кстати, не только туристам, но и нашей планете в целом от этого станет легче – по крайней мере, с точки зрения экологии.

**– То есть?**

– Возьмем, к примеру, кофе. Как известно, кофейные компании практически во все отели поставляют бесплатно кофе-машины – с условием, что отель будет покупать у них капсульный кофе. И продают им этот кофе втридорога: на выходе чашка капучино стоит 15 долларов, а качество этого самого кофе оставляет желать лучшего! Турист может выйти из отеля в соседнее кафе и попить там кофе гораздо вкуснее и дешевле. Мы отменили эту порочную практику и заключили контракт с одной южноафриканской компанией, которая будет выпускать для нас кофе под нашим же брендом.

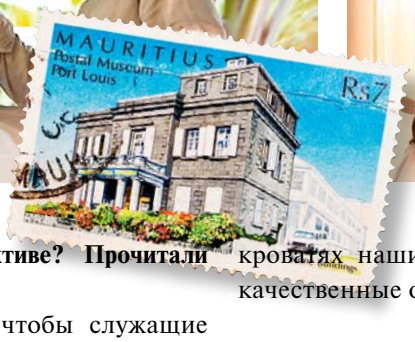
Еще один пример. Зачем везти за тысячи километров на остров минеральную воду известной французской марки, если можно очистить и бутилировать местную качественную воду? Посчитайте, насколько можно при этом сократить не только стоимость этой воды, но и выбросы в окружающую среду от самолетов с карго? Выиграют и турист, и экология, и местное население, которое будет занято производством этой самой воды.

К чему в ресторане пляжного отеля меню из пятидесяти пунктов? Чтобы туристы каждый день ломали голову над выбором? А шеф-повар был не в состоянии приготовить все эти пятьдесят блюд с одинаково высоким качеством? Мы оставили десять пунктов, но каждый из них – специалитет от шефа.

А вы обращали когда-нибудь внимание, сколько информационных бумажек обычно лежит в номере? Я для интереса однажды подсчитал, и оказалось 86. Вы хоть раз пользовались хотя бы большей частью из них? Мы ликвидировали всю эту макулатуру.

И такие детали можно перечислять до бесконечности.

**– Вернемся к вашему «software». Каким образом**




**LUX* ISLAND RESORTS** – сеть островных отелей, расположенных на Маврикии, Мальдивах и Реюнионе, открывшаяся в декабре 2011 года в результате ребрендинга сети Naiade Resorts. В результате глобального изменения концепции помимо гостиничной сети появились фирменные вино и кофе, а также линия спа-косметики, концепция здорового питания и спа-салоны под брендом LUX*. Фирменные процедуры для центра LUX* Me SPA разработала известный британский ароматерапевт Ширли Пейдж, оздоровительно-спортивные методики – фитнес-гуру Стивен Прайс, а концепцию питания Honestly Healthy – автор нескольких книг по здоровому питанию англичанка Вики Эджсон.

**вы поменяли атмосферу в коллективе? Прочитали работникам нотацию?**

– Мы постарались сделать так, чтобы служащие наших отелей почувствовали себя не винтиками в системе, а частью нового бренда. Например, во всех наших отелях мы решили установить будки с бесплатными телефонами, чтобы туристы могли звонить в любой конец света совершенно бесплатно. Но никаких строгих указаний о том, как будут выглядеть эти будки, не давали. В результате коллектив каждого отеля сделал будку на свой лад: в отеле LUX* Le Morne она получилась строгая, английская, а в LUX* Belle Mare ее украсили соломенной крышей. Когда человек участвует в творческом процессе, он ощущает сопричастность к бизнесу. И отношение – и к отелю, и к его гостям – у него меняется. Я двадцать пять лет езжу по разным отелям и, представляете, не помню ни одной спальни – даже той, в которой провел свой медовый месяц. Но зато я прекрасно запоминаю людей, которые работают в отелях, если эти люди проявляют ко мне интерес и внимание. И это тоже задача брендинга – дать персоналу идею, которой они могли бы воспользоваться, чтобы сделать для своих гостей что-то хорошее. При этом, замечу, на кроватях наших отелей по-прежнему лежат очень качественные ортопедические матрасы!

**– …И в названии присутствует слово LUX!**

– Lux в данном случае имеет несколько иной контекст: на латыни оно означает «свет». Это просто удачная игра слов.

**– Не каждый турист – даже класса «люкс» – знает латынь…**

– Чтобы нас не воспринимали просто как тривиальный люкс, мы как раз и добавили в нашем лого к слову Lux астерикс, звездочку. Чтобы у человека при взгляде на него что-то щелкнуло в голове, чтобы он подсознательно искал какую-то ссылку, объяснение, иной смысл.

**– Означает ли это, что вы отказались от концепции отдыха класса «люкс» в принципе?**

– Вовсе нет. Просто все дело в пропорции этого люкса и отношении к нему. Мы призываем быть проще, но отвечаем за качество предоставляемых услуг! Аудитория у нас не специфична, она достаточно широка. Скажу лишь, что вряд ли среди наших гостей найдутся снобы. Да сейчас, как мне кажется, снобизм вышел из моды.

# ИСТОРИЯ ПЛЮС МОДЕРНИЗАЦИЯ

*Как живется в современных условиях историческому спа-отелю? Какие услуги являются для него наиболее прибыльными, а какие необходимы для поддержания имиджа? Как меняется гостиничный бизнес в Санкт-Петербурге? На эти и другие вопросы обозревателя LifeSPA отвечает управляющий «Талион Империал Отеля» Сергей Скалон.*

*Беседовала: Мария Желиховская*

**– Какими, по-вашему, принципиальными качествами должен обладать управляющий отелем? Есть ли какие-то черты характера, объединяющие всех генеральных менеджеров, независимо от их национальности, образования и возраста?**

– Полагаю, что действительно существует ряд личностных качеств, которые должны быть присущи каждому, кто ведет за собой компанию. Среди таких качеств – умелое балансирование «кнута и пряника». Вовремя дать понять сотруднику, где допущена ошибка, а где он, наоборот, блестяще проявил себя, – обязанность управляющего. Бесспорно, генеральный менеджер должен быть лидером с острым умом и мобильностью в решении возникающих вопросов. Немаловажны творческие качества и умение находить нестандартный подход в решении проблем. Управляющий должен быть харизматичен и внушать доверие подчиненным, знать об их нуждах и не оставаться в стороне от проблем.

**– Что, на ваш взгляд, сложнее: содержать исторический отель или современный?**

– Как правило, современные отели представляют собой сетевые отели, функционирующие по стандартам той или иной гостиничной цепочки. Являясь частью сети, современный отель может использовать сетевые наработки и практики решения задач. В историческом отеле важно держать правильный баланс между стремлением сохранить значимые интерьеры, старинные традиции и необходимостью постоянной модернизации отеля.

**– В Санкт-Петербурге в последние несколько лет появилось множество отелей самого разного уровня. Ощущаете ли вы конкуренцию?**

– Действительно, в Санкт-Петербурге много замечательных отелей. Однако «Талион Империал Отель» на сегодняшний момент единственный в городе предлагает гостям пребывание в настоящем дворце XVIII века. В отеле – самые просторные номера, роскошные бальные залы, а также уникальный спа-комплекс с бассейном на крыше. Кроме того, мы внимательно следим за мировыми тенденциями в сфере гостеприимства. Недавно мы приняли решение предоставить всем гостям отеля бесплатный Wi-Fi Интернет. Эти меры помогают нам возвращать гостей в отель снова и снова.

**– Как и где вы подбираете персонал? Есть ли у вас программы по обучению сотрудников, повышению их квалификации?**

– «Талион Империал Отель» входит в Ассоциацию ведущих отелей мира (Leading Hotels of the World). Ежегодно наше право называться лучшим подтверждается не только экспертами гостиничного сервиса Leading Quality Assurance, но и гостями. Весной 2012 года «Талион Империал Отель» вошел в число трех лучших отелей класса «люкс» в России по мнению пользователей TripAdvisor. Такие высокие результаты достигаются постоянной работой над улучшением сервиса, регулярными тренингами персонала, а также тщательным анализом отзывов и замечаний гостей. Новые сотрудники проходят профессиональное обучение, посещают курсы английского языка, а также в обязательном порядке знакомятся с историей комплекса зданий, в котором расположен отель.

**– Кто основные клиенты вашего отеля? Что, по-вашему, самое главное в отношении отеля к клиенту?**

– Каждый клиент уникален – это наше кредо. Знать каждого из них, их вкусы и привычки, отвечать их потребностям – такую задачу мы ставим перед собой. К примеру, служба дворецких готовит номер для каждого гостя, учитывая его индивидуальные предпочтения. Наш отель выбирают также, исходя из высочайшего уровня безопасности и конфиденциальности.

**– На каких услугах больше всего сегодня зарабатывают исторические гранд-отели, подобные вашему, и какие услуги являются скорее имиджевыми?**

– Благодаря красоте исторических интерьеров отель-дворец становится идеальным местом для проведения различного рода торжеств, свадеб, юбилеев, а также конференций на самом высоком уровне. Выручка от проведений мероприятий составляет весомую часть. Из имиджевых услуг можно упомянуть круглосуточный сервис дворецких, которые провожают гостя в номер и представляют все возможности отеля. Для всех гостей отеля доступен роскошный 20-метровый бассейн, сауны, а также фитнес-центр, где постоянно находится тренер.

**– Расскажите чуть подробнее о вашем спа-центре.**

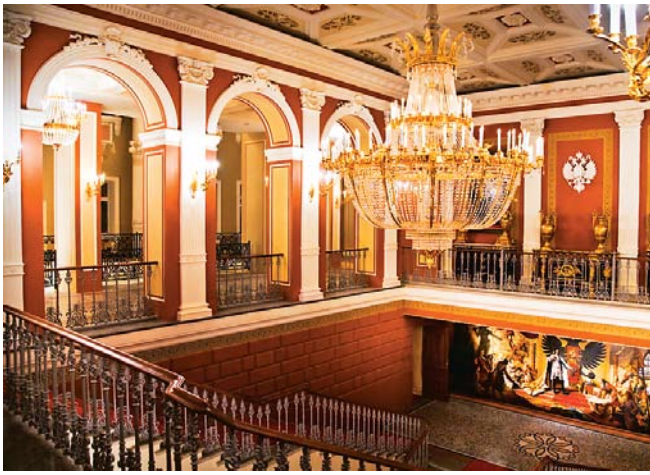
– Комплекс «Талион СПА» уникален своим месторасположением на верхнем этаже под стеклянным куполом. Здесь вы можете поплавать в бассейне и полюбоваться городскими достопримечательностями. Исаакиевский собор, Арка Генерального Штаба, Невский проспект, Казанский собор – это лишь немногие архитектурные доминанты, вид на которые открывается с террасы. Изюминка нашего комплекса – галокамера. Она идеально подходит для укрепления иммунитета и оздоровления органов дыхания. Курс сеансов в соляной комнате по влиянию на состояние организма приравнивается к недельному пребыванию на берегу моря. Инфракрасная и финская сауны оснащены системой Aquaviva, которая позволяет во время пребывания наслаждаться пением птиц, журчанием ручейка или шумом леса. Нельзя не упомянуть также о «Бане Елисеева» – уютном комплексе на 2 этаже отеля, предлагающем отдых в русских традициях.

**– Что дает вам членство в ассоциации Leading Hotels of the World?**

– «Талион Империал Отель» был включен в Ассоциацию ведущих отелей мира в 2004 году. На тот момент мы были первым частным отелем из России, который был удостоен такой чести. Различные маркетинговые программы Leading Hotels of the World позволяют привлекать в отель гостей из США и стран Европы.

**– Каковы, на ваш взгляд, основные проблемы в современном гостиничном бизнесе?**

– Важные изменения в гостиничной сфере связаны с переходом многих сервисов в онлайн-режим. В связи с этим немало времени уделяется модернизации отеля, постоянному совершенствованию работы различных служб, а также более активному использованию ресурсов Интернета для работы с гостями.



# ПОВСЕДНЕВНЫЙ ЛЮКС

*На Audi A8 можно ездить где угодно и когда угодно. И в нем есть несколько особенностей, делающих поездку весьма приятной*

Во-первых, за рулем не создается ощущения, что управляешь автомобилем длиной более пяти метров. Во-вторых, бросается в глаза современности и динамичность. Просторный салон с отделкой дорогой кожей (даже на центральной панели впереди) навевает мысли о престиже и богатстве. Все оборудование передней панели легко доступно – интерфейс с комплексным представлением информации (MMI), пульт управления аудиосистемой с кнопочными и дисковыми рукоятками, бортовой навигатор. Большая часть функций включена в мультимедийную систему MMI. Музыку, телефоны (а их здесь два), телевизионные программы и многое другое можно изменять на ходу. Кстати о музыке. Прекрасный выбор от «Bose» с 14-тью динамиками, в спинках кресел передних пассажиров также установлены два 10-ти дюймовых монитора с DVD-плейером. Ну и надежность... Множество подушек безопасности, включая боковые «шторки», ремни безопасности с преднатяжителями и ограничителями.

*В автомобиле установлена система Audi presense, отвечающая за все системы безопасности в целом*

# RANGE ROVER SPORT

*Range Rover – флагман модельного ряда, который по праву называют «автомобилем королей и королем автомобилей»*

Это единственный автомобиль в истории, который был удостоен чести экспонироваться в Лувре как высшее достижение автомобильного дизайна и технологии. Именно этому автомобилю свойственна аристократичная элегантность. Интерьер Range Rover отличается продуманным дизайном, высоким мастерством изготовления и подчеркнутой индивидуальностью, которая проявляется в таких роскошных деталях, как отделка из дерева и кожи высочайшего качества.

Уникальность Range Rover Sport в том, что в нем удалось соединить два мира: это – Sport Tourer, т.е. в автомобиле можно передвигаться на большие расстояния в спортивном стиле, но при этом не приносить в жертву комфорт. Как подлинный Range Rover, он далеко опережает конкурентов, когда речь заходит о внедорожных качествах, при этом занимая место среди лучших на скоростном шоссе.

Сочетая в своем облике атлетичную мощь и стремительные линии, Range Rover Sport создает ощущение непрерывного движения. Задавая стандарты в категории роскошных спортивных внедорожников, он великолепен как для водителя, так и для пассажиров.

Автомобиль оснащается двигателем 5.0 LR-V8 с нагнетателем, предлагая огромную мощность и низкий уровень шума и вибраций, а также LR-TDV6 3.0 л с системой параллельно-последовательного нагнетателя. Это первая система такого типа, установленная на V-образный двигатель.

*Дизайн салона Range Rover Sport выполнен в современном элегантном стиле и предусматривает широкий выбор опций отделки с использованием натуральной кожи и дерева*

# 5 ЛЮБИМЫХ ВЕЩЕЙ АНАСТАСИИ БАРАШКОВОЙ

## СПА

Обожаю Тибетский спа-центр «Азия Бьюти Спа», посещаю регулярно, хотя любимой спа-программы, пожалуй, нет. Чаще всего выбираю «Слим-Интенсив». Мне нравится, что все восточные процедуры проводят специалисты из Китая и Тибета, это важно.

## МОДА И КРАСОТА

Я могу позволить себе многое, но вовсе не обязательно, чтобы каждая моя вещь была очень дорогой. Последнее время мне нравятся платья Jovani, jenny packham. Вообще, считаю, что богатый выбор платья просто необходим каждой девушке, а тем более связанной с модельным бизнесом,

как я. Но бренд для меня не столь важен.

Из косметики предпочитаю Moroccanoil, она в частности очень помогает ухаживать за наращенными волосами.

## ГОРОД

Не была никогда в Лондоне. Моя лучшая подруга жила там некоторое время и с таким восхищением рассказывала про это место, что я успела полюбить его заочно. Собираюсь в Лондон весной.

## РЕСТОРАН

Мне очень запомнился ресторан в Дубаи «Окку». Не считаю себя фанаткой японской кухни, но в этом ресторане мне понравилось все – начиная от антуража и заканчивая едой и обслуживанием. Единственный «минус» – вечером там было очень шумно.

## ФИЛЬМ

Мне очень нравится Бриджит Бордо, она мне близка по духу. Любимый фильм с ее участием – «...И Бог создал женщину». Из наших современниц обожаю Анжелину Джолли и фильм «Александр».

# МУДРОСТЬ ПРИРОДЫ

*Успешный и эксцентричный миллиардер Ричард Бренсон полностью оправдывает поговорку, что «талантливый человек талантлив во всем». В том числе и в отельном бизнесе*

Отправиться на частный курорт Ulusaba стоит не только для того, чтобы пожить в африканском буше и принять участие в фотосафари. Прекрасные этнические процедуры в Aroma Boma Spa под общим названием «Африканистика» позволят погрузиться в незнакомый и слегка таинственный мир далекого континента. В спа предлагают расслабляющие процедуры для лица, массажи и ритуалы с омолаживающим действием. Все они помогут укрепить кожу и снизить последствия вредных воздействий. Процедуры из меню «Африканистика» базируются на традиционных техниках с использованием растительных местных ингредиентов, таких как ройбуш, алоэ, африканский картофель. Все препараты подходят для вегетарианцев и любителей экологичной косметики, так как практически полностью лишены химических веществ и отдушек.

# РЕТРО-ОБНОВЛЕНИЕ

*Прошлое вполне может стать источником вдохновения и сделать нашу жизнь красивой и интригующей. Мы сделали подборку венских магазинов винтажной мебели, которые ждут своих первооткрывателей*

Первопроходцем в области винтажной мебели можно считать магазин Lichterloh в 6-м округе, который с 1990 года предлагает австрийский и зарубежный дизайн двадцатого столетия, особенно обращая внимание на период с 1920-х по 1970-е годы. В больших выставочных залах площадью 700 м² на улице Гумпендорфер Штрассе демонстрируются такие изысканные предметы мебели, как кресла Освальда Хаэрдтля и столы фирмы Thonet. Также предлагаются стильные новые изделия, созданные в сотрудничестве с избранными дизайнерами. Оригинальные работы именитых дизайнеров имеются в магазине Designlovers по улице Отто-Бауэр-Гассе. Помимо малогабаритной мебели в стиле бидермайер и ар деко имеются, например, оригинальные предметы в стиле баухауз и изысканные предметы мебели 1950-1970-х годов, изделия Арнэ Якобсена и Вернера Пантона, Йозефа Франка и Роланда Райнера, а также большой выбор светильников.

Vintagerie собирает дизайнерские изделия со всей Европы и представляет их в своем магазине рядом с Марияхильфер Штрассе. В магазине, расположенном в полуподвальном этаже по улице Нелькенгассе можно найти мебель, лампы, детские игрушки, предметы декора, электрические приборы, даже мопеды и автомобили. На выставке в галерее Rauminhalt в 4-м округе помимо классических предметов мебели двадцатого столетия демонстрируются проекты таких австрийских архитекторов, как Роланда Райнера и Карла Аубёка. Мебель 1930-1980-х годов можно приобрести в магазине Bananas в 5-округе, например, стул Арнэ Якобсена «Муравей» или кресло Wire Chair работы Eames.

Маленький уютный магазин Designqvist в 7-м округе специализируется на скандинавском винтажном дизайне 1950-1960-х годов. Основное внимание уделено предметам домашнего обихода и аксессуарам для жилых помещений из Дании, Швеции, Норвегии и Финляндии. В 16-м округе с недавних пор магазин The Room предлагает тщательно отреставрированную винтажную мебель из Скандинавии, а также из Англии. Владелец Саймон Таррел сам является дизайнером мебели и выпускником Лондонского Королевского колледжа искусств. Со своей родины он привозит в Вену красивейшие предметы мебели таких влиятельных британских дизайнеров, как Робин Дэй, Роберт Херитидж, Франк Жиль и Петер Хайворд. Через пару улиц, в здании старой фабрики, на площади 2000 м² расположился Glasfabrik с подержанными вещами, антиквариатом и предметами культуры периода с 1670 по 1970 годы.

*Редакция благодарит Венский совет по туризму за помощь в подготовке материала.*

*1. Владимир Широков*
*2. Жан Кристоф Бабэн (TAG Heuer) и актриса Юлия Снигирь*
*3. Патрик Пруньо, Юлия Максименкова и Жан-Кристоф Бабэн (TAG Heuer)*
*4. Килиан Мюллер (TAG Heuer)*

# НА ЗОЛОТОЙ МИЛЕ МОСКВЫ

Компания TAG Heuer открыла новый фирменный бутик в Москве в Столешниковом переулке. Это второй магазин швейцарского часового бренда в Москве и четвертый – в России. На вечер по случаю открытия бутика приехал CEO TAG Heuer Жан-Кристоф Бабэн, собрались представители прессы, светской Москвы и ценители часового искусства – Айдан Салахова, Аврора, Юлия Снигирь, Наталья Туровникова, Агния Дитковските, Константин Гайдай, Катя Вуличенко, Владимир Широков, Карина Добротворская, Катя Мухина, Ксения Соловьева и другие.

*1. Елена Медведева, Елена Белова и Алексей Волов*
*2. Бьюти-диагностика кожи от Elemis*
*3. Наталья Довнар и Елена Белова*
*4. Светлана Семко, Оливер Хорн и Иванова Евгени*

# ELEMIS – №1 В АНГЛИИ

28 февраля 2012 года состоялось торжественное мероприятие для прессы по случаю открытия флагманского SPA InterContinental by Elemis. О новом спа рассказали Оливер Хорн, Генеральный менеджер InterContinental Moscow Tverskaya, Ольга Козельская, менеджер Spa InterContinental by Elemis и представители спа-бренда No.1 в Англии Elemis. Гости из ведущих изданий смогли принять участие в бьюти-диагностике кожи на современном аппарате Visio Face, получить индивидуальное заключение и рекомендации, а также попробовать один из фирменных уходов.

# ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ «КАРЛСОНА»

23 февраля ресторан «Карлсон» отпраздновал свой День Рождения на самой веселой крыше в Москве! в этот день гостей ожидали самые приятные сюрпризы от любимого ресторана! Лучшие блюда от шеф-повара Джакомо Ломбради, морешампанского и огромный праздничный торт порадовали посетителей в этот замечательный праздник! Но главным подарком всем пришедшим стал показ лучших моментов самого успешного российского мюзикла МАММА МІА на сцене ресторана «Карлсон».

1

2

3

4

# КУБОК НАСТОЯЩИХ ЧЕМПИОНОВ

18 февраля 2012 года на территории спортивно-развлекательного комплекса «ЯХРОМА» в 6-й раз состоялся Audi Stars Cup – турнир по слалому среди российских знаменитостей на призы автомобильной марки Audi. Звездный десант высадился на заснеженных склонах Яхромы для того, чтобы продемонстрировать мастерство владения горными лыжами и сноубордом, а также побороться за главный приз соревнований – спортивный седан бизнес-класса Audi A6 нового поколения.

5

*1. Антон Комолов и Игорь Лантратов*
*2. Татьяна Геворкян*
*3. Василий Куйбар*
*4. Юлия Ковальчук*
*5. Алексей Васильев, Анастасия Макаревич, Александр Гурнов*

1. Теона Контридзе
2. Анатолий Онищенко и Юлия Далакян
3. Андрей Гришин
4. Марика
5. Оксана Усова

# ЗАКРЫТИЕ СЕЗОНА

17 марта в ресторане «Vodный» состоялась Afterparty-Церемония Закрытия Зимнего Сезона на известном французском горнолыжном курорте Куршевель. Весь вечер был пропитан атмосферой легендарного сверхпрестижного курорта, ставшего излюбленным местом отдыха россиян в зимнее время года. Главным аккордом вечера стал концерт певицы Теоны Контридзе – участницы легендарного мюзикла «Метро» конца 90-х.

1. Вуличенко Екатерина
2. Шаповалова Антонина
3. Лизоркина Марина
4. Невская Анна
5. Дробыш Екатерина

# ПОГОВОРИМ О САМОМ ГЛАВНОМ

В преддверии 8 марта звезды собрались в аптеке «А5» на Кутузовском, чтобы поговорить о женской красоте, здоровье и благополучии. Девушки обсуждали под руководством Наталии Толстой взаимоотношения со своими главными мужчинами, вспоминали о том, насколько важно ухаживать за собой благодаря подаркам от таких экспертов по красоте и здоровью, как Экофемин, L'Occitane, Caudalie, Avene, Transvital, Curaprox и Klorane и непринужденно общались друг с другом о самом важном.

*1. Сергей и Ирина Безруковы с сыном*
*2. Юлия Снегирь*
*3. Карина Ашроева*
*4. Артем ткаченко*
*5. Александра Вертинаская*
*6. Азамат Цебоев*

# БОГЕМНАЯ АТМОСФЕРА

13-го февраля, при поддержке компании МЕРСЕДЕС-БЕНЦ РУС избранному кругу ценителей кино был представлен фильм «Артист». Среди гостей вечера присутствовали звезды шоу-бизнеса, именитые представители киноиндустрии страны, светские персоны, видные политические и культурные деятели России. Само мероприятие было стилизовано в духе богемной атмосферы, царящей в Голливуде 30-х годов. Именитые гости прибывали в кинотеатр на комфортных и роскошных автомобилях премиум-класса Mercedes-Benz.

# ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

8 января в Москве в СК «Олимпийский» завершились показы уникального 4D-шоу «Рыжий Ник и мастерская чудес». «Рыжий Ник» – это больше чем музыкальный спектакль, это многожанровая композиция, в которой есть и кино, и театр, и мюзикл, и цирк, и балет – и все это в новом, объемном формате, с уникальными костюмами, похожими на арт-инсталляции, световыми и пиротехническими эффектами.

*1. Александр Бердников с дочкой*
*2. Новогоднее шоу «Рыжий Ник и мастерская чудес»*
*3. Михаил Терехин и Ксения Бородина с детьми*
*4. Антон Комолов с семьей*
*5. Алиса Толкачева с сыном Владом*

3

4

2

1

*1. Артем Сорокин и Андрей Гришин (Fashion Events)*
*2. Гостья вечера*
*3. Арчи*
*4. Саша Савельева*
*5. Виктория Лопырева*

# ЗВЕЗДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Мода и искусство объединилась в грандиозном мероприятии, которое собирало в одном месте звезд шоу-бизнеса и фэшн-индустрии. Счастливчики, приглашенные на это торжество, увидели первыми, эксклюзивный календарь, снятый самым трендовым фотографом последних лет Владимиром Широковым. В съемках приняли участие самые яркие звезды отечественного шоу-бизнеса.

5

2

3

*1. Сергей Егоров – главный идеолог и организатор всех мероприятий «Арктической» серии, председатель Совета директоров компании «Арктикморгео» и капитан хоккейной команды «АРКТИК»*
*2. Фил Эспозито в окружении легенд мирового хоккея*
*3.. Мастер-класс для детских команд «Буревестник» и «АРКТИК»*
*4. Чучело зимы*

1

# ШИРОКАЯ МАСЛЕНИЦА

26 февраля в Горках-2 состоялось празднование Широкой Масленицы, организованное компаниями «Арктикморгео» и «Нефтегазмонтажсервис». Всех собравшихся ждал не просто праздник, а грандиозное событие! Помимо народных гуляний, на льду прошли матчи и мастер-классы с легендами мирового хоккея: Филом Эспозито, Брэдом Парком, Марселем Дионном, Жан Полем Паризе и др.

4

# ИСТИННЫМ ТВОРЦАМ

13 марта в ресторане NOA состоялось первое открытое заседание Клуба «НеАнонимных Эротоманов». Мероприятие собрало известных ценителей женской красоты, которые искали ответ в вечном вопросе: что важнее естественная красота или приобретенная. Первое заседание Клуба было приурочено к вручению Премии «Лучшие SPA, салоны красоты и клиники пластической хирургии – 2012» по версии интернет-портала magazan.ru

# ПРЕЗЕНТАЦИЯ ДЛЯ МУЖЧИН

15 февраля 2012 года в Москве в ТРК «Атриум» состоялась уникальная презентация продукции по уходу за кожей лица для мужчин The Art of Shaving. Известный американский брадобрей Питер Энтони Виталь (Peter Anthony Vitale) прибыл в Москву специально, чтобы дать единственный публичный мастер-класс по уникальной четырехступенчатой системе бритья The Art of Shaving.

*1. Гордон Стула harma Russia*
*2. Брадобрей Питер Виталь и Дмитрий Дюжев*
*3. Андрей Малахов*
*4. Екатерина Летучая P&G Prestige*
*5. Юрий Николаев*

# LIFE, MOVEMENT AND SHAPE

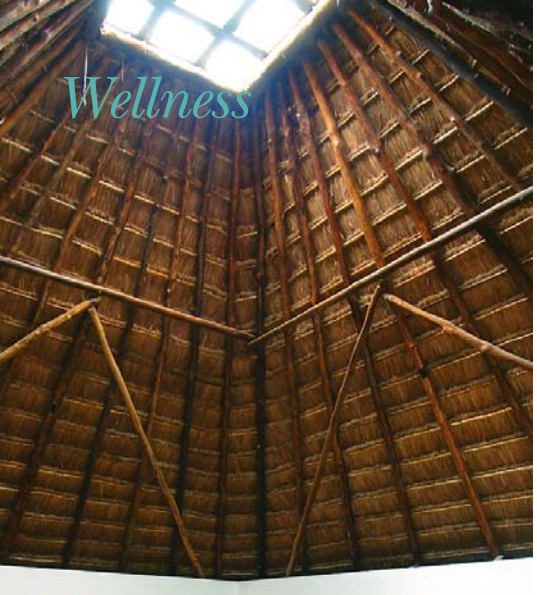
*Spending some time at high-quality output in the open air, at a spa resort, we always lose a few pounds. However, if the aim is significant correction, visible results – is better to visit a special spas, tells Ekaterina Chinarova*

Spa resorts for those who dreams about ideal shape could be found around all the world: at Bali, Switzerland, Canada, Thailand and sunny California. The picturesque surroundings of these spas are created for walking, hiking, horse-riding, tennis golf plays. The spas focusing on reducing weight programs have different approaches to it's planning. For example, Pritikin Longevity Centre SPA has dietary and educational focus. Swiss Clinique la Prairie in Montreux is one of the leader of health care clinics. The philosophy of achieving an ideal weight in New Life Hiking Spa is very simple – the life is in motion.

# SPA-CASINO –IS IT IMPOSSIBLE?

*What could attract the visitors to the spa-centers? Modern SPA and wellness industry offers a combination of spa treatments and other entertainment. About this interesting approach reflects our columnist Maria Kucherenko*

The spa business in comparing to the classical salon business is much more diverse in its manifestations. There are no clear framework –what can be include into the services, and what – can't. The financial crisis of last years has forced the owners to think about new ways. For young people for example it would be an Internet café, for parents – children's entertainment programs, for pregnant women – the combination of body care products with preparatory courses for mum's. For customers, looking for something exciting, some SPA could offer even gambling where they can try the luck at the slots, the card table or roulette. Maybe it looks extravagant, but effective way to get to the spa male clientery.

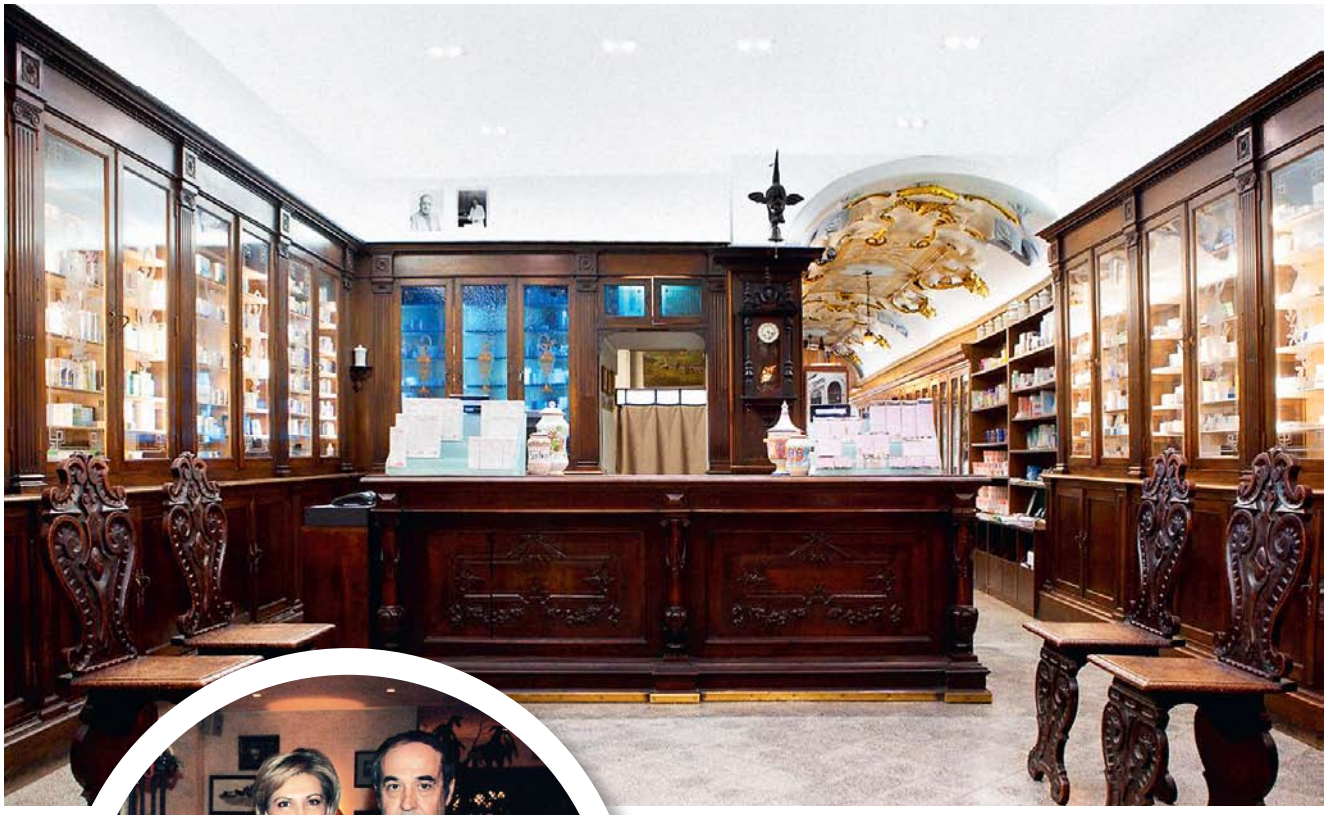


# SPA AROUND THE WORLD

*The Maroma Resort & Spa (Riviera Maya, Mexico) which belongs to Orient-Express, has celebrate 2012 year in a special way. It marks the end of the Mayan calendar and the arrival of a new era. Throughout the year the guests could be able to pamper itself with a delightful menu of rejuvenating spa or Mayan treatments*

ESPA Life at the newly opened Corinthia Hotel London will offer a fully integrated wellness approach alongside the luxury spa experience. The new age-defying facials and 'Rush Hour Beauty' treatments, revolutionary lifestyle programmes focuses on detox, sleep, weight loss, pregnancy and general vitality, and complementary and alternative medicine and targeted fitness and rehabilitation services.

The "Lefay Spa Method" (Lefay Resort on Lake Garda, Italy) was created to restore balance and fully rejuvenate the body, soul and spirit of guests through the restoration of vital energy and rediscovery of a healthy and discerning lifestyle. The health and beauty programmes include unique, tailored treatments, such as energetic massages, energising-constitutional hydrotherapy, physical rebalancing activities, phytotherapy and dietary programmes with various objectives.



# PERPETUAL SUNRISE

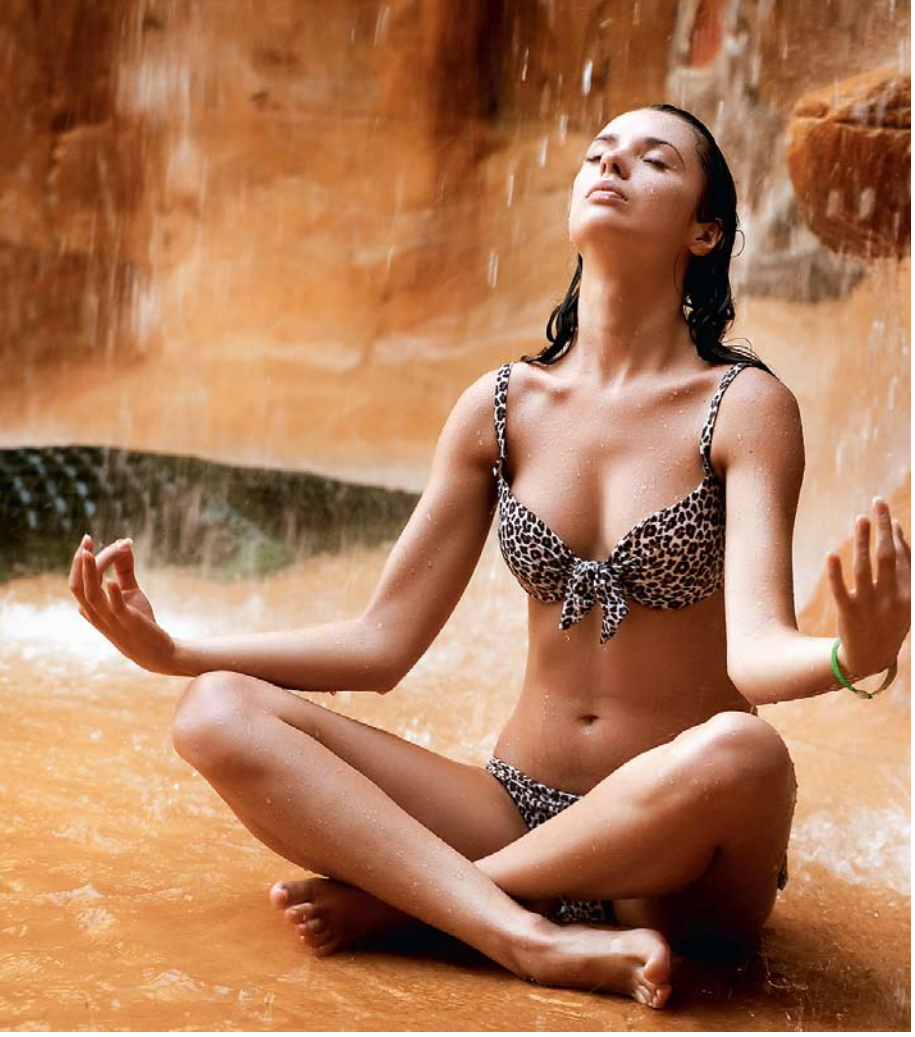
*What is anti-age, how to prolong youth and be happy at the same time tells Paolo Ambrosi, the president of General Topics and creator of Fillast cosmetic line*

This year is the 20th anniversary since the foundation of our company. It raise from a research of the complex mechanism that determinates the biomechanical properties of the skin (practically the elasticity) and wound healing. Any product that we have created helps the woman to care about herself. The results that we have obtained are important and finally they represent a very pleasant and useful tool to counteract the signs of ageing. For me the research is something dynamic and it is able to delete the barriers of the time. For this reason my aims has changed the name, but their essence did not. I am totally satisfied what I am doing and my dream is to have this possibility as long as it possible. The research is a perpetual sunrise and finally a very good tool to keep young myself.

Hotel Castello Monastero

# SPA IN THE MONASTERIES: PEACE AND BLISS

Who else but the monks, knows the way to perfection? For centuries, the cloisters were the place where people tried to find harmony and inner peace with the help of techniques, meditations and reflection. The tradition in providing hospitality to travelers and pilgrims regardless of their gender, race, age or social status has a long history as well. Today also we could stay for several days in a monastery, and even joint the common prayers and meditations. But for those who are not ready yet for spiritual feats, there is another option – luxury hotels in former monasteries. All of them could be proud of ecology environment, fine cuisine, wine cellars, designer's interiors and of course, unusual spa treatments. Relax and dive into the world of bliss!



# UNIQUE SPA SERVICES

Natural cosmetics, luxury treatments, perfect service – now all of these is not efficient for the clients. It's time to wow-effects - outstanding marketing, design and logistics solutions which help to exceed the expectations of the most sophisticated guest.

The wow-effect in the modern spa requires three components:

– Creativity – to generate an outstanding idea;

– Excellent knowledge of the market – to offer customers what they want, but do not expect;

– Source of funding sufficient to implement the ideas in the wow-life and support its development at the begging.

Find new ideas, as hotels from our features did!

# AN OASIS OF LUXURY

*Le Meurice has imagined a thousand and one ways to keep young guests happy, day after day and season after season.*

From its ideal location in the cultural heart of Paris, between the Louvre and the Jeu de Paume Museum, Le Meurice takes its young guests on tailor-made tours. From the open spaces of the Jardin d'Acclimatation and the André-Citroën Park to painting workshops at the Art Deco Museum and temporary exhibitions for children, Le Meurice makes sure its young guests have a cultural and enjoyable time. Kids can take the capital by storm with Le Meurice's children's passport, a fun way for them to discover Parisian landmarks, pass time in queues by drawing, and complete the different challenges... plus they will have a unique souvenir to take home at the end of their stay. Children can treat their taste buds too, as they enjoy the cakes, candies and other sweet treats that are waiting in the room when they arrive. In addition to a special children's room service, the Happy Meurice Package includes a teatime signed by Camille Lesecq fit for a prince, or a princess, in the Le Dalí restaurant. Of course, Le Meurice doesn't forget parents, with a babysitting service, strollers and high chairs available on request.

# FOR WHOM IS ISLAND MAURITIUS?..

Pierce Schmidt, the head of South African company Luxury Branding, which has developed the brand and concept for the hotel One & Only, as well as the recently opened LUX * Island Resorts, speaks about the hotel branding with LifeSPA correspondent Maria Zhelikhovskaya «Brand is not just an external component, it's the base of the business. Hospitality today as never before is in a state of intense competition. The branding is a way to break out from the mass of competitors, a way of encouraging consumers to choose one or the other product. This is the science of how to open something that distinguishes this product from hundreds of others».

Life SPA
Гармония и совершенство

# РАСПРОСТРАНЕНИЕ

**АЭРОПОРТЫ:**
Бизнес-зал «Домодедово»
Бизнес-зал «Шереметьево»

**АВИАЛИНИИ:**
На борту бизнес-класса авиакомпании «Аэрофлот»
(Женева, Цюрих)

**БАНКИ:**
Сбербанк
Банк «Тинькофф»

**ОТЕЛИ:**
Ararat Park Hyatt Moscow
Imperial Park Hotel & SPA
Hotel Baltschug Kempinski Moscow
Le Méridien Moscow Country Club
Lotte Hotel Moscow
Radisson Royal Hotel Moscow
Swissotel Krasnye Holmy Moscow
SHERATON
Гостиница «Националь»

**РЕГИОНЫ:**
г. Санкт-Петербург,
«Taleon Imperial Hotel»

**SPA И WELLNESS ЦЕНТРЫ:**
Asia Beauty Spa
Algoterm
First Spa
Mandara SPA
Purovel Spa & Sport
Salon&spa beauty studio Guerlain
Spa Fiji club
Spa Palestra
TaiRai Massage&SPA
Telos beauty
TretyakovSpa
Sky Club
Well Hall
Wellness-центр Чистые пруды
Wellness клуб Венеция
Салон Red Lodge
Салон BOTANIC
Салон красоты Lanna Kamilina

**МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ:**
Клиника «Мать и дитя»
Перинатальный медицинский центр на Севастопольском

**МАГАЗИНЫ**:
Ювелирный дом Alexander Arne,
Дом жемчуга Ksenia Podnebesnaya (Pearl House Japan)

**РЕСТОРАНЫ И КАФЕ:**
The Most
Kalina Bar
Spago
«Недальний Восток»
«Академия»
«Эль Гаучо»
«Чайхана»
«Первое солнце»
«Тан»
«ASADO tango grill»
«Горки»
«АИСТ»
Vogue café
Ginza Project Москва:
«Дом Карло»
Sixty, SUSHI BABA
«Килим»
«Вермишель»
The Сад
«Карлсон»
«Тинатин»
Leps Bar
«Куршевель»
«Твербуль»
BlackBerry Café
«Эларджи»
«Балкон»
«Боно»
Cup&Cake
«Денди кафе»

**А ТАКЖЕ:**
На борту Яхт «Фердинанд» Radisson Royal Hotel
Бизнес-центры класса А
Элитные коттеджные поселки и жилые комплексы
Адресная рассылка

**ПРОДАЖА:**
ТЦ «Времена года», ГУМ

**ВЕБ-САЙТ:**
lifespa.ru

## ПАРТНЕРЫ:

Tretyakov SPA • ОАО «Аэрофлот» • ОАО «Сбербанк» • Банк КБ «Тинькофф» • KWest Hotel&Spa • AcqualinaResort&Spa • Aurora Diamond Club • British International Association (BISA SPA) • Ювелирный дом Alexander Arne

# НОВЫЙ УРОВЕНЬ ЖИЗНИ

## 5 564 домов 3 125 участков

232.0099 | PENNY LANE REALTY | REALTOR.ru

Реклама Сертификат эксплуатанта № 1 от 29.01.2010

## ЛУЧШАЯ АВИАКОМПАНИЯ ВОСТОЧНОЙ ЕВРОПЫ

## ВХОДИТ В ТОП–3 САМЫХ ДИНАМИЧНО РАЗВИВАЮЩИХСЯ АВИАКОМПАНИЙ МИРА

WORLD AIRLINE SKYTRAX AWARDS 2011

по мнению 19 млн пассажиров из 100 стран.

**www.aeroflot.ru** **8 (800) 444-5555**