

LifeSPA

magazine

август-сентябрь

ГЛОТОК КИСЛОРОДА

СПА
ПО-ЭСТОНСКИ

НЕ ТЕЛОМ
ЕДИНЫМ

ОТЕЛИ-ДВОРЦЫ

ISSN 2224-204X



9 772224 204779 >



WWW.LIFESPA.RU

16+



buddha-bar™

MOSCOW



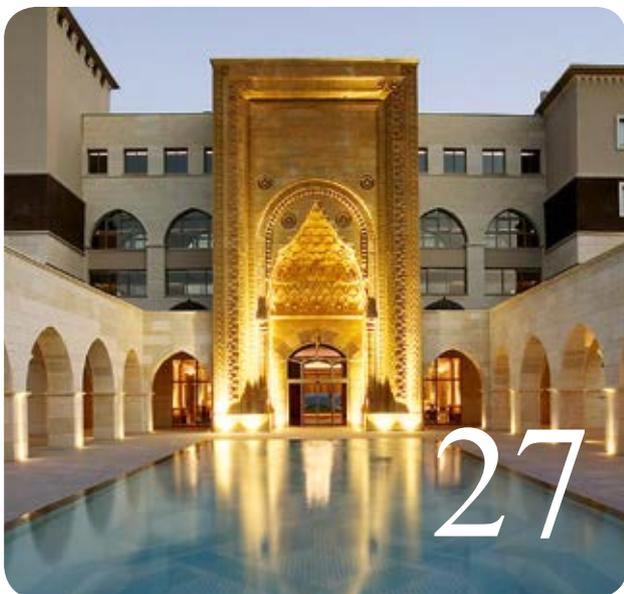
Будда бар расположен в самом центре Москвы! Пространство ресторана позволяет каждому гостю найти свое настроение за утренним кофе, деловым обедом или поздним вечером укрыться от городской суеты, насладившись авторской кухней Фьюжен, новаторски соединяющей азиатские и европейские мотивы.

Вас также ждут яркие вечеринки, раскрывающие энергию ночи, многообразие коктейлей, общение с гурьюми за знаменитыми барными стойками.

127051, Москва, Цветной бульвар д. 2
Резерв столов: 8 (495) 229 77 88
www.buddhabarmoscow.ru

реклама





Содержание

август-сентябрь 2013

НОВОСТИ 12

SPA

ДВОРЦЫ ОТДЫХА 18

БРЕНД: JURLIQUE 32

КОКОСОВАЯ РАДОСТЬ 36

SPA В ЭСТОНСКИХ УСАДЬБАХ 40

КЛЮЧИ ОТ КАТАЛОНИИ 44

WELLNESS

ГЛОТОК КИСЛОРОДА 47

МОЛОДОСТЬ ЧЕРЕЗ КРАСОТУ
И ЗДОРОВЬЕ 52

ЛЕТНИЙ СУВЕНИР 56

ЗОЛОТОЕ ВРЕМЯ 58

НЕ ТЕЛОМ ЕДИНЫМ 60

УМНАЯ ТЕРАПИЯ 62

ЧАЙХАНА КОЛЛЕКЦИЯ 68

CELEBRITY

СЕТЬ САЛОНОВ КРАСОТЫ

НОВЫЙ 4-й САЛОН CELEBRITY В CROCUS CITY MALL

реклама



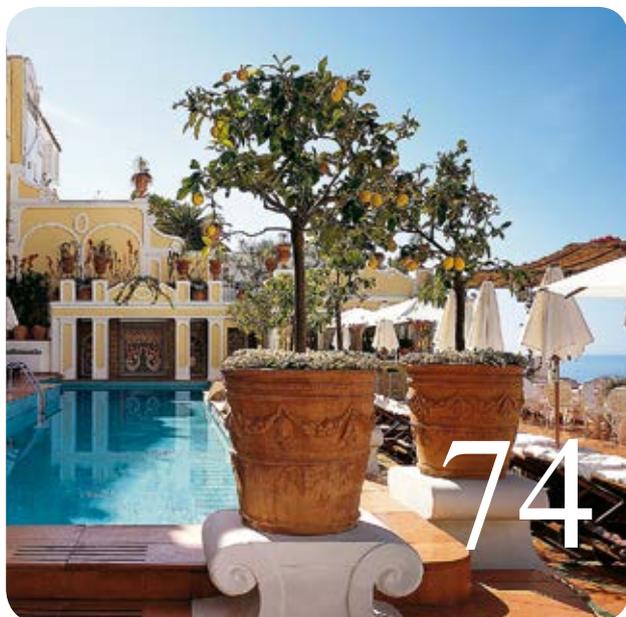
Малый Черкасский пер., д. 2
2 этаж
(495) 721 35 23

Садовническая, д. 82, стр. 2
Бизнес-центр AVRORA
(495) 545 05 61

Кутузовский проспект, д. 2/1
(495) 991 55 35

CROCUS CITY MALL
МКАД 66-ой км, 2 этаж
(495) 727 22 14

www.saloncelebrity.ru



Содержание

август-сентябрь 2013

TRAVEL

ВОЛНЫ ОКРУГА ГУЙЛИНЬ 74

НАДЫШАТЬСЯ МЕРАНО 76

АРТ-ЖЕМЧУЖИНА ЗОЛОТОГО
КОЛЬЦА 80

ГАРМОНИЯ ВНЕ ВРЕМЕНИ 82



CHILDREN

ПО СЛЕДАМ БРЕМЕНСКИХ
МУЗЫКАНТОВ 84

ПО-ЯПОНСКИ 88

BUSINESS

РЕКЛАМНАЯ ПАУЗА 90

ЖИЗНЬ ВНОСИТ КОРРЕКТИВЫ
В НАШИ ПЛАНЫ 94





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

*Фидаров Роберт Олегович,
главный врач клиники*



• Терапевтическая стоматология

• Профессиональная гигиена полости рта

• Отбеливание ZOOM 3

• Ортопедическая стоматология

• Имплантология

• Ортодонтическая стоматология

• Хирургическая стоматология

• Пародонтология



реклама

г. Москва, м. Студенческая,
ул. Студенческая, дом 26



+7 (499) 766 11 78

www.drobert.ru

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Содержание

июнь-июль 2013

IMAGE

МУЖСКАЯ ЛЕГКОСТЬ 98

В РОССИЮ – С ЛЮБОВЬЮ
ИЗ ФРАНЦИИ 100

СПА-ЭТИКЕТ 104

МНЕ БЫ В НЕБО 106

НЕ МОЖЕШЬ ИЗМЕНИТЬ МИР – СМЕНИ
ПОСТЕЛЬНЫЙ АНСАМБЛЬ! 110

ТЕСТ-ДРАЙВ 112

СВЕТСКАЯ ХРОНИКА 114



реклама



[Републіка]

сеть фитнес республик

ЛЕТО В ПОДАРОК!

ВАЛОВАЯ ул., 26
м. ДОБРЫНИНСКАЯ / ПАВЕЛЕЦКАЯ
+7 (495) 926-89-00

ПЛ. АК. КУРЧАТОВА, 1 (78)
м. ОКТЯБРЬСКОЕ ПОЛЕ / ЩУКИНСКАЯ
+7 (495) 728-43-42

www.republika.ru



С легкой завистью глядя на отдохнувших приятелей и коллег, которые пока не полностью включились в рабочий режим, я с затаенным нетерпением мысленно потираю руки: «Вам теперь до следующего отпуска трудиться, а я как раз на отдых собираюсь!».

Потому что... август, начало сентября... Бархатный сезон.

Лучшее время, чтобы отвлечься от будней и продлить настоящее лето. Поехать в северные спа или испанские замки... Ощутить, что такое настоящий кислород, или пожить во дворце. Расслабиться и почувствовать себя счастливой.

Я точно знаю, что солнце сделает последний рывок в этом году, но непременно подарит нам еще полтора, а то и целых два месяца горячего счастья, романтики ночных побережий и уютных вечеров.

И если этим летом с кем-то не случилось обещанного чуда, то оно обязательно произойдет. В самое ближайшее время. Свежие ветра прогонят надоевшие дожди. Тучи уступят место голубизне неба и уже скорее мягким, чем жарким, лучам светила.

Потому что только ожидание дает понять, насколько по-настоящему хочешь. А потому непременно сумеешь прочувствовать и получить то, что желаешь. Ведь когда «пахнет воздухом» – все получается.

Алина Мкртчян, издатель

LifeSPA

magazine

Издатель и учредитель: ООО «Медиа-Нуш»
Генеральный директор: Алина Мкртчян, director@lifespa.ru
Главный редактор: Мариника Маркова, editor@lifespa.ru
Выпускающий редактор: Дарья Судакова
Арт-директор: Юлия Ерастова
Дизайнер: Галина Масленникова

Коммерческий директор: Сусанна Давоян
Директор по маркетингу: Анжелика Катютина
Директор по спецпроектам: Инна Алимбекова
Директор по PR: Ольга Ступина
Менеджер по работе с иностранными клиентами: Оксана Вебер

Отдел рекламы:
+7 (499) 391-03-09
e-mail: adv@lifespa.ru

Авторы: Юлия Григорьян, Мариника Маркова
Евгений Багдасаров, Татьяна Илларионова
Сергей Юрлов, Малена Маяковская, Кирилл Бульдожко,
Валентина Ендовицкая

Представительство в Санкт-Петербурге:
Валерия Бурова, valeria.b@lifespa.ru

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:
г. Москва, Zubovskiy bulvar д.4,
тел. +7 (499) 391-03-09,
e-mail: lifespa-mag@lifespa.ru,
www.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 Mkrтчyan, director@lifespa.ru
Editor-in-chief: Marinika Markova, editor@lifespa.ru
Editor: Daria Sudakova
Art director: Yulia Erastova
Designer: Galina Maslennikova

Commercially director: Susanna Davoyan
Marketing director: Angelika Katutina
Director of special project: Inna Alimbekova
PR director: Olga Stupina
International Account Manager: Oksana Weber

Advertising sales department
Tel. +7(499) 391-03-09
e-mail: adv@lifespa.ru

Authors: Yuliya Grigor'yan, Marinika Markova,
Evgeniy Bagdasarov, Tatiana Illarionova,
Sergey Yurlov, Malena Mayakoskaya,
Kirill Bul'dozhko, Valentina Endovitskaya

Director of St.-Petersburg department:
Valeria Burova, valeria.b@lifespa.ru

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:
Zubovski bulvar, 4, Moscow, Russia,
Tel +7(499) 391-0309
e-mail: lifespa-mag@lifespa.ru
www.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.

ВИЗИТ ШОКОЛАТЬЕ

Московский «Swissotel Красные Холмы», популярное место для лучших свадебных торжеств, посетил г-н Барри Коленсо – знаменитый шоколатье. Одно из его творений – уникальный свадебный торт к свадьбе принца Уильяма и Кэтрин Миддлтон, сделанный из 12 кг шоколада, 1700 порций бисквита, а также собственноручно сделанных г-н Коленсо шоколадных георгинов и листьев.

Визит знаменитого мастера в «Swissotel Красные Холмы» не случаен: отель использует комплексный подход для организации свадеб, учитывая бюджет и сервис наивысшего качества. Важный момент – здесь готовы предложить парам свадебный торт с учетом их пожеланий. Для этого проводится cake tasting с возможностью попробовать разнообразные начинки для торта, определиться с его формой и декорированием.



ОТ КРИСТИНЫ

Дизайнер Кристина Фицджеральд почти волшебница: путешествуя по миру, она собирает в специальную сумочку все предметы, цвет которых порадовал ее глаз: лепесток экзотического цветка, палочку в китайском ресторане, перо с птичьего рынка, обрезок причудливой восточной ткани. На основе этих цветов и создаются лаки Christina Fitzgerald. Широкая линейка в этот раз пополнилась набором из 3 новых оттенков: 2 розовых, нежного, но насыщенного Rosie, яркого и провокационного Girlfriend и бирюзово-мятного Doll House. В последний свой приезд в Россию Кристина рассказала, что Россия ее очень впечатляет, и намекнула, что новый оттенок лака она обязательно посвятит нашей стране.



СВЕЧИ ДЛЯ СПА

Компания SPARITUAL, наградившая подарками победителей beauty-премии «Хрустальный лотос», представляет новинку – набор SOY CANDLE GIFT SET, состоящий из трех уникальных соевых свечей ручной работы: LOOK INSIDE, INFINITELY LOVING и CLOSE YOUR EYES, с содержанием натуральных растительных масел, которые можно использовать для процедуры массажа. Аромат ладана расслабит, снимет стресс и напряжение, аромат жасмина поможет обрести уверенность и оптимизм, аромат герани успокоит разум и уменьшит чувство напряжения и беспокойства. Изящные свечи – прекрасное дополнение к СПА-ритуалам в салоне и дома.



LUXESTARZ: 2 YEAR

1 сентября косметическая марка GAUDI от итальянской компании LuxestarZ отметит День Рождения – 2 года успешного присутствия на российском рынке.

Более 20 лет компания LuxestarZ посвятила разработкам натуральной косметики на основе минералов и пептидов, ювелирно решающих проблемы старения кожи.

Все профессиональные продукты линии средств по уходу содержат инновационный 4D anti-aging-комплекс – идеальное воплощение уникального SPA-концепта с акцентом на мгновенный эффект действия и клинически доказанный пролонгированный результат.

КРЕМ С МИНЕРАЛАМИ И ЯНТАРЕМ ОТ GAUDI

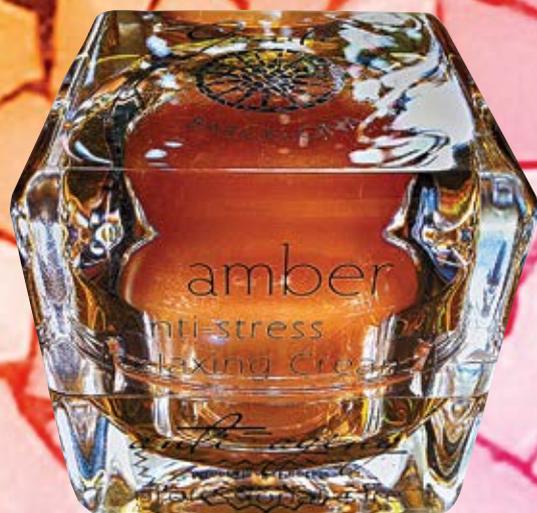


Крем premium-класса AMBER – прекрасное решение на каждый день для чувствительной кожи лица.

Драгоценные минералы – смитсонит, родохрозит и янтарь в сочетании с пептидными комплексами стимулируют ключевые биохимические процессы, последовательно восстанавливая микроструктуру кожи.

В составе крема – природные биоэкстракты: плодов каперса – для смягчения и питания, средиземноморской сосны – для активизации антиоксидантной защиты и оздоровления, корня лакричника – для снятия воспаления и выравнивания тона кожи, плодов сладкого апельсина – для повышения тургора и эластичности.

Крем создан при участии специалистов компании из Милана и Барселоны, входит в дизайнерскую коллекцию GAUDI, хит продаж лета 2013 года.





ПРО ДЕРЕВЬЯ И ХОРОШИХ ЛЮДЕЙ

15 мая 2013 года журнал LifeSPA Magazine присоединился к поддержке года охраны окружающей среды и экологии и принял участие в посадке 25 000 деревьев за один день! Событие происходило под Орехово-Зуево, на земле, пострадавшей от пожара. Посадка деревьев была организована производителем питьевой воды «Родники России». В возрождении лесов Подмосковья помогли волонтеры и теле- и радиоведущая Тугта Ларсен, которая является лицом проекта «Поможем природе вместе».

ФУТБОЛКИ С МУЛЬТФИЛЬМАМИ

Фонд «Линия жизни», «Союзмультфильм» и TOM FARR объединились в рамках благотворительного проекта «Вместе помогаем детям». Знакомые всем с детства попугай Кеша, Пятачок и Винни-Пух, Волк и Заяц и многие другие герои из золотого фонда мультипликации сегодня становятся настоящим модным трендом. Коллекция футболок с их изображением появилась во всех магазинах TOM FARR. Представила новую коллекцию телеведущая Виктория Боня. «Дети – это лучшее, что есть в нашей жизни. Как маме, мне очень близки проблемы каждого ребенка.

Мне очень приятно быть лицом компании, которая стремится помочь детям стать счастливыми и здоровыми», – говорит Виктория Боня.

Каждый, кто купил футболку из новой коллекции с 25 апреля по 25 мая, принял участие в благотворительной акции «Вместе помогаем детям».

Часть средств от продажи футболок с изображением персонажей знаменитых мультфильмов пойдет на помощь тяжелобольным детям.



«РЭДИССОН РОЙАЛ, МОСКВА» – РЕКОРДСМЕН!

Летом этого года эксперты Книги рекордов России официально зафиксировали новый российский рекорд. В торжественной обстановке был произведен контрольный замер крытого бассейна, расположенного в гостинице «Рэдиссон Ройал, Москва»: его длина составила 49 м, ширина – 12,5 м, площадь чаши – 612,5 кв.м, а общая площадь помещения бассейна – 1110 кв.м. Гостиница «Рэдиссон Ройал» получила диплом рекордсмена и будет занесена в Книгу рекордов России как «гостиница с самым длинным крытым бассейном».

ШАБУ-ШАБУ

Магия паназиатского блюда «Шабу-Шабу», в честь которого назван дайнер в Москве, способна объединить семью, помирить влюбленных, сделать незабываемым вечер с друзьями, увлечь детей. Настоящий кулинарный спектакль, в котором задействованы все, кто собрался за столом. Закажите трапезу, и на столе появятся плитка и кастрюля с кипящим ароматным бульоном. Когда овощи, сыр «тофу» и зелень окажутся в бульоне – время узнать главную тайну «Шабу-Шабу»: палочками берется тончайший ломтик мяса, рыбы или креветка и опускается в бульон. При этом надо сделать ровно три круга с неизменными словами «шабу-шабу» и обязательно... загадать желание!

«Шабу-Шабу»

**Паназиатский дайнер &
монгольский барбекю**

**Благовещенский пер. 10, стр. 2.
+7 (495) 699-40-49**



ВОЛШЕБНЫЙ ВКУС ИНДО- ТИБЕТСКОЙ КУХНИ

Уютная и таинственная атмосфера индо-тибетского региона окружает здесь каждого гостя. Любая еда в «Тибет - Гималаи» – тибетские «Ша Мо-Мо», суп «Гьяк-Кок» или чай, превращаются в некую сакральную церемонию. Столь аутентичные блюда редко встретишь в Москве. Уникальность традиционной кухни Индии и Тибета соблюдают шеф-повара Пемпа Дхондуп Танакм и Ранджандир Сингх. Ноты этники продолжает изысканный ориентальный дизайн заведения. Все предметы интерьера и библиотека внимательно собирались в путешествиях по Индии, а некоторые символы были торжественно подарены ресторану тибетскими монахами перед его открытием и на дни рождения.

ул. Никольская, д. 10

ТЦ «Никольская Плаза» – 1-й этаж.

Ресторан «Тибет Гималаи»



В ORGANIC SHOP СОБРАНО БОЛЕЕ 80 БРЕНДОВ И 2500 НАИМЕНОВАНИЙ НАТУРАЛЬНОЙ КОСМЕТИКИ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ И ВОЛОСАМИ

Новая косметическая серия PLANETAORGANICA создана на основе древних традиционных рецептов красоты из 37 стран мира.

Применение только натуральных растительных компонентов в качестве сырья – не просто дань моде, а забота о здоровье, стремление производить продукты, которые абсолютно безопасны для человека. Нежные миксы для массажа, ароматические пены для ванн, натуральные скрабы для тела созданы для того, чтобы привне-

сти элементы наслаждения в завершение дня, сохранить молодость и естественную красоту.

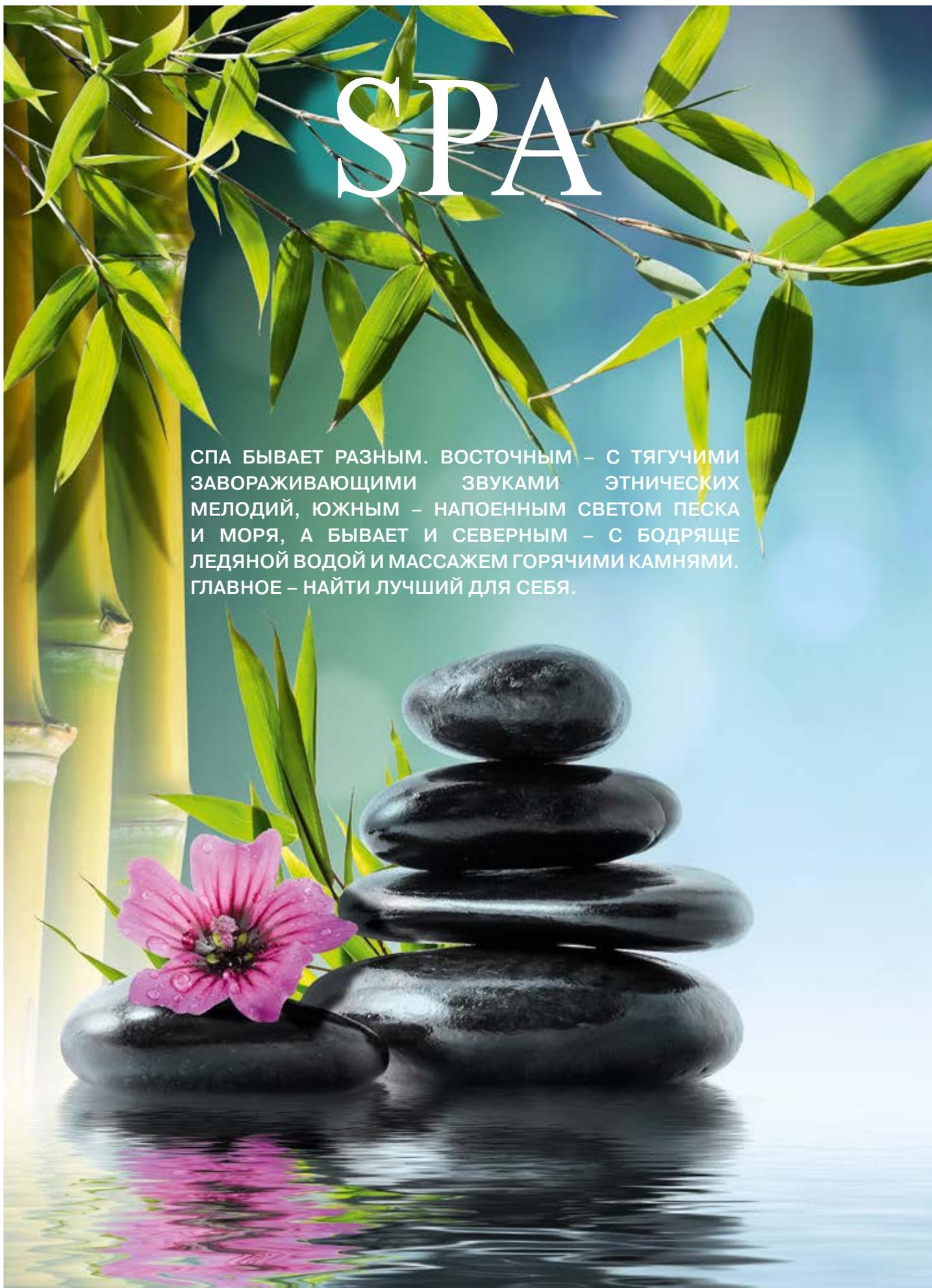
PLANETAORGANICA:

- продукты не содержат SLS, парабенов, ГМО и продуктов нефтехимии
- органические экстракты и масла сертифицированы международными независимыми организациями ECOCERT и ICEA..

www.organic-shops.ru

SPA

СПА БЫВАЕТ РАЗНЫМ. ВОСТОЧНЫМ – С ТЯГУЧИМИ ЗАВОРАЖИВАЮЩИМИ ЗВУКАМИ ЭТНИЧЕСКИХ МЕЛОДИЙ, ЮЖНЫМ – НАПОЕННЫМ СВЕТОМ ПЕСКА И МОРЯ, А БЫВАЕТ И СЕВЕРНЫМ – С БОДРЯЩЕ ЛЕДЯНОЙ ВОДОЙ И МАССАЖЕМ ГОРЯЧИМИ КАМНЯМИ. ГЛАВНОЕ – НАЙТИ ЛУЧШИЙ ДЛЯ СЕБЯ.





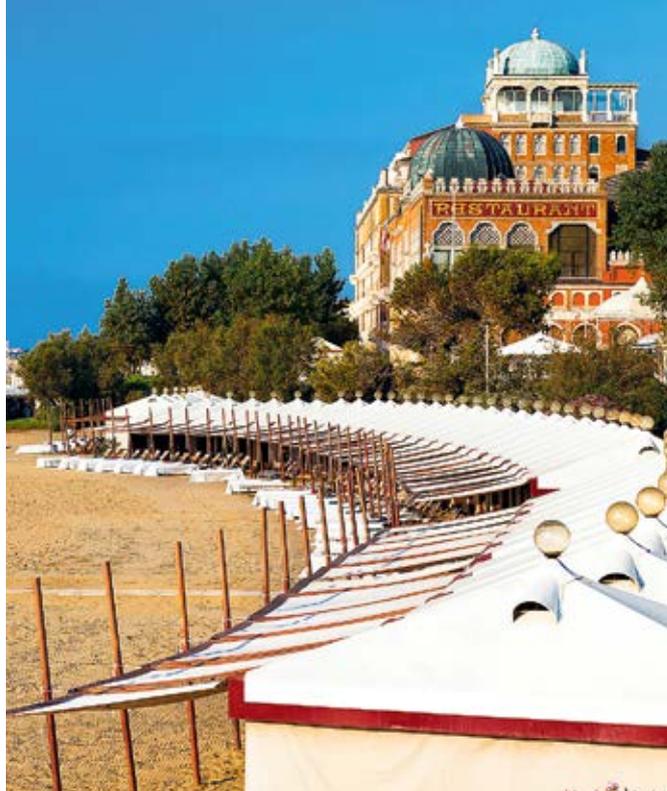
ДВОРЦЫ ОТДЫХА

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ЮРЛОВ

Чем дворцы отличаются от замков? Роскошью убранства, торжественностью, а еще большими залами, то есть большим количеством воздуха. В них приятно отдыхать и легко чувствовать себя достойным.

У гостиницы много актуальных достоинств. Во-первых, место. Во-вторых, интерьеры. В третьих, превосходный спа-центр





МАЛЬТИЙСКАЯ РОСКОШЬ

GRAND HOTEL EXCELSIOR

ВАЛЛЕТТА, МАЛЬТА

Хотя официальный адрес отеля – не столичная Валлетта, а Флориана, это не так важно – остров-государство Мальта так мал, что границы между городами весьма условны. Вот и Флориану именуют то отдельным поселком, то одним из районов Валлетты. Отсюда несколько минут ходьбы до старого города, основанного мальтийскими рыцарями в XVI веке. Сам отель построен на руинах старинного форта, ровесника мальтийской столицы, а на его территории сохранились фрагменты укреплений. Впрочем, у гостиницы много более актуальных достоинств. Во-первых, место. Залив Марсамсетт, яхтенный порт и крепость Манозль живописно расположились на другом берегу бухты, поэтому виды из номеров явно удались. Во-вторых, интерьеры. Само здание отеля спроектировано в современном стиле: белые корпуса напоминают океанский лайнер. Но внутри это скорее дворец, чем корабль: хрустальные люстры, мозаичные полы, фонтаны, скульптуры,





Роскошь отеля не отменяет уюта: пространство спроектировано очень грамотно – постояльцам легко попасть в номер прямо из бассейна.



колонны... Причем роскошь не отменяет уюта: пространство отеля спроектировано очень грамотно, и постояльцам легко в специальном лифте попасть в номер прямо из бассейна или спа-центра, минуя холл.

Кстати о спа-центре – это третье достоинство гостиницы. Le Grand Spa – один из лучших центров Мальты с большим выбором оздоровительно-расслабляющих услуг. Есть в спа-меню и «фирменные блюда» вроде терапии Maharlika, основанной на филиппинских традиционных оздоровительных методиках: ароматерапия, расслабляющий массаж, вывод токсинов, улучшение циркуляции энергии (само слово Maharlika, кстати, в старину обозначало филиппинцев благородного сословия). Есть в Le Grand Spa и талассотерапия. Ведь от Мальты морем всего 30 километров до Туниса – признанного центра лечения морской водой, солью и водорослями.

Для поддержания себя в форме можно посещать отельный спортзал и стараться не сильно налегать на завтраки в ресторане. Это условия выполнить довольно трудно: шведский стол здесь роскошный, и утро всегда можно начать с шампанского.

Trianon Palace Versailles предлагает королевскую роскошь рядом с бывшей резиденцией французских монархов





СОСЕДИ БУРБОНОВ

TRIANON PALACE VERSAILLES

ВЕРСАЛЬ, ФРАНЦИЯ

Название гостиницы обрекает клиентов на невольную путаницу. Как-никак, в Версальском парке есть еще целых два дворца под названием Трианон. Большой Трианон – знаменитая резиденция французских королей, вдохновившая Петра I на строительство Петергофа, и Малый Трианон – небольшая вилла для королевских фавориток. Эти дворцы прекрасны, но у них есть один минус – в них нельзя пожить! А вот расположенный на границе Версальского парка отель Trianon Palace Versailles этот недочет компенсирует, предлагая королевскую роскошь близь королевской резиденции. Само здание гостиницы тоже отметилось в истории: в 1919 году здесь был подписан Версальский договор, положивший конец Первой мировой войне. Большинство гостиниц мира хороши либо снаружи, либо внутри. А вот Trianon Palace достигает полной гармонии: снаружи – элегантный особняк, какой и ассоциируется со





Снаружи отель – элегантный особняк, внутри – стильные интерьеры, где классика сочетается с элементами современности



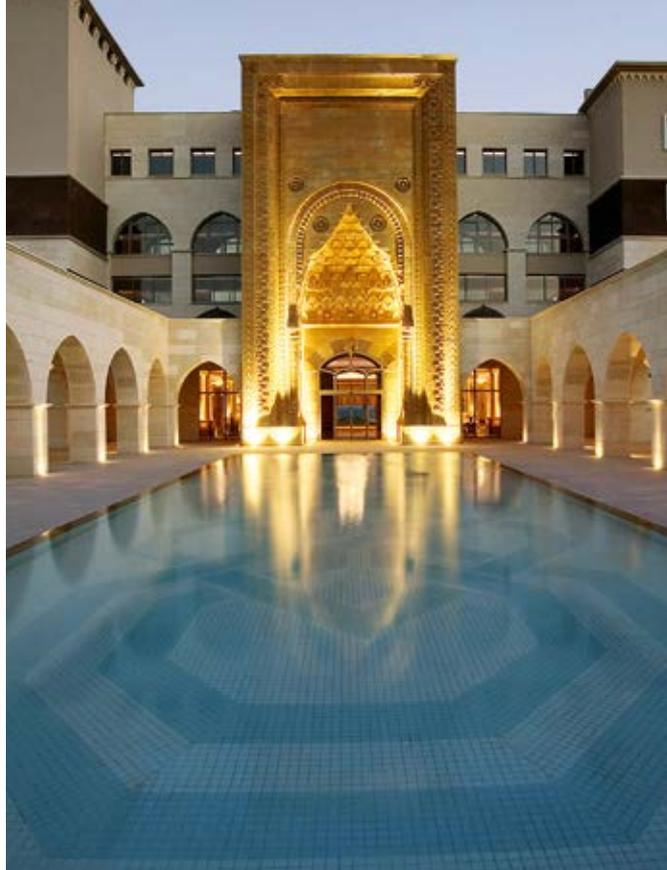
словосочетанием «аристократический отдых», внутри – столь же стильные интерьеры, где классика сочетается с элементами современности. Да и третья составляющая – виды из окон на Версальский парк – только добавляет очков в отельную копилку. У этого «дворца» не только обстановка достойная, у него и собственный аромат имеется. Знаменитый парфюмер Френсис Куркджан, ранее сумевший восстановить состав духов Марии Антуанетты, к столетию отеля создал эксклюзивный парфюм с нотками хвойного леса и цветов из королевского парка.

Гастрономическую составляющую королевского отдыха обеспечивает ресторан под руководством кулинарной звезды Гордона Рамзи, награжденный двумя мишленовскими звездами (Рамзи, правда, англичанин, но кухня здесь классическая французская, так что без фуа-гра вы не останетесь).

Расслабиться гостям отеля помогают в спа-комплексе Guerlain. И тут уж не стоит брать пример со знаменитых обитателей Версаля: ведь французские монархи XVII-XVIII столетий, как известно, мылись очень редко, а о пользе бань и саун даже не подозревали! Зато постояльцы Trianon Palace могут посетить турецкий хамам, вволю наплаваться в большом крытом бассейне с королевским гербом на дне или пройти комплекс процедур по уходу за кожей лица и тела Imperial. Этот набор спа-ритуалов в Guerlain разработали специально для «Трианаона»: помимо всевозможных увлажнений и обертываний он включает массаж и ароматерапию.



Кемпински The Dome, похожий на дворец продвинутого султана, огромен, красив и наряден.



ТУРЕЦКИЙ КУПОЛ

KEMPINSKI THE DOME

БЕЛЕК, ТУРЦИЯ

Турецкий Kempinski The Dome соответствует лучшим представлениям русских отдыхающих о правильном курортном отеле. Он расположен в любимом россиянами Белеке, при этом существенно отличается от остальных гостиниц на побережье.

Во-первых, германский бренд Kempinski, хорошо нам известный по отелю «Балчуг», гарантирует предсказуемо высокое качество сервиса. Персонал Kempinski The Dome услужлив, деликатен и не испорчен массовым туристом.

Во-вторых, этот отель, похожий на дворец продвинутого султана, огромен и наряден. На фоне его роскошных интерьеров не стыдно фотографироваться. Однако число номеров не так уж велико, и столпотворений курортников не бывает ни в ресторанах, ни на пляже. Довольно редкое явление для турецких гостиниц.





Здесь расположен самый большой центр красоты в стране. В нем представлены не только турецкие бани и бассейны. Но и русская парная, различные виды массажа, процедуры по уходу за лицом и телом, талассотерапия.



В-третьих, отличные бассейны различной глубины, вытянувшиеся цепочкой вдоль берега, радуют своей просторностью. В-четвертых, здесь вкусно и обильно кормят. Хотите – пробуйте блюда турецкой кухни, хотите – остановитесь на привычных европейских.

Особой похвалы заслуживает песчаный пляж, на котором расположены беседки-павильоны для отдыха. По соседству с гостиницей находится люксовый гольф-клуб, где можно и поиграть, и поучиться махать клюшкой, если вы еще не умеете. Несложно догадаться, что большинство отдыхающих – состоятельные европейцы, в первую очередь немцы, как и положено в хорошей турецкой гостинице на побережье.

Разумеется, в Kempinski нашлось место для спа-центра, точнее – целого дворца The Dome Sanitas Spa, по-восточному роскошного и богатого. Между прочим, это самый большой центр красоты в стране. Турецкая спа-культура имеет многовековую историю, но в The Dome Sanitas Spa представлены не только ожидаемые турецкие бани и бассейны. Здесь имеется даже русская парная, именуемая почему-то Russian sauna. Spa Dome предлагает различные виды массажа, процедуры по уходу за лицом и телом, а также талассотерапию.

JURLIQUE

ТЕКСТ: МАРИНИКА МАРКОВА

В союзе природы и науки рождается КРАСОТА...

Несмотря на набирающую во всем мире тенденцию к использованию экологически чистой продукции, действительно мощных и эффективных марок в этой нише не так много. К одной из них относится и австралийская косметика по уходу Jurlique – экологически чистый бренд, марка, пропагандирующая биодинамическую и органическую продукцию.



Об органической косметике принято говорить хорошо, но с подтекстом, что, дескать, все это отлично, но когда требуется «тяжелая артиллерия», то одними выжимками и экстрактами не спасёшься. С другой стороны, зачем допускать собственную кожу до того, чтобы эта тяжелая артиллерия требовалась? Тем более в однозначно бескрайнем мире уходов, кремов, примочек, сывороток и скрабов? Лучше попробовать то, что сочетает в себе и инновационные исследования, и мировой тренд, и положительные отзывы компетентных людей! Но когда ждать результатов от собственного использования новинок не хочется, самое правильное – послушать тех, кто по стилю жизни, даже в довольно молодом возрасте, буквально вынужден заботиться о своей коже более серьезно, чем обычные женщины.

Кого, например? Скажем... стюардесс! Одна из профессий, когда кожа лица и рук бесконечно часто подвергается пересушиванию, изменению климата и перепадам давления. Так вот... Говорят, что марка Jurlique чрезвычайно популярна именно среди стюардесс! Логика – очевидна. Заботящиеся о своем внешнем виде девушки – вполне достойное подтверждение тому, что марке доверять можно.

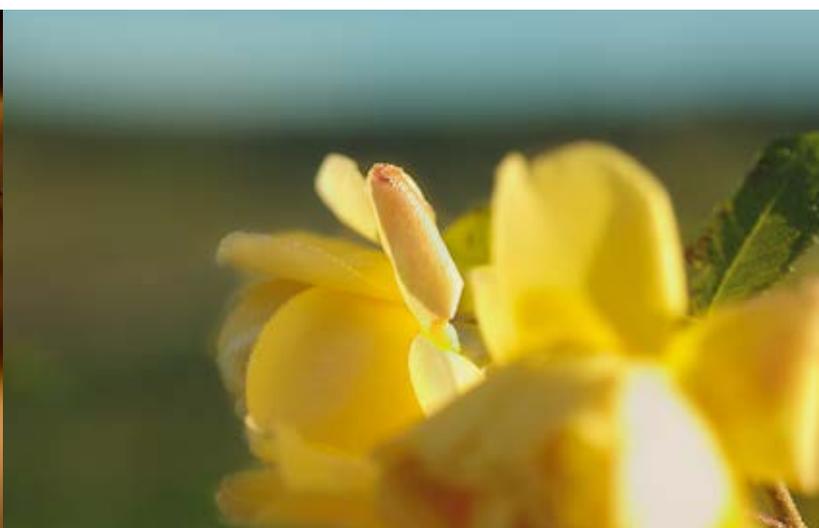
История марки началась более 25 лет назад, когда учредителями Jurlique был проведен тщательный анализ практических всех не занятых производствами с/х участков мира для того, чтобы найти самые экологически чистые и богатые по природной структуре земли, на которых можно было бы построить специальную ферму для выращивания растений. Такой участок нашелся в Южной Австралии, в Adelaide Hills. Нетронутая природа

Все продукты, которые производятся на фермах Jurlique, состоят на 95% из натуральных ингредиентов, сертифицированы биодинамически и не содержат синтетических химических веществ, пестицидов, гербицидов и инсектицидов. Не проходят испытания на животных. Продукция компании сертифицирована Национальной Ассоциацией устойчивого развития сельского хозяйства Австралии.



этой части света до сегодняшнего дня является домом для самых разнообразных растений, трав и цветов. Так же, почти четверть века, Jurlique посвятил поискам мощных органических и биодинамических ингредиентов и развитию собственных уникальных биопроцессов внутри растений, чтобы созданием своей косметики доказать, что мощное средство по уходу за кожей возможно и без использования химических соединений. Биодинамическое земледелие, практикуемое на фермах компании, позволяет использовать все преимущества органических процессов. Это полный отказ от химических веществ и практика обогащения и регенерации почвы. Фермы компании работают в соответствии

с циклами земли, ритмами природы и сбора урожая. А чтобы сохранить природный потенциал, все сырье собирается и сортируется исключительно вручную. В Jurlique категорически не согласны с идеей, что красивая кожа начинается в лаборатории. Синтетические формулы не могут сравниться с силой природы и содействовать сияющей, здоровой на вид коже. Разбудив весь потенциал природы, наши ученые доказали, что химические препараты не требуются. А истинная красота начинается буквально – «с земли». Даже девиз компании Jurlique звучит как лозунг о союзе науки и природы: Nature + Science = Beauty (Природа + Наука = Красота). Ведь, по мнению сотрудников компа-



нии, красота – это сложное и комплексное дело!

Многоуровневая линейка продуктов Jurlique состоит из большого количества кремов, лосьонов, масел для кожи, гелей для душа, шампуней и бальзамов для волос, скрабов и гоммажей для тела и лица. Все линейки отсортированы по типам кожи, особым уходам, направленностью на решение конкретных проблем. Уход за молодой кожей, увлажнение, уход за кожей зрелого возраста, борьба с проявлениями возраста и пигментных пятен. Существует также отдельная детская коллекция, состоящая из защитного и увлажняющего кремов и пены для ванн. В основе каждой из линеек стоит то или иное растение, как привычные нам арника, лаванда или роза. Или же более или менее экзотичные, например масло австралийского лимонного дерева или растения «сливы Какаду».

Текстуры у кремов, сывороток и скрабов нежирные, ровные, в меру тягучие, хорошо впитывающиеся. Ароматы – соответствуют заявленным. Причем пахнут все именно так, как нужно. Без навязчивости, свойственной иногда кремам на натуральной основе. Очень важно и то, что на определенных средствах написано, что «наносить на кожу непосредственно перед работой дома/в саду или отдыхом на солнце». Что говорит о том, что крем действительно надежно впитывается и не сойдет, скажем, с рук при использовании воды.

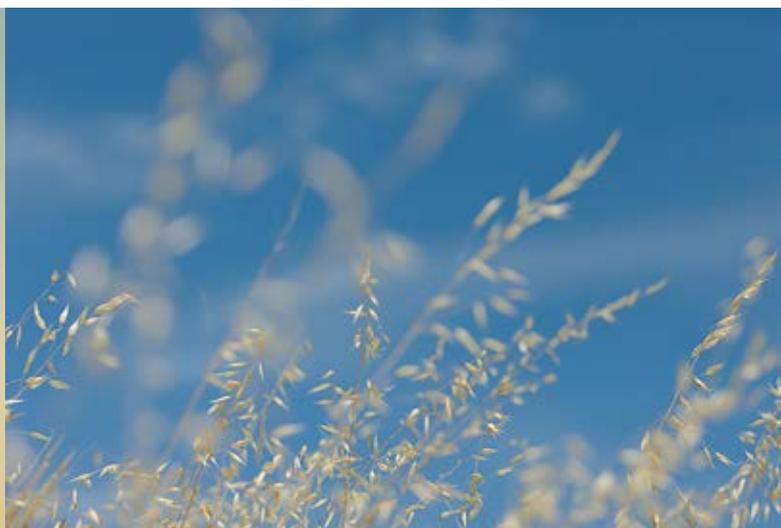
Jurlique заботится не только о составе кремов, сывороток и скрабов, но и о том, какое ощущение вызывает продукция, находясь на полках магазинов. Ведь первое ощущение от увиденного создает зачастую последующее мнение о продукте. Все баночки и тюбики со средствами имеют лаконичный, но в то же время очень «девичий» дизайн. Флакончики немного вытянуты,

отчего имеют очень женственную форму.. Выдержаны в пастельных тонах или украшены рисунками растений, из которых изготовлены.

Что же касается упаковки, то не так давно Jurlique показал новую линию косметики совершенно необычно: серия средств по уходу за кожей Biodynamic помещена в картонные коробочки, практически идентичные привычным нам всем решетки/упаковки для яиц. Сама коробочка выполнена из экологически чистого переработанного картона, что вполне соответствует и последним трендовым тенденциям в мире упаковки, и глобальной моде на экопродукты.

Что говорят по поводу Jurlique знаменитости? Обычно «селебрити» предпочитают «дорогие» и звучные бренды, но те, кто относит себя к защитникам окружающей среды и не считает, что количество химических ингредиентов в креме должно быть решающим при покупке, обращают внимание и на экокосметику. Так, например, актриса Алисия Сильверстоун утверждает, что это бренд Jurlique – один из ее фаворитов. А другая актриса, Шехерезада Голдсмит, говорит, что любит крем для рук Jurlique Lavender Hand Cream. По ее мнению, «это очень насыщенный и нежный крем, возвращающий рукам мягкость и влагу».

Может быть, теперь, увидев молочного цвета бутылочку с именем Jurlique, каждая из считающих себя профи в мире косметических уходов решится на то, чтобы хотя бы попробовать это эчочудо из далекой Австралии? Чтобы убедиться, что если с природой обращаться бережно и по-научному, то и она ответит взаимностью, а таблица химических элементов будет нужна только при составлении затейливых формул для... ну, скажем, производства экологичных материалов, в которые и упаковываются средства Jurlique!



КОКОСОВАЯ РАДОСТЬ

ТЕКСТ: ЮЛИЯ ГРИГОРЬАН

Кокосовый орех — один из самых популярных в индустрии красоты натуральных продуктов. И дело не только в приятном аромате, навевающем мечты о блаженстве в дальних странах. Все его составляющие используются в качестве эффективных лечебных и косметологических средств.



КОКОСОВОЕ МОЛОКО

На жаре кокосовая вода — незаменимый источник восстановления сил и солевого баланса в организме. Когда плод созревает, в соке появляются капли жира, и постепенно он превращается в кокосовое молоко — достаточно сильно пахнущую белую эмульсию. В тропических спа ее добавляют в воду для омовения ног. Это услуга сразу для двух органов чувств: приятный аромат настраивает на романтический лад, а нежная текстура молочка успокаивает кожу и расслабляет.

КОКОСОВОЕ МАСЛО

Оно питает, увлажняет, лечит, поддерживает в тонусе и защищает кожу, отлично подходит для сухой и очень сухой кожи. Содержит натуральный витамин Е — антиоксидант, который предохраняет кожу от образования морщин и раннего старения. Массаж с кокосовым маслом снимает напряжение в мышцах, улучшает микроциркуляцию и детоксикацию кожи. Масло идеально подходит для питания кожи рук, ногтей и кутикулы.



Кокосовое масло,
Huile de Coco,
Ligne St Barth,
200 мл



МАСЛО ДЛЯ ВОЛОС

Секрет блестящих и гладких волос жительниц тропических стран – регулярное использование кокосового масла в качестве маски для волос. Оно делает волос плотным и упругим, приглаживает сухие чешуйки, питает кожу головы и дарит сияние. Ничто не мешает нам воспользоваться этим секретом, но с учетом типа волос: на сухие волосы можно наносить масло от кожи головы до самых кончиков, для жирных достаточно ограничиться маской для сухих кончиков.

**Питательная маска для волос
с кокосовым маслом, Rapuri, 200 мл**



КОКОСОВАЯ СТРУЖКА

Одно из любимых кулинарных украшений – кокосовая стружка – может служить и в качестве абразива при пилинге кожи. Пропитанная кокосовым или любым другим маслом, она способна мягко отшелушить кожу без повреждений – безопасность обеспечивает средняя жесткость абразива и отсутствие у него острых углов. Смешайте ее с густой основой в зависимости от типа кожи и желаемого результата и наслаждайтесь мягкой и обновленной кожей.

Кокосовый крем-скраб, Jane, 230 мл

УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВЫХ

Помочь быстро восстановить волосы изнутри призван профессиональный уход Redken Chemistry. Укрощение жестких и буйных волос происходит в 2 этапа: укрепляющая и восстанавливающая маска серии Extreme наносится на глубоко очищенные волосы. Вторая маска из серии Real Control дисциплинирует и разглаживает, а капелька миндального масла делает ее еще и питательной. Общее время выдержки каждого средства – 5 минут. Итого 10 минут массажа чуткими пальцами мастера и пребывания в окружении нежных и ненавязчивых ароматов, и как результат – восстановленные

волосы и отсутствие проблем с укладкой в течение двух недель. Главное тут – использование на сухих волосах новинки Redken Diamond Oil Shatterproof Shine Intense – восстанавливающего масла, имеющего на 99% натуральный состав из арганового, кориандрового, абрикосового, оливкового и других ценных масел.



СКОРАЯ МИНЕРАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

Самим маэстро Альдо Коппола, совместно с известным химиком, доктором Николой Барбини, был разработан уход, в основу которого положены натуральные ингредиенты: экстракты трав, глина, хна и эфирные масла (для аллергиков – синтетические, чтобы сохранить ароматерапевтический эффект процедуры). Заваренный горячей водой состав превращается в отшелушивающую, питательную, увлажняющую маску для кожи головы. Вторым этапом спа-ухода является маска с питательным составом Aldo Coppola Hair Mineral Relax. Время выдержки маски всего 10 минут в тепле. Ампулы универсальны и предназначены для всех типов волос, особенно подходят для окрашенных, обесцвеченных или мелированных волос. Самое приятное – можно использовать их в домашних условиях, достаточно распределить содержимое ампулы на влажных волосах и подождать 5 минут! Для видимого лечебного эффекта мастера Aldo Coppola советуют пройти курс из 10 ампул: первые 5 с каждым мытьем головы, остальные через раз – для поддержания эффекта.

ГЛУБОКОЕ УВЛАЖНЕНИЕ ОТ ALGOTHERM

На глубокое и интенсивное увлажнение кожи, способное надолго решить проблему дискомфорта и безжизненного вида, направлена программа Биоморфоз-Гидроминерал от спа-салона «Spa by Algotherm». Она идеально подходит для зрелой кожи и стимулирует обновление клеток. Неотъемлемый атрибут процедуры – расслабление, поэтому мастер сначала делает массаж спины. Ощущение свежести дарит молочко для лица с охлаждающим эффектом, которым открывается и заканчивается процедура. Очищенная с помощью щадящего пилинга и теплых

косметических перчаток, кожа готова принять увлажняющую сыворотку. Действуя как клеточный катализатор, сыворотка естественным путем восстанавливает содержание влаги в обезвоженной коже. Вторым этапом процедуры является гидроминеральная маска. Обогащенная натуральными морскими компонентами, она питает и восстанавливает структуру гидролипидной пленки. Результат: ощущение комфорта, лифтинг-эффект заметен сразу, мелкие морщинки разглажены, лицо приобретает свежий, сияющий вид. Последний штрих – крем с SPF.



ЛЕГКО И БЫСТРО

Аппаратный лимфодренажный массаж в сочетании с водорослевым обертыванием клиники «Реформа», пожалуй, лучшая из летних процедур. Кроме того, что она просто приятна, все лишнее уходит безвозвратно и во всем теле ощущается легкость. Врач измеряет окружность проблемных зон – это могут быть бедра, колени, талия. На тело наносят освежающий гель Lympho от Gernetic и начинается аппаратный массаж. Комбинированный физиотерапевтический аппарат Eximia сочетает в себе преимущества электропорации, сонофореза и эндолифтинга – четырехфазного вакуумного массажа. На этапе обертывания все тело покрывают роскошной маской из семи видов водорослей Marine essence Nutrition Mask от Gernetic. Освежающий душ, крем на все тело, в зависимости от потребностей кожи питательный, увлажняющий или решающий специфические проблемы и новые замеры. Ненужных сантиметров нет: тело настолько легкое, что готово летать.

ЛУЧ СВЕТА

Лазерная эпиляция считается летней процедурой «pop grata». Но во всех правилах есть исключения. В клинике Laser Lounge появился особенный лазер Candela, который позволяет удалять волосы даже в жаркий сезон. Мы знаем, что при удалении волос световая энергия поглощается пигментом (меланином) волосяной луковицы, и происходит ее разрушение. Лазер Candela – александритовый, длинноволновой. Пока это единственный аппарат для удаления волос, дающий возможность защитить эпидермис, несмотря на максимальную мощность волны (мы же хотим добраться до самых глубоководных луковиц нежелательных волос). В течение 10 дней после процедуры будут выпадать мертвые волоски. Они не «сгорают целиком», кожа их держит в себе. Можно сбривать, а можно сделать восковую эпиляцию. Волосы еще будут отрастать в течение месяца. И не потому, что лазер не работает, а потому, что есть луковицы в фазе сна – так устроен цикл роста волос (рост, активизация, выпадение, «сон» около четырех месяцев, снова рост). Поэтому нужно сделать около 6 процедур в год. Зато есть гарантия, что волосы вращать не будут.



SPA В ЭСТОНСКИХ УСАДЬБАХ

НА ДЕРЕВНЮ, ЗА ПРОЦЕДУРАМИ

ТЕКСТ: КИРИЛЛ БУЛЬДОЖКО

Для нас Эстония – прежде всего Таллин со старинной ратушной площадью и курорты на заливах. Однако и в заросшей лесами сельской глубинке можно отдохнуть ничуть не хуже – при условии, что вы любите тишину, свежий воздух, натуральные продукты и органическую косметику.

В Эстонии сохранилось много мыз – усадебных комплексов с парками и хозяйственными постройками, расположенных в стороне от деревень и городов. В последние годы эстонцы превращают эти помещицьи усадьбы XIX века в спа-отели.



Все прелести жизни на лоне природы: тишина, чистый воздух, парки для прогулок, еда с грядок, спокойная обстановка. И при этом удобные номера, обставленные под старину, но со всеми достижениями прогресса. Кроме того, здесь предлагают расслабиться в спа-комплексах с оригинальными программами. Деревенское спа – неожиданное сочетание, не правда ли?

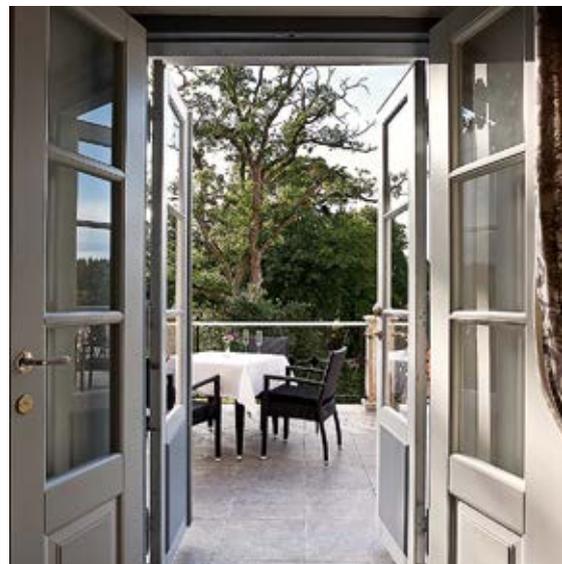
БАССЕЙН И ФЕРМА

На Финском заливе, в северо-восточной Эстонии, климат прохладный и природа достаточно сурова: леса, водопады, обрывы над морем. Зато здесь имеется несколько симпатичных мыз-гостиниц. Например, отель Vihula Manor в усадьбе Вихула, расположенный в четырех километрах от моря и в часе езды на машине от Таллина. История у поместья длинная: основано в XVI веке, владельцами его были и датские бароны, и немецкие дворяне, и даже семейство советника Павла I. И без призраков не обошлось: в усадьбе есть башня, где сын хозяев когда-то встречался с хорошенькой крестьянкой. Девушка пользовалась популярностью: кроме землевладельца в нее был влюблен еще и водяной, который из ревности утопил в реке своего соперника. Тень влюбленного время от времени бродит по коридорам отреставрированного господского дома, но ведет себя мирно и постояльцев не пугает.

Большинство исторических построек сменили назначение. На действующей водяной мельнице – летнее кафе с террасой, ветряная мельница стала смотровой площадкой с видом на окрестности, в конюшне – экоферма, с функциями зоопарка: городским гостям интересно поглядеть на коров и овец! Наиболее радикальные преобразования постигли скотный двор: в его стенах разместились 15-метровый бассейн и сауны.

Необычная судьба выпала и каретному сараю: он превратился в спа-центр. Эко-спа Vihula Manor невелик – семь процедурных комнат. Не ждите заморской экзотики: азиатские массажи и восточные благовония нарушили бы аутентичную атмосферу отдыха в сельской глуши! Тут иное: косметика из натуральных местных ингредиентов и релакс с видами на деревенские пейзажи. Сырье для косметики – мед, молоко, фрукты и злаки, выращенные здесь же, на мызе. Травяные ванны и чай, так же с собственного аптекарского огородика.

В отель-мызу приезжают сбежавшие из офисов горожане, и часть процедур рассчитана специально на них: пилинг, маникюр и массаж расслабляют мышцы рук, уставших от работы за клавиатурой; массаж и ванна для



ног предназначен для дам, замученных дресс-кодом и каблучками.

Не все процедуры сельского спа по-деревенски просты. Меню «Роскошь усадьбы» использует 24-каратное золото. Считается, что оно в комбинации с минералами и микроэлементами оказывает омолаживающий эффект на кожу. Золотые ванны в каретном сарае – оригинальное сочетание!

Не стоит забывать, что вино и прочий алкоголь – тоже натуральные продукты. И полезные – при грамотном употреблении. В Вишула имеется собственная винокурня с музеем истории эстонского алкогольного производства. Делают здесь и фирменную водку по старому рецепту. А в специальный пакет «СПА-вечеринка» входят бодрящие напитки – и не травяной чай, а вино, шампанское или сидр. Кстати, одна из успокаивающих проце-

дур для тела включает обертывание на основе бренди. Правильный алкоголь, он и для внутреннего, и для наружного применения хорош.

ВРЕМЯ ВЫБИРАТЬ КАМНИ

Мыза-отель Saka Cliff разместилась на утесах над морем, и к пляжу надо спускаться по винтовой лестнице. (Впрочем, в усадьбе есть небольшой бассейн – вода в нем гораздо теплее, чем в Финском заливе.)

Но приезжают сюда не ради купания. Мыза – небольшая вилла в стиле неоренессанс – красуется посреди парка с павильонами, беседками, скамейками и площадками для пикников. Размеры поместья таковы, что гости могут разбредиться в разные стороны и большую часть дня не увидеть друг друга. Чтобы обойти всю территорию по специальной туристической тропе, требуется часа два.



Местный спа-комплекс расположен в пристройке к господскому дому, и главная его изюминка – процедуры в капсулах Spa-Jet. Эти приспособления позволяют совместить паровые ванны, вибромассаж, гидротерапию, а также инфракрасное излучение. В спа-центре можно попробовать терапию по методу немецкого доктора Кнайпа – походить босиком по гладкой гальке, которой засыпано дно двух небольших бассейнов с холодной и теплой водой. Получается отличная контрастная ванна и природный массаж.

К камням в «Сака» вообще питают особое пристрастие: один из фирменных комплексов процедур называется «Ритуал каменного цветка» – массаж горячими и холодными вулканическими камнями. Камни не обрабатываются специально, их отшлифовали вода и ветер, так что у таких «приспособлений» особая природная

энергетика. Повышение тонуса мышц и кожи, усиление обмена веществ и улучшение работы сосудов – далеко не полный перечень благотворного влияния каменной терапии.

Есть среди услуг отеля и забавное предложение под названием «Все лучшее для эстонской женщины». В принципе, подходящий любой даме: спа-ритуал, массаж, процедуры для рук. В придачу к оздоровительно-косметологическому ассорти счастливица получает еще и книжку новелл «Что-то хорошее», (правда – на эстонском) – их полагается читать во время отдыха, чтобы привести свое душевное состояние в гармонию с физическим. И это – единственный случай, когда гости могут почувствовать неудобство от незнания местного языка: практически весь персонал Saka Cliff и других мыз-отелей охотно говорит по-русски.

КЛЮЧИ ОТ КАТАЛОНИИ

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ЮРЛОВ



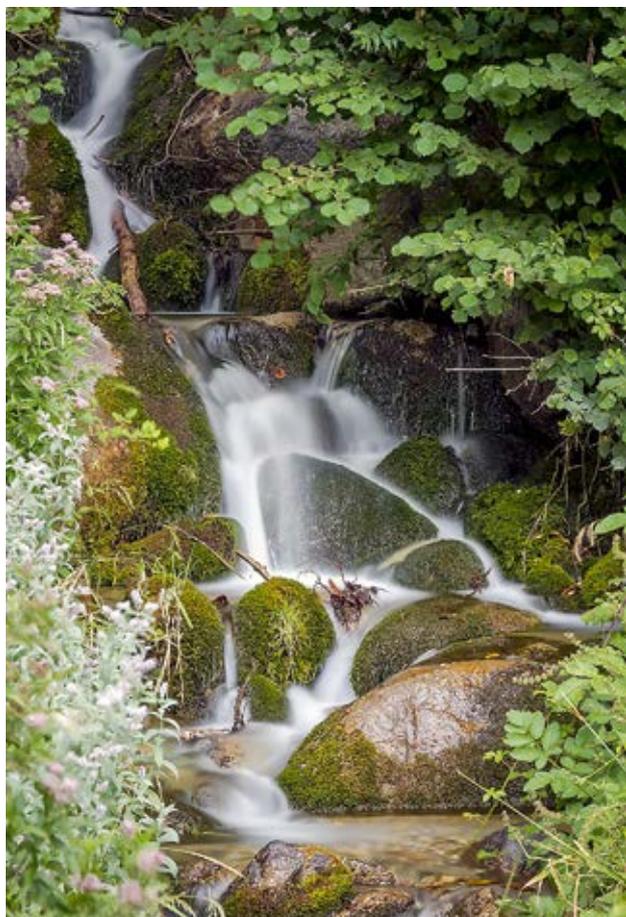
Испанская область Каталония имеет форму треугольника на краешке Пиренейского полуострова, и самая длинная сторона протянулась вдоль Средиземного моря почти на шестьсот километров. С точки зрения обычных туристов, лучшее в регионе – это пляжи! Но древние римляне, владевшие когда-то Каталонией, считали иначе. В море они не купались, на пляжах не загорали, зато любили термальные источники. Так что, каталонцам в наследие от римлян остались не только акведуки и амфитеатры, но и купальни на ключах.

ГОРЯЧИЕ ТОЧКИ

Город с термальными источниками на карте Каталонии опознать легко – выбрав название со словом *caldes* (от латинского слова «горячий»), не ошибетесь. «Горячих точек» несколько: Кальдес-де-Монтбуи, Кальдес-де-Эстрак, Кальдес-де-Бои и Кальдес-де-Малавелья. Расположились они в разных частях региона, от Пиренеев до побережья. Кальдес-де-Монтбуи, например, лежит к юго-западу от Барселоны. Главный городской источник – Фонтан льва на центральной площади. Вода в нем не просто термальная, а очень термальная: ее температура +76 градусов. Но те, кто решается

на миг подставить ладони под струю кипятка, быстро ощущают эффект – хлоридно-натриевая вода смягчает кожу. Впрочем, польза от нее не только косметическая: этой минералкой лечат заболевания суставов и мышц, эндокринной и нервной системы. Разумеется, пациентов в кипяток не окунают – в бальнеариях (отелях с водолечебницами) термальную воду охлаждают до комфортной температуры. Бальнеариев здесь несколько, самые старые – *Termes Victoria* и *Broquetas* в историческом центре, солидные купальни с интерьерами в стиле модерн и испанскими королями в качестве старинных клиентов.

Другая «горячая точка», Кальдес-де-Эстрак, лежит на побережье Коста-дель-Маресме, и водолечение совмещают с морским купанием. В главном городском отеле *Colon* соединяют термальные процедуры и талассотерапию. В Термальной зоне спа-комплекса используют воду из городского источника – она содержит хлорид натрия, калий, кальций и йод, поэтому хороша для лечения воспалений, артрозов, артритов, а также для борьбы с лишним весом. Принимают ее не только наружно, но и внутрь. В Морской зоне *Colon* вода средиземноморская, а дополняют ее водоросли, минеральные соли и грязи Мертвого моря. Еще паци-



Хлоридно-натриевая вода лечит заболевания суставов и мышц, эндокринной и нервной системы. А так же имеет косметический эффект: отлично смягчает кожу.

енту предложат омолаживающие контрастные ванны. Бассейны с температурой 40, 36 и 14 градусов, конечно, не вернут юность, но горячая вода расслабляет, а холодная стимулирует сосуды.

Про лежащий чуть в стороне от берегов Коста-Дорада городок Монтбрио-дель-Камп вряд ли кто-нибудь знал, если бы не отель Termes Montbrio на минеральном источнике. Термальный центр Aquatonic приглашает в комплекс бассейнов с гидроразвлечениями,

искусственными гротами и водопадами. Водные процедуры рекомендуются людям с воспалениями костей и суставов, а также всем, кто хочет улучшить состояние кожи и успокоить расшатанные нервы.

МЕСТА ДЛЯ ПИТЬЯ

Есть среди каталонских источников и такие, на которые туристы специально не ездят – вода сама добирается до желающих в бутылках. Например, Vilajuiga – лечебно-столовая вода из ключа Виладжуйга

у подножия горы Вердера. Место, конечно, по своему известно: на горе и развалины замка имеются, и монастырь Святого Петра. Но главное все-таки – минералка, которую здесь разливают уже более ста лет. В воде содержится природный газ, а минимум солей при максимуме кальция и магнии означает, что напиток из Виладжуйги можно использовать при разных диетах и очистительных программах. Malavella с курорта Кальдес-де-Малавелья растеклась по всей Европе. Бикарбонатная вода с набором из 27 минералов и легким солоноватым послевкусием оказалась подходящей не только для диет и лечения желудочных болезней, но и для обычной кулинарии. Каталонские гастрономы уверяют, например, что отваренные в этой воде овощи лучше сохраняют натуральный вкус и цвет, а за счет бикарбонатов становятся мягче и нежнее.

WELLNESS

ЛЮБОЙ УХОД ЗА СОБОЙ, БУДЬ ТО АРОМАТЕРАПИЯ, КОСМЕТИЧЕСКИЙ УХОД, ПРАКТИКИ ЙОГИ ИЛИ ДАЖЕ ПРАВИЛЬНАЯ ЕДА, – ДЕЛАЕТ ЧЕЛОВЕКА РАДОСТНЫМ. А ЗНАЧИТ, И СЧАСТЛИВЫМ. ПОЭТОМУ УХАЖИВАТЬ ЗА СОБОЙ НАДО РЕГУЛЯРНО. ЧТОБЫ ПОСТОЯННО НАХОДИТЬСЯ В СОСТОЯНИИ СЧАСТЬЯ.



ГЛОТОК КИСЛОРОДА



ТЕКСТ: ВАЛЕНТИНА ЕНДОВИЦКАЯ

Чем дальше человечество отходит от природы, тем сильнее начинает ценить все, что с ней связано. Особенно чистый воздух. Жителя мегаполиса легко распознать по цвету лица. Кожа – самый чувствительный индикатор уровня кислорода в атмосфере. Если она тускнеет и приобретает серовато-землистый оттенок, значит ей нечем дышать. В таких условиях всему «кислородному» успех гарантирован. Осталось отделить мифы от реальности.

КИСЛОРОД ИЗ БАНКИ

Если производитель говорить, что «в его косметике есть кислород», с одной стороны, он не врёт, но с другой стороны, он ничего вам не обещает. Фактически в любом креме в той или иной форме содержится вода. Она в свою очередь состоит из двух молекул водорода и одной кислорода. Так что, уличить производителя во лжи не удастся. Но и «кислородного заряда» можете не ждать.

По-настоящему «кислородной» косметикой называется та, которая помогает коже наладить полноценное дыхание и максимально использовать весь доступный ей кислород. Именно такая косметика возвращает здоровый цвет лица, борется со свободными радикалами и замедляет процесс старения.

Не стоит терять время и пытаться обнаружить представителей этого семейства среди масс-марков. Активные компоненты достаточно дороги, а производство таких средств требует применения высоких технологий. Специалисты по «искусственному дыханию» обосновались в премиальном сегменте и среди профессиональной косметики.

ИЗ ГЛУБИНЫ

Кислородная линия средств Ki Aeris от Algoritherm борется с признаками усталости кожи, восстанавливает процесс насыщения клеток кислородом и стимулирует собственные физиологические механизмы регенерации эпидермиса. Что характерно, в составе средств Ki Aeris не заявлены «молекулы кислорода» и содержащие его компоненты. В сердце композиций – запатентованный комплекс Ki Aeris. Он состоит из двух активных морских и одного «сухопутного» растительного ингредиента. Комплекс редких морских водорослей эффективно защищает клетки кожи от действия свободных радикалов, стимулирует вывод токсинов, предотвращает негативное действие ультрафиолетового излучения. В результате стимуляции обменных процессов в коже улучшается дыхание клеток. Кроме этого, компоненты водорослей оптимально поддерживают водный баланс кожи, продлевая ее молодость и красоту. Растительный ингредиент комплекса – экстракт маргаритки многолетней выравнивает тон кожи, препятствует появлению пигментации на коже.

Кислородная SOS-сыворотка Serum SOS Oxygene компании Thalgo с защитным комплексом Complexe O2 Protect (водоросль *Haematococcus pluvialis* + пептид), специально разработана для детоксикации, восстановления и оксигенации (насыщение кислородом). Эта сыворотка предлагает тройное решение: помогает восстановить естественную барьерную функцию, выводит токсины и усиливает сияние. Кожа вновь начинает дышать, наполняясь свежестью и жизненной силой.

Впечатляющих результатов можно добиться, если гармонично совмещать все кислородные процедуры с использованием косметических средств, восстанавливающих дыхание кожи

1. Кислородная SOS-сыворотка Serum SOS Oxygene компании Thalgo с защитным комплексом Complexe O2



2. Кислородная линия средств Ki Aeris от Algoritherm



По-настоящему «кислородной» косметикой называется та, которая помогает коже наладить полноценное дыхание и максимально использовать доступный ей кислород. Она возвращает здоровый цвет лица, борется со свободными радикалами и замедляет процесс старения



3. Средство из линии Skinovage PX (Performance Xtra) от Babor

4. Восстанавливающая маска Renewing Pack от Valmont

ШВЕЙЦАРСКОЕ РЕШЕНИЕ

Renewing Pack (восстанавливающая маска) от Valmont – одно из лучших средств «скорой помощи» для задыхавшейся кожи. Она за считанные минуты восстанавливает способность клеток нормально дышать. В ее состав входят три главных спасателя. Тройная ДНК, обладающая исключительными увлажняющими, антиоксидантными свойствами и значительно повышающая способность клеток к регенерации, три макроэлемента (магний, кальций и натрий), которые стимулируют межклеточный обмен, и РНК в липосомах для биоактивации клеток. Это волшебное трио оперативно реанимирует даже самую уставшую кожу.

НЕМЕЦКАЯ ДАЛЬНОВИДНОСТЬ

Все продукты линии Skinovage PX (Performance Xtra) от Babor способны восстановить кислородный обмен и вернуть здоровый цвет лица. В этой линии помимо активных компонентов для каждого типа кожи и различных ее состояний содержатся два инновационных ингредиента. Для защиты ДНК клеток кожи от повреждений, вызванных УФ-лучами и другими вредными воздействиями окружающей среды, в продуктах содержатся «альпийские ствольные» клетки. Они предотвращают преждевременное старение и обеспечивают многоуровневую защиту, а также стимулируют полноценное дыхание кожи. Второй секретный компонент – молекулярный катализатор растительного происхождения OsmoTec. Он восстанавливает осмотический баланс клетки и способствует лучшему проникновению и воздействию компонентов. Благодаря работе молекулярного катализатора активные компоненты действуют быстрее, а производимый ими эффект длится дольше.

КИСЛОРОД В САЛОНЕ

В салонных процедурах кислород – этот живительный газ – занимает почетное место. С его помощью, например, проводят самую безболезненную и эффективную мезотерапию. Известно, что наша кожа непроницаема для воды в чистом виде и для твердых частиц. Зато масла и газы легко проникают через все физиологические преграды. Аппараты meso-jet и oxy-jet с помощью кислорода деликатно «вбивают» в глубины эпидермиса полезные коктейли.

Все большую популярность набирает щадящая, но очень эффективная процедура, в которой участвует кислород – газо-жидкий пилинг. С помощью аппарата jet peel на кожу направляется кислородный поток, который убирает все лишнее, выравнивает тон кожи, да еще и делает уникальный бесконтактный массаж в придачу.



Настоящие специалисты по «искусственному дыханию» обосновались в премиальном сегменте косметики и среди профессиональных средств

МЕДИЦИНСКИЙ АСПЕКТ

Самые впечатляющие результаты по оксигенации организма дает озонотерапия. Аллотропная форма кислорода O_3 прекрасно справляется не только с чисто эстетическими проблемами, но и может вылечить многие заболевания. Попадая в организм, неустойчивое соединение O_3 распадается на соединение O_2 и свободную молекулу кислорода. Именно она, по утверждению ученых, способна творить настоящие чудеса. Эта молекула «связывает» и выводит свободные радикалы, нейтрализует токсины, возвращает здоровье отдельным клеткам и целым органам, омолаживает. «Стоит помнить, что озонотерапия – очень мощная лечебная и эстетическая

методика, – подчеркивает Вероника Погодина, к.м.н., врач-косметолог, ведущий специалист в области озонотерапии. – Любые процедуры – будь то капельницы, мезо-обколки, аутогематерапия – должны проводиться только врачом-специалистом и после соответствующего всестороннего обследования».

Стоит добавить, что самых впечатляющих результатов можно добиться, если гармонично совмещать все кислородные процедуры с использованием косметических средств, восстанавливающих дыхание кожи. В этом случае свежий цвет лица и отдохнувший вид гарантированы даже убежденным урбанистам.



Клиники RHANA работают уже больше 12 лет. За это время наработаны фирменные уникальные методики – золотой фонд anti-age медицины. Но успех RHANA не только в том, что специалисты, работающие в ее стенах, владеют самыми прогрессивными техниками и вооружены самыми передовыми знаниями. Ключ – в самом подходе к заботе о красоте и здоровье, сохранении молодости.

ИНТЕРВЬЮ: ЮЛИЯ ГРИГОРЬЯН

МОЛОДОСТЬ ЧЕРЕЗ КРАСОТУ И ЗДОРОВЬЕ

Секретами клиники RHANA с журналом LifeSPA поделился главный врач отделения клиники RHANA в Жуковке, профессор кафедры нелекарственных методов лечения МГМУ, д.м.н., врач-невролог высшей категории, врач восстановительной медицины, доктор остеопат **Эдуард Нейматов**.

Какой подход положен в основу работы клиники?

Мы считаем, что настоящая красота неотделима от здоровья и гармонии. Главная цель клиники – это достижение красоты через восстановление организма и омоложение, что в итоге обеспечивает стабильный результат на долгие годы. Мы практикуем холистический подход к здоровью и красоте.

Вы врач-невролог, у вас классическое «ортодоксальное» медицинское образование, но в то же время вы известный остеопат. Подскажите, как сочетаются подобные ипостаси, какие преимущества это дает в работе с клиентами?

Остеопатия – это, прежде всего, холистический подход. В ортодоксальной медицине врач ищет у человека болезнь. Остеопат ищет здоровье. В основе метода лежит простая мысль, что каждый человек здоров, но в течение жизни он сталкивается с проблемами. Остеопатия подразумевает, что в самом организме заложена колоссальная способность к самовосстановлению, регенерации. Но поскольку организм – это целостная система, построенная на тесных внутренних связях, любой сбой

ведет к поломке всей системы. Когда ко мне приходит на прием человек, я оцениваю: его стереотип поведения, манеру держаться, жесты, статику, даже ключевые слова. Это помимо того, что я смотрю на тело, на его симметрию, на зоны напряжения и расслабления. Перед тем как делать остеопатический осмотр основным способом – то есть через прослушивание – и перед тем как делать специфические ортопедические и неврологические тесты, я слушаю его жалобы. Все это указывает на то, где находятся уязвимые зоны, где он их прячет, где закрывает, что выставляет напоказ. Это мне подсказывает, где затаилась проблема. Потом я перепроверяю это тестами, прослушиванием. Сочетание классического медицинского образования и знания других направлений и школ оптимизируют процесс поиска проблемы и последующего ее устранения. На самом деле, чем больше развивается наука, тем ближе становятся различные практики.

Неужели наши мысли могут влиять не только на настроение, но и на самочувствие?

Безусловно. Не только на самочувствие, но и на состояние организма в целом, на здоровье. Мыслеобразы, которые человек несет в себе, – это способы адаптации, это костыли, которые образуются в процессе формирования личности. И не всегда эти личины выбраны оптимальным образом. Они закладываются в глубоком детстве. И когда эта неоптимальная система работает долгое время, она создает некий механизм, который разбалансирует всю

систему. Например, у пациента не просто напряжен желчный пузырь, но и диафрагма остановлена, и шея стянута, и челюсть перенапряжена. И этот стресс он снимает при помощи скрежетания зубами ночью. В результате у него разрушается эмаль и нарушается подвижность костей черепа. Целый клубок проблем. Остеопат способен убрать зону напряжения. Это позволяет «разваливаться» каким-то устоявшимся патологиям. Человек чувствует облегчение, организм постепенно перестраивается, настраивается на здоровье.

Известно, что в клинике RHANA в Жуковке работает уникальная команда специалистов в различных областях эстетической и лечебной медицины?

Да, это действительно так. Наш руководитель Каримова Илана (профессор кафедры кожных и венерических болезней МГМСУ, д.м.н., врач высшей категории, дерматокосметолог с многолетним стажем в данной области) работает в этой клинике с первых дней, уже более 12 лет, при открытии отделения в Жуковке она возглавила его и подобрала поистине уникальный коллектив, состоящий из самых лучших профессионалов, каждый в своем направлении – в гастроэнтерологии, эндокринологии, в диетологии и дерматокосметологии. Именно благодаря уникальной, слаженной и высококвалифицированной команде мы помогаем тем, кто обращается к нам для того, чтобы выглядеть прекрасно и при этом сохранять здоровье и молодость на многие-многие годы.



Илана Каримова



Эдуард Нейматов



Рецепты красоты



Рецепт красивого тела

Коррекция фигуры на аппарате VELA SHAPE (элас технологии) и инъекции разрушения целлюлита и лишнего объема (озонотерапия или мезотерапия) – создадут точеную фигуру. Ручные техники массажа и обертывания – доведут линии силуэта до совершенства. 3D мезонити сделают тело красивым за одну процедуру! А консультации диетолога помогут сбросить лишний вес и надолго удержать результат.

«ELOS коррекция фигуры и инъекции сжигания жира(озон) + ручной массаж + талассотерапия» **-30%**

При оплате 3-х зон любой эпиляции **30%** скидка.

“ Мы долго искали единую формулу красоты и здоровья и нашли её в индивидуальном подходе к каждой женщине, профессиональной команде врачей и в высоком качестве проводимых процедур и результатов.

Будьте современны! Создавайте свою красоту!



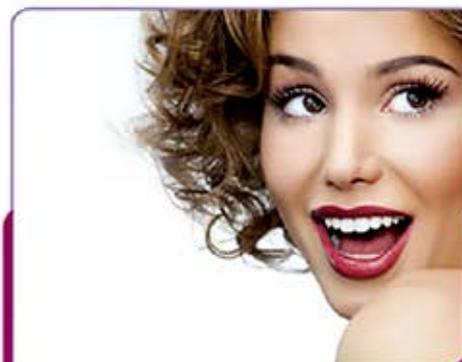
Рецепт стройного силуэта

Сочетая визиты к диетологу с сеансами ручного массажа или талассотерапией можно заметно сбросить лишние килограммы, подтянуть формы и напитать кожу полезными элементами. А посещение психотерапевта поможет худеть с хорошим настроением и пользой для здоровья!

«Минус 3–4,5 кг за 1 месяц» **-15%**
+ Подарок: консультация специалиста по коррекции фигуры и одна процедура на выбор клиники!

«Минус 7–12 кг за 2–3 месяца» **-20%**
+ Подарок: консультация специалиста по коррекции фигуры в подарок! И две процедуры на выбор клиники!

«До минус 30 кг за 5–6 месяцев» **-25%**
+ Подарок: консультация специалиста по коррекции фигуры и четыре процедуры на выбор клиники!



Рецепт антистресса

Процедуры глубокого расслабления (остеопатия) в сочетании с антистрессовой талассотерапией и сеансами психотерапевта помогут в любой ситуации быть ясной и спокойной, не впадая в стресс.

▲ Важно: сеансы сочетаются в индивидуальных пропорциях.

«Оперативный антистресс»
/3 сеанса/ **-10%**

Психотерапевт + релакс массаж/остеопатия/рефлексотерапия + обертывание

«Ясность и осознанность»
/9 сеансов/ **-15%**

+ Подарок: одна процедура на выбор клиники!

«Лечение депрессии, неврозов и хронической усталости»
/15 сеансов/ **-20%**

+ Подарок: две процедуры на выбор клиники!

«Лечение головных болей, хронической усталости, психозов, неврозов и других заболеваний нервной системы»
/30 сеансов/ **-25%**

+ Подарок: четыре процедуры на выбор клиники!

▲ Важно: Вам назначат то сочетание процедур, которое будет полезно именно Вам!



Услуги клиники:

Устранение целлюлита ☆ Комплексные программы похудения ☆ Коррекция веса
Диетология ☆ Психотерапия ☆ Омоложение ☆ Эпиляция ☆ Программы anti-age
3D мезонити ☆ Контурная пластика ☆ Лечение акне и постакне ☆ Удаление стрий
Инъекционная косметология ☆ Трихология ☆ Восстановительная медицина



Рецепт гладкой кожи

Индивидуально подобранная безболезненная AFT, эффективная Elos- и нестареющая лазерная эпиляция удалят ненужные волосы навсегда. Пройдя курс, Вы больше никогда не вернетесь к этой проблеме.

Только в Golden Medical Group методика холодной AFT- эпиляции на новом аппарате Soprano Ice!

Благодаря новой усовершенствованной насадке процедуры эпиляции протекают реально безболезненно и ещё быстрее. Процедуры проводятся по уникальной технологии InMotion - «В движении», захватывая каждый волосок. Это гарантирует стопроцентное удаление ненужных волос, в том числе мелких и незаметных. Холодная AFT-эпиляция не требует дополнительного ухода после процедуры!

▲ Важно: Процедуры проводятся даже летом!

Наши специалисты подберут Вам именно тот метод, который будет наиболее эффективен конкретно в вашем случае. При оплате трех зон любого метода эпиляции скидка **-30%**



Рецепт здоровой кожи

Сочетание процедур аппаратного воздействия на проблему ELOS-технологиями с чистками лица – верный способ избавиться от акне и постакне.

-20%

Купероз и пигментация уходят при сочетании аппаратных методов воздействия на проблему с плазмолифтингом или мезотерапией. Впрочем, процедуры клеточного омоложения – плазмолифтинг или мезотерапевтические коктейли молодости могут справиться с проблемами и в одиночку, особенно летом.

Комплексные программы мезотерапии
«Глубокое омоложение»,
«Стойкий лифтинг»,
«Отбеливание кожи»,
«Сияние кожи»
/8 процедур/ **-20%**

+ При единовременной оплате 5-ти процедур плазмолифтинга скидка **-20%**



Рецепт молодой кожи

Процедуры фракционного омоложения на аппарате MATRIX RF в сочетании с плазмолифтингом вернут коже молодость, устранят морщины, ликвидируют дефекты, а самое главное активируют выработку собственного коллагена и эластина!

▲ Важно: Процедуры проводятся даже летом!

При оплате процедуры фракционного омоложения на аппарате MATRIX RF + плазмолифтинг – скидка **-30%**

Омоложение Non Stop!



www.gclinic.ru

Москва, Большой Тишинский переулок,
дом 10, строение 1,  Барикадная, Белорусская
+7 (495) 234-444-7

ЛЕТНИЙ СУВЕНИР

ТЕКСТ: ВАЛЕНТИНА ЕНДОВИЦКАЯ

«ДУХИ – ЭТО ПАМЯТЬ, КОТОРАЯ НЕ ПОДВОДИТ» – СЧИТАЛ ПЬЕР КАРДЕН. АРОМАТ ВЕРБЕНЫ – ВОЗВРАЩЕНИЕ НА БЕРЕГ МОРЯ, ОТГОЛОСОК ЛЕТА, БЕЗМЯТЕЖНОЕ СОСТОЯНИЕ ОТДЫХА.

Ассоциации – явление индивидуальное. Но есть общая территория: мимоза и весенняя капель, крепкая настойка «женепа» и швейцарские Альпы, мандарины и елка, Именно там находится связка «вербена и запах моря». Скептики говорят: «у соленой воды нет аромата». А романтики и эстеты декларируют нараспев Северянина: «Как пахнет морем от вервэны и устрицами, и луной! Все клеточки твои, все вены кипят вервэновой волной». Ну, с устрицами более-менее понятно, с луной сложнее. Общая же картинка летнего вечера на побережье вырисовывается объемно. А если добавить в композицию цветочных и citrusовых нот, то с ними прохладный, травянисто-терпкий аромат маленького, неприметного цветка вербены сочетается идеально.

ДЕВОЧКА-ЛЕТО

Парфюм играет ключевую роль при создании образа. Коко Шанель говорила, что «духи – это невидимый, но зато незабываемый, непревзойденный модный аксессуар. Он оповещает о появлении женщины и продолжает напоминать о ней, когда она ушла».

Легкий, чуть наивный, но без жеманства Daliflor от Salvador Dalí соткан из нот мандарина, фиалки, ландыша, грейпфрута и вербены. Этот аромат отлично подчеркивает летучесть шелкового платья, незаменим для романтических свиданий на берегу моря.

Более убедительным звучанием отличается Silver Rain от La Prairie. В нем вербена уже получила в компании кориандр, ежевику, анис, магнолию, красную розу и сладкую ваниль. Вечернее платье, бокал ледяного шампанского, вечер на открытой террасе отлично дополняют картину этого аромата.

Прогулки по итальянской Ривьере, белая юбка, матроска и непослушные волосы, взъерошенные ветром. Все это – Colonia Assoluta Edizione Riviera от Acqua di Parma. Конечно же, за «тему моря» отвечает вербена, но здесь она окружена итальянскими мотивами – апельсином, сицилийским лимоном, лавандой и болгарской розой.

МУЖЕСТВЕННАЯ СТОРОНА

Не стоит думать, что ароматы с вербеной – «собственность» слабого пола. Практически во всех формулах классических одеколонов, начиная с конца XVIII века, прописан этот скромный цветок. Другое дело, что благодаря мягкости вербены эти композиции часто переходят в разряд «унисекс».

ПАРАДНЫЙ ПОРТРЕТ

Вербену очень любят создатели селективной парфюмерии. Ее можно услышать в благородном звучании Green Irish Tweed от Creed. Оттененная ирисом и зеленой травой, она придает аромату убедительную роскошь и элегантную нежность. Алексей Дубинский, арт-директор концепт-бутика «Арома-тека» подчеркивает, что «вербена чаще всего служит для «огранки» citrusовых нот». В композиции VerbenasofProvence от Jo Malone вербена подчеркивает чистоту лимона и апельсина, можжевельника и дубового мха. Citron от Fragonard не получил бы своего освежающего заряда, если бы citrusы обошлись без вербены. Многие именитые парфюмеры прочат вербене скорое возвращение былой славы автономного аромата.



ЗОЛОТОЕ ВРЕМЯ

Сезон изобилия, спелых коло-
сьев, сочных фруктов и нежного
солнца. Граница лета и осени.
Это время роскошных арома-
тов, изысканных парфюмерных
композиций, способных пере-
дать настроение самой природы.

1. Aedes de Venustas – аромат
ладана, лесного ореха, зеленого
яблока, красных ягод, ревеня и
листьев помидора.

2. Aura Swarovski – легкая
воздушность личи, жасмина,
туберозы, оттененная розовым
перцем.

3. Babor Women – нежный
букет из роз, жасмина и ланды-
шей.



ФОТОГРАФ: ПАВЕЛ ТРОШИН

4. Ambre Fruite от Ajmal – свежесть грейпфрута, острота черного перца, корицы, глубина пачули и амбры.

5. Mon Nom est Rouge от Majda Bekkali – переплетение нот турецкой розы, восточных пряностей, древесных ароматов, белого табака, амбры, ладана плюс аккорды лимона и альдегидов.

6. Ambre Secret от La Maison de la Vanille – драгоценное сочетание амбры и абсолюта ванили.

7. Les Nombres d'Or Eau Absolu от Mona di Orio – гармоничное сочетание бергамота, клементина, герани, ветивера, лавра, белого кедра, мускуса и лабданума.

8. Aurum от Ajmal – роскошное звучание жасмина, флердоранжа, гардении, спелой малины, под аккомпанемент древесных нот и амбры.





В ритме современной жизни все сложнее становится найти время для себя, для работы над своим телом и внутренним миром. Именно поэтому йога, древняя индийская оздоровительная система, предлагающая целостный подход к работе над собой, находит отклик в сердцах все большего числа жителей больших городов. В чем секрет этого явления, отвечает Татьяна Домовцева, инструктор по йоге фитнес-клуба [Республика] на Вальной, 26.

НЕ ТЕЛОМ ЕДИНЫМ



**Татьяна
Домовцева,
инструктор
по йоге
фитнес-клуба
[Republika].**

Татьяна, какое новое звучание приобрела йога в условиях современного мегаполиса? Что люди ищут и ждут от нее, зачем приходят на занятия? Почему йога приобретает все большую и большую популярность, и что, на ваш взгляд, этому способствовало?

И в мегаполисе, и в отдаленных Гималаях хатха-йога имеет одно и то же высшее предназначение – совершенствование Тела, Ума и Духа человека. Как и все новое, это направление стремительно завоевывает популярность в мегаполисе, сначала приобретая у новичков статус модного хобби или спортивного увлечения, а затем становясь смыслом жизни. Причина тому – острая потребность людей в восстановлении стремительно растрачиваемых жизненных сил. Жители крупных

городов, в особенности густонаселенных мегаполисов, на протяжении всей жизни ищут дополнительные источники энергии. Современный ритм, плохая экология, бесконечная череда стрессовых ситуаций пагубно сказываются на всех живых и тонких материях, способны выбить из колеи любого, даже самого уравновешенного человека, если тот не подпитывает свои ресурсы дополнительными практиками. Хатха-йога в этом смысле – один из самых универсальных инструментов. К нам на занятия приходят поправить не физическое, но, прежде всего, духовное здоровье. Верные его признаки – равновесие и спокойствие – способны отразиться самым лучшим образом и на состоянии здоровья, исцелить его от самых сложных недугов. Достижение внутреннего баланса, состояния

покоя и любви в сердце и умиротворения в сознании есть главная миссия хатха-йоги. Заключающая в себе самые сильные асаны, медитативные практики и пранаямы, йога способна в одночасье перевернуть сознание человека, в корне изменить мировоззрение, обнаружить на поверхности глубоко спрятанные душевные перемены, вызванные былыми обидами, потерями и травмами, вывести человека на качественно новый уровень развития личности. Начав заниматься йогой однажды, меняешь отношение к себе, к окружающим, ко всем процессам жизни, становишься более чутким, внимательным и милосердным. Очень часто в связи со столь глубокими процессами меняется и ход событий в жизни человека, разрешаются конфликты, растворяются преграды, стоящие у него на пути. И здесь все бесхитростно и просто – ты открываешься миру, мир открывается тебе в ответ во всем своем великолепии и многообразии. Человек, ставший на путь йоги, несет неописуемую пользу своему здоровью – ментальному и физическому. На глазах происходят чудеса, подобные тем, что рассказывают мудрецы в своих притчах – человек оздоравливается, начинает светиться, преображается. Такой эффект не может остаться незамеченным окружающими и самим тобой – от того направление хатха-йоги становится все более популярным среди сотен тысяч людей в одной только нашей столице.

Умная терапия

ТЕКСТ: ТАТЬЯНА ИЛЛАРИОНОВА

Сейчас всё большую популярность приобретает такой вид практики, как йога, а в особенности хатха-йога (система упражнений, направленная на работу с телом). Однако это всего лишь верхушка айсберга. Йога подразумевает огромный пласт жизни, поведения человека и, самое главное, его отношение к себе и окружающим.





Помимо самих техник йоги индийская литература дает нам огромный источник знаний под названием «аюрведа». Это слово происходит от санскритского слова «аюр», или «жизнь», и «веда», что означает «знание», «понимание» или «наука». Тем самым мы получаем «науку о жизни». Вместо того, чтобы избавиться от внешнего проявления болезни, аюрведа старается найти, понять и вылечить болезнь. Любая болезнь – это результат нарушения законов жизнедеятельности человеческого организма, законов природы. Поэтому и лечить нужно, восстановив действие биологических законов.

Аюрведическая медицина в целом описывает следующие направления: терапия, психиатрия и психология, офтальмология, токсикология, педиатрия, хирургия, андрология и восстановление организма (омоложение).

На базе концепции пяти элементов в аюрведе строится теория дош (сущностей), по которым идет классификация конституционных типов. Существует 8 возможных конституционных типов. Каждому типу свойственны свои физио-

логические, психологические особенности, склонности, привычки и потенциальные болезни. Конституция представляет собой набор метаболических тенденций, которые определяют особенности инстинктивной реакции вашего тела и вашего ума на очередной возбудитель. Многие из черт личности, которыми человек гордится, порождены именно этими метаболическими тенденциями и зависят от них. Многие качества, которые человек в себе не любит, имеют то же происхождение. Знание своей конституции проложит тропинку к лучшему пониманию своего тела и ума. Очевидно, что конституция влияет и на наши эмоции. Понимая конституцию человека, можно подобрать техники физические, дыхательные, медитативные, именно подходящие ему, которые могут быть как частью его жизни, так и носить временный, коррекционный характер. Практика может носить терапевтический характер (если есть склонность к тому или иному заболеванию, то своевременная терапия может не допустить развития и развернуть процесс в обратную сторону), пострехабилитационный. В настоящее время физиология и клиническая медицина



придаёт всё большее значение правильной работе кишечника и проводит параллели между многими заболеваниями и теми процессами, которые протекают в нижних отделах пищеварительного тракта. Становится все более очевидно, что от состояния кишечника, его микрофлоры и функциональной активности зависит наше настроение и здоровье. Изучая отдельные техники и всю систему хатха-йоги в целом, в очередной раз убеждаешься, что древние индусы знали то, к чему современная медицина только идёт. Путём применения отдельных крий (динамических упражнений) и техник, а также с помощью регулярной и сбалансированной практики асан мы имеем возможность сделать работу кишечника, а также остальных частей пищеварительного тракта согласованной, регулярной и эффективной.

Так как наше тело состоит из мышц, то искусство сознательной мышечной релаксации и управления своим мышечным тонусом – это один из краеугольных камней хатха-йоги. Если рассматривать йогу как терапию, то это имеет

особое значение, так как мышечные закрепощения зачастую поддерживают патологические взаимосвязи между ЦНС, опорно-двигательным аппаратом и многими другими системами организма. Каждая асана (положение тела в йоге) отражается в центральной нервной системе в виде определенного паттерна, рисунка, схемы. Лишние мышечные напряжения, создавая своего рода помехи, искажают и загрязняют эту схему. Проработка и ослабление такого напряжения дают возможность очень быстро и эффективно разобраться как с проблемами опорно-двигательного аппарата, так и с рядом вопросов в ЖКТ, лимфатической системе и, естественно, нервной системе.

Весь сложный контур скелетной мускулатуры находится в обоюдной взаимосвязи с состоянием нервной, эндокринной, психоэмоциональной сфер, и воздействие на один из компонентов этой схемы приводит к автоматическим изменениям в остальных.

Также интересен и очень важен факт, что различные техники

Искусство сознательной мышечной релаксации и управления своим мышечным тонусом – это один из краеугольных камней хатха-йоги.

Йоги способны значительно сдвигать вегетативный баланс в ту или иную сторону. Замечу, что аналоги этих техник применяются в современной клинической медицинской практике. Меняя соотношение вдоха и выдоха, мы можем влиять на соотношение симпатки и парасимпатки: удлиненный выдох дает возможность проявить себя парасимпатическим влиянием (то есть направлен на успокоение), а резкий, укороченный, форсированный выдох – напротив, будет подавлять парасимпатический тонус и «выдвигать» на передний план симпатику (то есть возбуждение).

По отношению ко всем методикам йоги смело могу сказать, что примененные правильно и в нужной ситуации, они могут оказать мощное оздоровительное воздействие, иной раз превосходящее самые смелые ожидания.

Простыми действиями, не требующими медикаментов, можно изменять давление, влиять на ЦНС (возбуждение/успокоение), влиять на состояние различных орга-

нов, восстанавливать работу опорно-двигательного аппарата, влиять на химический состав крови, тем самым влиять на настроение, иммунную систему и жизнь человека в целом, делая её наполненной и здоровой.

Как я вижу, самый правильный подход – это совмещение знаний дифференциальных (т.е. западной классической медицины) и холистического подхода (нетрадиционной медицины).

Но важно понимать, что во всех случаях обращения к йоге необходимо не просто брать из нее «куски» как самодостаточные методики, но рационально вводить их в систему лечебно-профилактических мероприятий, и делать это должны специалисты. Именно они должны обучить человека техникам расслабления, дыхания, сосредоточения, применяемым при выполнении упражнений, и самим асанам. Тогда практика йоги, вовремя введенная в жизнь, может стать прекрасной терапией, поддерживающей здоровье.



ЧАЙХАНА КОЛЛЕКЦИЯ

ИНТЕРВЬЮ: ЮЛИЯ ГРИГОРЬЯН

Чайхана КОЛЛЕКЦИЯ, с недавних пор обосновавшаяся в самом центре Кутузовского проспекта, – заведение, без преувеличения, нового формата. Унаследовав от чайханы атмосферу утонченного гостеприимства, эта КОЛЛЕКЦИЯ явила собой весьма разумный ориентальный колорит, где роскошь не бьет в глаза, а блюда европейской и азиатской направленности исполнены в стиле высокой гармонии. Новую премиальную Чайхану Коллекцию представляет автор концепции и совладелец ресторанного холдинга First Restaurants Сергей Дырин.



Сергей, темы чайханы сегодня, как мы видим, в тренде: заведения в стиле lounge востребованы как никогда. Зачем, в основном, к Вам приезжают гости? Думаю, за тем же, что и Вы: у нас удобное месторасположение, меню, в котором собраны любимые блюда ценителей восточных кухонь, в том числе адаптированные и всеми любимые среднеазиатские хиты. Весомую часть занимают итальянские и французские вкусы средиземноморья, представленные нашими талантливыми шеф-поварами. Пространство мы спланировали таким образом, что, находясь, с одной стороны, в гуще событий, вы все равно ощущаете приватность, которую обеспечивают несколько уровней посадки: есть возможность как уединиться, так и оказаться в центре.

Кто были первыми гостями ресторана?

Ценители чайханы как времяпрепровождения с вкусной едой и напитками, приятной и спокойной музыкой, в окружении симпатичных спокойных людей – молодежь и те, кто постарше. Безусловно, в числе первых гостей были многочисленные друзья и просто деловые люди столицы, желающие получить удовольствие от нашего ресторана. Потом нас посетили, наверно, большинство тех, кто держал путь на Рублевское и Можайское шоссе – у нас очень удобное расположение на вечерней стороне движения трафика. И, конечно же, летняя веранда – она открылась не так давно, но уже привлекла тех, кто приезжает сюда специально, чтобы покурить кальян или хорошо поужинать в приятной обстановке.

Увидев меню ресторана, удивилась количеству креативных блюд. В связи с чем появилась такая идея?



Мы много путешествовали по миру, в том числе изучая историю чайханы, побывали не раз и в Средней Азии. Привычная среднеазиатская кухня, конечно, изобилует достаточно калорийными и насыщенными специями блюдами, но вместе с тем и привлекает сочетанием кислых и сладких вкусов, пряных ароматов и, конечно же, мясными деликатесами, которые готовятся в разнообразных вариантах. Вот мы и сделали так, чтобы каждое блюдо было вкусным, нежирным, без избытка вредных калорий. Стоило отказаться от использования жирных растительных масел и курдючного сала – и наши пловы, особенно Плов Чайханский (плов из баранины и хорезмского риса Лазер с золотистой морковкой, барбарисом и зирой) – заказывают даже девушки, считающие калории. Большинство



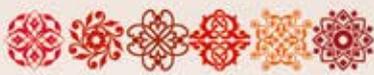
мясных блюд готовится на уникальном многоуровневом мангале с углями саксаула, в глиняном тандыре выпекается молодой барашек лично бренд-шефом сети. Великолепный выбор сочных миксов салатов с угрем, с нежной уткой в апельсиновом соусе, с атлантическим тунцом не оставит никого равнодушным. Не говоря уже о том, что пахлава, которую собственноручно создает наш шеф-кондитер Мария – 10 лет работавшая в команде кондитеров Сильвио Берлускони – имеет итальянский акцент и совсем не перегружена сладким вкусом, а наоборот, мягкая и воздушная, как тирамису.

Сергей, и последний вопрос: расшифруйте название кутаба «мажорный»?

Меню из 15 видов кутабов – это наше спецпредложение, своего рода гастрономический тест-драйв,

который уже в первые дни себя проявил как «лидер продаж»: за первые три дня было продано 800 кутабов, это не просто отличный показатель, это рекорд. А «мажорный» кутаб получил свое название за сочетание яблочно-коричной начинки с чили-перцем. Такой вот изысканно-эмоциональный характер навеян отнюдь не распространенным определением человека, а скорее музыкой – это третья ступень, отстоящая от первой на большую терцию. Вот почему я предлагаю Вам угоститься именно этим кутабом – настроение станет еще лучше.

Сергей, спасибо Вам, что уделите время. Надеемся, что Чайхана КОЛЛЕКЦИЯ будет удивлять гостей каждый раз как в первый раз и дополняться новыми открытиями вашей – безусловно достойной – КОЛЛЕКЦИИ.



ЧАЙХАНА КОЛЛЕКЦИЯ



Гастрономические бестселлеры мира, эксклюзивные кальяны, впечатляющая винная карта – новое прочтение классики в элегантной атмосфере чайханы-премиум



реклама



Коллекция любимых гастрономических впечатлений разных стран. Сочетание пряных ароматов и утонченных вкусов Магриба с хитами средиземноморской кухни в исполнении Евгения Грязнова

Терраса LOUNGE:
ежедневно с 12:00 до 05:00



Dolce Vita для взыскательных сладкоежек: безе индивидуального приготовления, восточные сладости для 5 o'clock, новая интерпретация пахлавы, нежнейшее манго-маракуйя и самые желанные десерты на основе «безмучного» теста. Чайная карта из 50 позиций и хит коллекции – целебный чай на основе «ягоды жизни» годжи.



Внимание к самым маленьким гостям: ежедневное меню и творческие мастерские в Академии интересных поделок.

Караоке-зал и dj-сеты для взрослых, желающих почувствовать себя в атмосфере праздника. Шатры в основном зале и vip-лаунжи для частных событий и деловых встреч.



МЕНЮ С ТЕМПЕРАМЕНТОМ

В trattoria «Золотой Козленок» проходят сицилийские недели, вдохновленные самым колоритным городом Италии – Палермо.

Этим летом легендарный шеф-повар ресторана «Золотой Козленок» Максим Хазов (по совместительству шеф ресторана Bistrot), вдохновленный кухней красивых, смелых и уверенных в себе мужчин и их решительных спутниц, готовит запеченную в духовке лопатку ягненка и сочного кролика, тушеную с овощами – все в сицилийских травах, которыми принято щедро снабжать каждое блюдо. А по четвергам, как в лучших заведениях Палермо, здесь вам предложат авторские блюда из рыбы сибас.

К ягненку и кролику в trattoria предлагается сицилийское красное – глубокое, насыщенное, с мягкими бархатными танинами, а к сибасу – выбор легких белых вин.

Траттория «Золотой Козленок»

ул. Спиридоновка, д. 25/20

+ 7 (495) 972 69 64

www.restsindikat.com



НЕСКУЧНЫЙ САД

В центре Москвы открылся новый ресторанный комплекс. Нескучный сад – продолжение успешных проектов Kalina bar и Kalina Cafe. Двухэтажный зал роскошного ресторана с высокими потолками, панорамными окнами и модным интерьером позволяет провести как дневной обед, так и вечернее мероприятие в неповторимой атмосфере. Мягкие диваны и уютные кресла в серых тонах идеально сочетаются с изумительными хрустальными люстрами.

Тел.: +7 (495) 363-64-64, Фрунзенская наб., 18д

www.nesad.ru



ИСКУССТВО ЖИТЬ КРАСИВО

Первый Buddha-bar открылся в Париже в 1996 году. Сегодня «резиденции» Будда – это блистательные близнецы в крупнейших городах мира. «Будда-Бар Москва» – самое масштабное воплощение концепции этих лаундж-ресторанов. Уютный интерьер выполнен с роскошной мебелью, янтарным освещением, китайско-японскими предметами искусства. Летние террасы «Будда-Бар Москва» дарят гостям незабываемый вид на исторический центр Москвы.



КАМЧАТСКИЙ КРАБ И MAXIM BAR

В MAXIM BAR действует специальное меню от шеф-повара Андрея Орлова – НЕДЕЛЯ КАМЧАТСКОГО КРАБА. Гастрономическое меню

сочетает в себе популярные направления блюд, с отличием от привычного вкуса. Камчатский краб как один из ингредиентов придает блюдам

изысканность. Предложение будет действовать далеко не одну неделю – меню уже пришлось по вкусу многим гостям ресторана MAXIM BAR.



НОВОЕ ЛЕТНЕЕ МЕНЮ В «ДОМ КАРЛО»

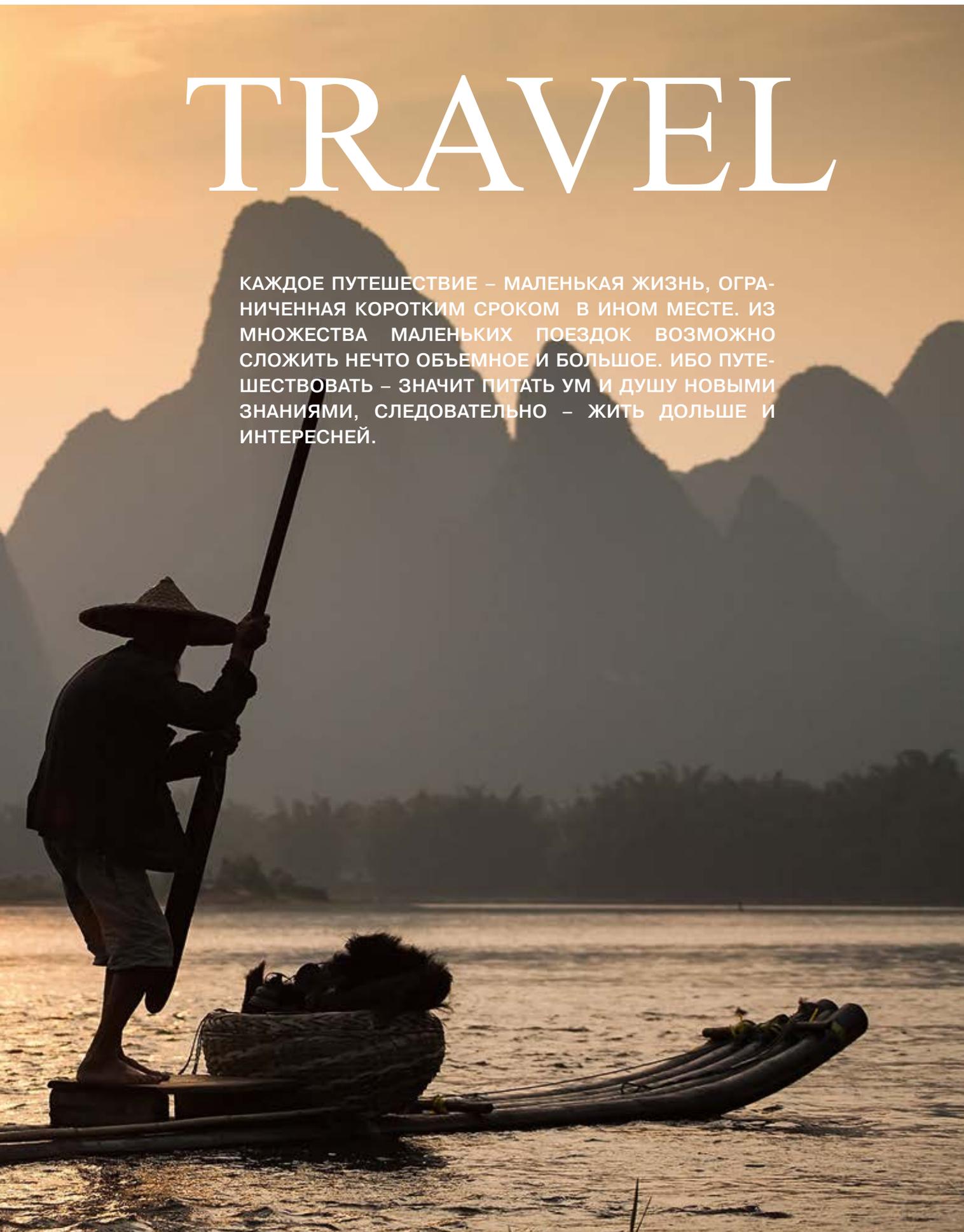
Родная Карло Греку кухня южной Италии призвана восстанавливать иммунитет и нервные клетки. В специальном летнем меню фигурируют морские гребешки, осьминоги и лангустины.

Морского ежа, кладезь необходимо москвичам организму витаминов, Карло подает так, как принято на Сардинии – в самом натуральном виде. К салату в заведении предлагают голубого омара, лангустин или креветок. А к осьминогу в красном вине добавляют пюре из сельдерея.



TRAVEL

КАЖДОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ – МАЛЕНЬКАЯ ЖИЗНЬ, ОГРАНИЧЕННАЯ КОРОТКИМ СРОКОМ В ИНОМ МЕСТЕ. ИЗ МНОЖЕСТВА МАЛЕНЬКИХ ПОЕЗДОК ВОЗМОЖНО СЛОЖИТЬ НЕЧТО ОБЪЕМНОЕ И БОЛЬШОЕ. ИБО ПУТЕШЕСТВОВАТЬ – ЗНАЧИТ ПИТАТЬ УМ И ДУШУ НОВЫМИ ЗНАНИЯМИ, СЛЕДОВАТЕЛЬНО – ЖИТЬ ДОЛЬШЕ И ИНТЕРЕСНЕЙ.



ВОЛНЫ ОКРУГА ГУЙЛИНЬ

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ЮРЛОВ

Городок Яншо, расположенный в округе Гуйлинь, что на самом юге Китая, за последние годы стал популярным туристическим местом. На 300 тысяч местных жителей ежегодно здесь бывает свыше 7 миллионов туристов. Правда, подавляющее большинство составляют не иностранцы, а китайцы из других провинций.

Городок Яншо, расположенный в округе Гуйлинь, что на самом юге Китая, за последние годы стал популярным туристическим местом. На 300 тысяч местных жителей ежегодно здесь бывает свыше 7 миллионов туристов. Правда, подавляющее большинство составляют не иностранцы, а китайцы из других провинций. Катание на традиционных бамбуковых плотах – самое известное развлечение в Яншо. Классический плот вяжется из десяти бамбуковых стволов примерно одной толщины. Обычно на туристическом плоту два места для пассажиров и одно для сплавщика. Получается своеобразная лодка для романтических прогулок по воде, вроде венецианской гондолы, только на китайский манер. Такие плоты используют не только для развлечения. Бамбуковая конструкция с приложенным лодочным мотором превращается в полноценное грузовое судно, на котором можно перевозить десятки килограммов овощей и других полезных товаров. Подобные баржи радуют туристов – экзотика!





ДЕНЕЖНЫЕ ВИДЫ

Здесь пейзажи настолько живописны, что их изображение попало на денежную купюру в 20 юаней. Банкнота стала самой действенной рекламной листовкой, ведь теперь практически все китайцы знают, как красиво в окрестностях Яншо.

ГОРЬКО!

Китайцы очень любят красоту, а окрестности Яншо – отличный фон для нарядной свадебной фотографии. Поэтому сюда приезжают молодожены, чтобы провести свадебную церемонию. Обратите внимание, что на молодых одежда европейского стиля.



Еще большей экзотикой смотрятся рыбаки, ловящие рыбу с помощью дрессированных бакланов. Самое интересное, что эти птицы, поймав рыбку, не съедают ее, а действительно приносят хозяину. Впрочем, в настоящее время такой способ рыбалки встречается все реже и реже: слишком хлопотное дело – дрессировать птичек в эпоху скоростных катеров и объемных сетей. Поэтому основным источником заработка для старых рыбаков стало позирование перед туристами за деньги. Пока Яншо довольно бедный город, поэтому самый популярный транспорт в городе – двухколесный. Правда, благодаря наплыву туристов благосостояние горожан неуклонно растет: вот уже мотороллеры и мотоциклы вытесняют велосипеды, а в недалеком будущем аборигены пересядут на автомобили. Повышение уровня жизни – это хорошо, жаль только, что уйдет самобытность. Разве что как декорация останется – на показ туристам.

НАДЬШАТЬСЯ МЕРАНО

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ЮРЛОВ

Мерано повезло дважды. Во-первых, с климатом: поселение находится в Альпах, а климат здесь почти средиземноморский, горные вершины не пропускают в долину ветра, на улицах растут пальмы, кипарисы и магнолии, воздух считается целебным. Во-вторых, со знатными гостями. То есть гостей: в конце XIX столетия здесь отдыхала австрийская императрица Елизавета, более известная под прозвищем Сисси. Жена императора Франца-Иосифа I в Европе того времени была популярна примерно так же, как веком позже принцесса Диана. Энергичную, независимую и элегантную Сисси обожали все народы Австро-Венгерской империи. Вот и жители городка Мерано, который был австрийским, а теперь принадлежит Италии, сохранили о Сисси самые нежные воспоминания.

ДОРОЖКА ИМПЕРАТРИЦЫ

В Альпы Елизавета приезжала с больной дочкой, и в Мерано девочка быстро поправилась. Счастливая мать поверила в чудесное действие здешнего воздуха и создала городку такую славу, что сюда хлынули толпы туристов. С тех пор сохранилась любимая прогулочная тропинка императрицы, названная «Дорожкой Сисси». Трехкилометровый маршрут начинается на берегу речки Пассер, возле Курзала (клуба для курортников), а заканчивается у старинного замка Траутмансдорф, где жила Елизавета во время визитов. Здесь в честь именитой гостьи названа

терраса, а скамейка на ней получила прозвище «Трон Сисси».

Посидеть на Троне стоит: с него открывается роскошный вид на окружающие Траутмансдорф сады. А сады и впрямь примечательные, на 12 гектарах земли поместились кусочки разных континентов: растения американских и азиатских джунглей, оливковые, пальмовые и фруктовые рощи, заросли кактусов и агавы, пруды с лилиями и лотосами. Для большего эффекта флору дополнили фауной – в парке есть утки, павлины, кролики и даже овцы. В общем, тут найдется не только чем подышать, но и на что посмотреть.

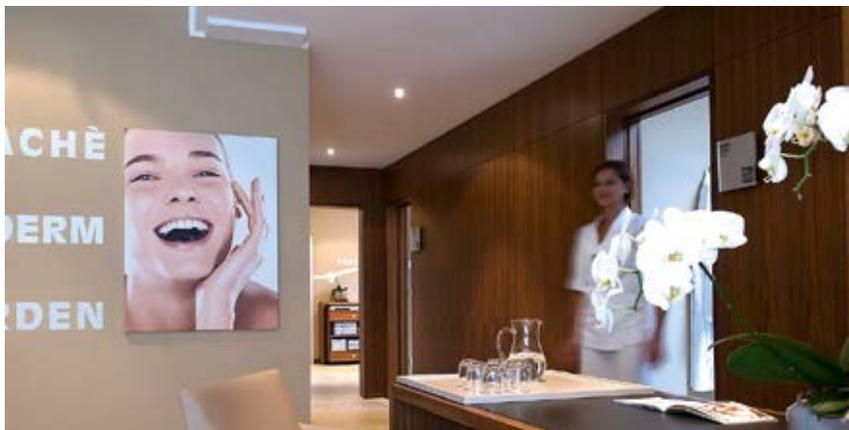




СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА

Но чем же все-таки так примечателен воздух, исцеливший дочку императрицы Сисси и полюбившийся ей самой? Да никаких особенных секретов: просто он очень чистый и сухой. К тому же в долине очень много солнца, зимы здесь мягкие, летом нет мучительной жары – все признаки оздоровительного курорта налицо. В такой атмосфере хорошо дышится людям с болезнями легких, да и всем остальным – что больным, что здоровым! А чтобы дышать глубже, надо много двигаться, и в центре города для отдыхающих имеются два прогулочных променада – Летний и Зимний.





Зима и лето буквально смотрят друг на друга с противоположных берегов реки Пассер. Летний променад проходит через городской парк, зигзагами поднимаясь по склону горы. Зимний ведет мимо увитых зеленью беседок эпохи модерн и павильонов с мороженым. Названия «пешеходным трассам» даны не случайно: по тенистому Летнему променаду лучше гулять в жару, а Зимний занимает самую солнечную часть набережной и защищен горным склоном от ветров, потому хорош для прохладной погоды.

К целительному воздуху можно добавить другое лечебное средство – минеральную воду с радоном и серой, которую в Мерано добывают из двух скважин. Купание в такой водичке благотворно действует на кости, мышцы, суставы, вены и сосуды. А принять радоновые и серные ванны можно в комплексе Merano Thermal Baths на площади Терме. Со стороны это большой куб из стекла и стали, но внутри спрятаны бассейны с водой разных температур, джакузи, искусственные водопады и гейзеры. Из сауны можно перейти в комнату, где с потолка идет искусственный снег, а в пасмурную погоду найти солнце в солярии. Если же с погодой все хорошо, грех не совместить полезную воду и воздух, поплескавшись в открытых бассейнах среди парка. Кстати, по четвергам в саунах женский день, и стеснительные дамы спокойно пользуются парилками без купальников.

Впрочем, радоновая вода хороша не только для купания, но и для дыхания. Ингаляции с минералкой помогают слизи оболочке дыхательных путей лучше сопротивляться бактериям и микробам. Помогают «воздушно-капельные» процедуры и при аллергии, снижая чувствительность организма к антигенам. Так что, цветущие сады и парки Мерано не должны отпугивать даже аллергиков!

ОСЕНЬ В ГОРАХ



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Когда я выбирала место для нашего романтического побега, мне хотелось найти райский уголок, который потенциально мог бы стать «нашим местом». Так мы с мужем оказались в Красной Поляне. А точнее, в великолепном пятизвездочном комплексе «Гранд Отель Поляна».

Перед вылетом мы забронировали трансфер, и в аэропорту нас ждал роскошный «мерседес» с Wi-Fi. Какой приятный сюрприз!

Весь первый день мы ленились. Часами просиживали с теплым травяным чаем на террасах ресторанов, меняя только интерьеры, блюда и угол наблюдения за горами. Нежиться под лучами осеннего солнца – особое наслаждение. Мечтаешь впитать их все до последнего, сознавая, что вот-вот теплу придет конец.

На следующий день оказалось, что горный воздух вдохнул в нас силы. Захотелось новых свершений. Велосипедные и конные прогулки осенью прекрасны. Воздух упоительно прохладен и свеж, а лес радует яркими красками. Вариантов досуга много: путешествие на джипах, великолепные теннисные корты. Можно отправиться на горную рыбалку удить форель, а потом готовить ее на углях.

Он сделал мне фантастический подарок – целый день в спа и несколько вариантов комбинаций процедур на выбор. Комплекс Chandelle Blanche Medi SPA & Beauty превзошел все ожидания. Драгоценные молочные ванны, массаж, серия расслабляющих масок и чудесных эликсиров, обертывание, маникюр. И вот мы снова вместе – красивые, отдохнувшие, влюбленные.

А еще был вечер в караоке с вкуснейшей японской кухней, покупки в бутиках отеля, аквааэробика в огромном открытом бассейне, так что неделя промелькнула как один день.

Возвращаясь в Москву, мы оба вздохнули о том, что многого не успели, например съездить на интереснейшую экскурсию в Навалищенское ущелье. Но все же эти сожаления были скорее похожи на предвкушение. «Наше место» найдено, и мы обязательно сюда вернемся!

АРТ-ЖЕМЧУЖИНА ЗОЛОТОГО КОЛЬЦА

За богатым культурным опытом, новыми впечатлениями и приятным времяпрепровождением не нужно ехать далеко. Насладиться отпуском или уикендом можно, отъехав на расстояние всего 200 километров от Москвы, – гостеприимный Суздаль по праву считается городом-музеем, сохранившим на своей территории более чем 300 памятников культуры и искусства, часть из которых внесены в список всемирного наследия ЮНЕСКО.



А за комфорт проживания и заботу о гостях отвечает BEST WESTERN Арт-отель «Николаевский посад», расположенный в самом центре старинного города. Это единственный отель в Суздале, входящий в международную сеть отелей и отвечающий мировым стандартам гостеприимства. Органично вписанный в архитектурный ансамбль города арт-отель расположен вблизи всех основных достопримечательностей и исторических памятников. Это позволяет ощутить атмосферу старины и прикоснуться рукой к истории России, ведь на протяжении нескольких столетий Суздаль был центром политической, церковной и светской жизни государства.

BEST WESTERN Арт-отель «Николаевский посад» выбрал в себя самое лучшее и из современного мира: все номера оборудованы кондиционером, телевизором, телефоном, есть беспроводной доступ в Интернет, сейф и другие прелести цивилизации, без которых сложно представить современного путешественника. Эти предметы органично вписываются в изысканный дизайн номеров, выполненный в стиле a la Russe с тщательно подобранной авторской мебелью и предметами антиквариата, переносящими гостей в атмосферу дворян-

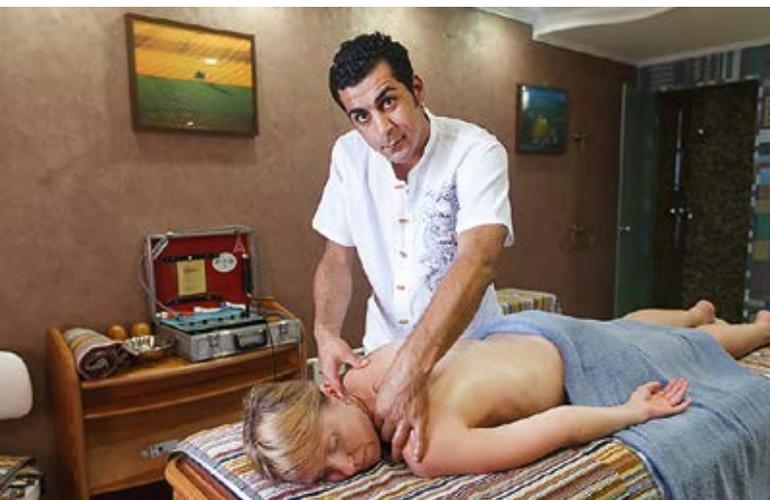
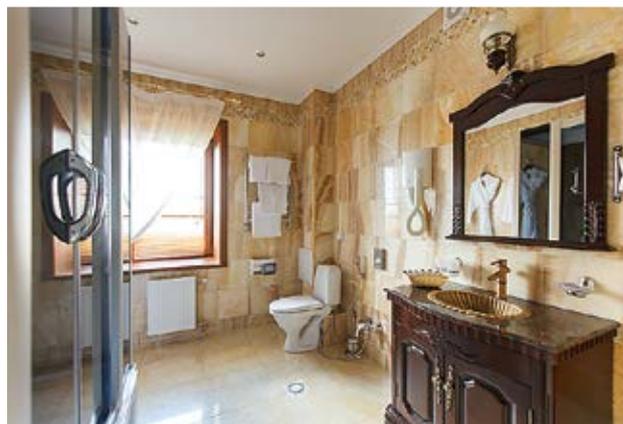
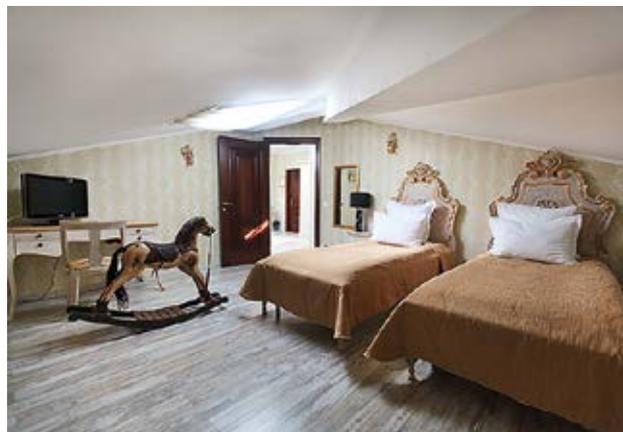
Это единственный отель в Суздале, входящий в международную сеть отелей и отвечающий мировым стандартам гостеприимства.

ской усадьбы XIX века. Обстановка номеров невольно заставляет почувствовать себя настоящим баринном, предпочитающим добротный интерьер с обилием деревянных элементов и изысками декора.

Отель предлагает 133 номера различной категории. Номера категории «Люкс», «Полулюкс» и «Семейный» расположены в отдельно стоящих коттеджах по 8-11 номеров в каждом. Коттеджи оборудованы сауной, бассейном, комнатой отдыха, тренажёрным залом, бильярдной комнатой. К услугам тех, кто увлекается спортом всерьёз, – современный сертифицированный спорткомплекс для проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований всероссийского и международного уровня. Его возможности уже оценили представители различных видов спорта: плавания, бокса, кикбоксинга, джиу-джитсу, спортивной аэробики и гимнастики. А профессиональный трёхуровневый паркет Boen Singleflex позволяет проводить занятия и соревнования по бальным и спортивным танцам в спортивном зале комплекса.

Забота о гостях – неотъемлемая часть философии отеля, поэтому в бассейне используется вода из собственной скважины, прошедшая многоступенчатую систему фильтрации с использованием ионов серебра и меди. К услугам гостей русская баня, хамам, кабинет ногтевого сервиса, кабинет по уходу за волосами, услуги по уходу за лицом и телом, фитнес-кафе. Для отдыха не только душой, но и телом: спа-капсула, водолечение и ароматерапия, экзотические виды массажа (в том числе и вакуумный при помощи аппарата WATERMASS-SYGMA), обертывание, ударно-волновая терапия и кабинет диагностики.

Так зачем ехать далеко, если качество и сервис уже ждут вас совсем рядом?





ГАРМОНИЯ ВНЕ ВРЕМЕНИ

Не очароваться и не восхититься Иерусалимом просто невозможно. Даже многочасовые маршруты, жара, море туристов на улицах города не способны погасить интерес к этому уникальному месту. Осмыслять и анализировать увиденное за день лучше всего где-нибудь в стороне от городского шума, в небольшом отеле, где ты будешь чувствовать себя как дома. Таким местом является бутик-отель Harmony hotel Jerusalem. Эклектичный дизайн отеля сталкивает древнюю историю и современную жизнь города, рассказывая его историю

своим гостям. Благо, для того, чтобы прикоснуться к ней рукой, не нужно далеко ходить: часть основных достопримечательностей города находится в пешем доступе. Отель располагается в 10 минутах ходьбы от Большой синагоги, а прогулка до рынка Махане Иегуда займёт всего 20 минут. Рядом с отелем находится улица Яффо, ведущая вас прямо к старому городу, и другие пешеходные улицы с множеством магазинов, ресторанов и супермаркетов. Такие достопримечательности, как Купол скалы и Кнессет, расположены в 10 минутах езды от отеля.

Бонусом к удобному расположению является русскоговорящий персонал, который с легкостью поможет построить правильный маршрут. Приятной традицией отеля является поздний ланч, который длится 2 часа с 17.00 до 19.00. За чашечкой кофе или бокалом вина и легкими закусками гости отеля могут обсудить свои впечатления, поделиться планами и просто приятно провести время. Кстати, среди постояльцев отеля вы легко можете встретить израильтян, приехавших приобщиться к истории уникального города.

CHILDREN



ЛЮБАЯ СКАЗКА ИЛИ КНИГА, ПРОЧИТАННАЯ РЕБЕНКУ, – ПОВОД ПОКАЗАТЬ ЕМУ НОВУЮ КУЛЬТУРУ, НАУЧИТЬ ЧЕМУ-ТО ПОЛЕЗНОМУ, СДЕЛАТЬ ВЫВОД О ТОМ, ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, А ЧТО НЕ ОЧЕНЬ ВЕРНО.



ПО СЛЕДАМ БРЕМЕНСКИХ МУЗЫКАНТОВ

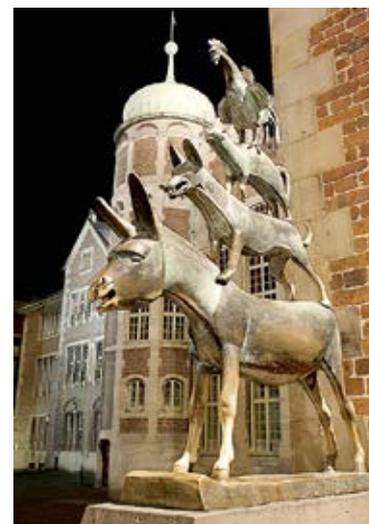
ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ЮРЛОВ

Бывают такие места, куда родители с радостью везут детей, при этом сами получают больше удовольствия, чем наследники. Потому что для взрослых, то есть для нас, это возможность прикоснуться к нашему детству, к миру сказок братьев Grimm. И, конечно, познакомить с ним юное поколение.



Название этого немецкого города в нашей стране знают с детства, и все благодаря сказке. Точнее – музыкальному мультфильму, ставшему классическим. Ведь в оригинале немецкой народной сказки, записанной братьями Гримм, нет ни красавицы-принцессы в коротеньком платье, ни красавца-трубадура с бархатным голосом Муслима Магомаева, ни короля, ни атаманши, ни маленького человечка в форме с большой пушкой, который поет:

«Ох, рано, встает охрана!». Всех этих персонажей придумали Юрий Энтин и Василий Ливанов. Поэтому бременцы о существовании наших героев понятия не имеют. И песенки про «нам любые дОроги дорОги» с ослиным припевом «Е-ее-ее!» – не знают. У братьев Гримм в сказке фигурируют только осел-пес-кот-петух и безьянные разбойники. Пели наши герои так, что слушатели разбежались. Тем не менее веселой четверке поставили бронзовый памятник, а город получил свой фирменный



С недавних пор авиакомпания Germania связала прямым рейсом Бремен с нашим Домодедово. От международного аэропорта Бремена до самого центра старинного города можно добраться на рейсовом трамвае (16-й маршрут). Дорога займет максимум 15 минут. Местные жители утверждают, что трамвай в Бремене ездит быстрее такси!

знак. Тема бременских музыкантов активно используется туристической индустрией на радость туристам. Тарелки с изображением стоящих друг на друге животных, кружки, полотенца, шоколад, мягкие игрушки и, конечно, магниты на холодильник. Куда же без них!

Найди мышку!

Свои сказки и легенды есть и у главной церкви города – собора Святого Петра, также известной как Бременский собор или Дом. С его смотровой площадки, расположенной на одной из 98-метровых башен-близнецов, открывается впечатляющая панорама города. Затем можно

осмотреть мумии в стеклянных саркофагах, выставленные на всеобщее обозрение. Если вы приведете ребенка, то приготовьтесь ответить на детские вопросы, а после этого приступайте к увлекательной игре, где ваша задача – отыскать церковную мышку. Обнаружить каменного грызуна не так-то просто. Маленький каменный мышонок, стоящий на задних лапах, выглядывает из-за дверной притолоки. Считается, что эта мышка – фирменный знак средневекового мастера-каменотеса, дошедший до нас сквозь века. Он выполняет те же функции, что и горгульи на Соборе парижской Богоматери – отпугивает злых духов.

Улица-шнур

Узкая кривая улочка называется Shnoor. Правильно произносится «Шноор», но все русские называют ее Шнуром! Она и правда напоминает извивающийся шнурок с нанизанными на него цветными домиками под черепичными крышами. На первых этажах открыты ресторанчики, пивные, сувенирные лавки и очень трогательные магазинчики. Например, «Рапунцель», названный в честь немецкой принцессы с длинной золотой косой. В магазине и действительно продают золотые косы – парики и прочие сказочные товары. Но самой-самой лавочкой является «Дас Баренхаус», или «Медвежий дом». В мире есть страны, где косолапых любят гораздо больше, чем в России. Например, в каждом приличном немецком городе имеется магазин, торгующий одним товаром – плюшевыми медведиками. Бремен – город приличный, поэтому свой «Медвежий дом» здесь тоже имеется.





Каменный Роланд Стоящий на главной площади, пятиметровый рыцарь с щитом и обнаженным мечом, – не просто украшение. Это Роланд – герой европейского эпоса времён Карла Великого. Легендарный воин, во-первых, охраняет город от врагов, а во-вторых, указывает всем на его статус. В Средние века статуи Роланда сооружали в знак получения городом «вольности». Вольность означала, что город имеет право на самостоятельное правосудие, независимость от монарха и свободную торговлю. Кстати, по слухам, в подвалах городской ратуши хранится запасной Роланд – на всякий случай. Слухи распускают местные жители и гиды, чтобы добавить сказочности, а заодно привлечь внимание к другой достопримечательности –

погребам ратуши, где хранится самая обширная в стране винная коллекция. Ее можно осмотреть и даже принять участие в дегустации. Но лучше это сделать в другой раз, без детей.

Вкус счастливой жизни

Бременцы – большие затейники по части вкусной жизни. По всей Германии делают традиционный рождественский пирог – штоллен. А у бременцев имеется собственная кондитерская гордость: клабен. Когда-то пирог пекли на Рождество, а сейчас можно купить круглогодично в любой городской кондитерской. Изюм, орехи, сухофрукты, апельсиновая цедра, лимон, корица и другие специи – получается очень вкусно и обильно. Не любите слад-

кое? Тогда обратите внимание на шварцшвайн брот – «свинюшку из черного хлеба». Свинья в германской традиции – символ достатка и семейного счастья. А в Бремене пекут фигурные буханочки из ржаной муки с добавлением тмина и кориандра. Получается счастливый хлеб, по вкусу напоминающий наш бородинский. Продолжая тему «счастливых свинюшек», нельзя пропустить скульптурную композицию «Свинопас и его стадо» на главной торговой улице города – Зёгештрассе. Бронзовый пастух трубит в рожок, собирая вокруг довольных свиней и привлекая внимание туристов. Путешественники радостно фотографируются с упитанными свинками и трут их металлические пяточки. На счастье.

ПО-ЯПОНСКИ

К возвращению школьной формы российские родители относятся по-разному. Кому-то это нравится, кому-то нет. А есть страна, в которой форма для школьников существует с XIX века, причем ее дизайн почти не менялся на протяжении более ста лет.



Одевать мальчиков в мундиры с воротником-стойкой в Японии стали во времена императора Мейдзи. Как ни странно, повлияла на это событие Европа. После победы Пруссии над Францией император стал перестраивать Японию по прусскому образцу. Реформировалась наука, промышленность, армия и даже школа. Мальчики получили форму, похожую на мундиры пехотинцев армии-победительницы. А японским школьницам создали одежду по мотивам формы самого сильного военно-морского флота того времени – британского. Поэтому японские девочки носят матроски. С тех пор многое изменилось в мире, но япон-

ская форма почти не менялась, так как оказалась очень практичной. Она даже стала частью национальной культуры. Хотя в каждой школе могут быть свои

вариации, определить японских школьников можно издали.

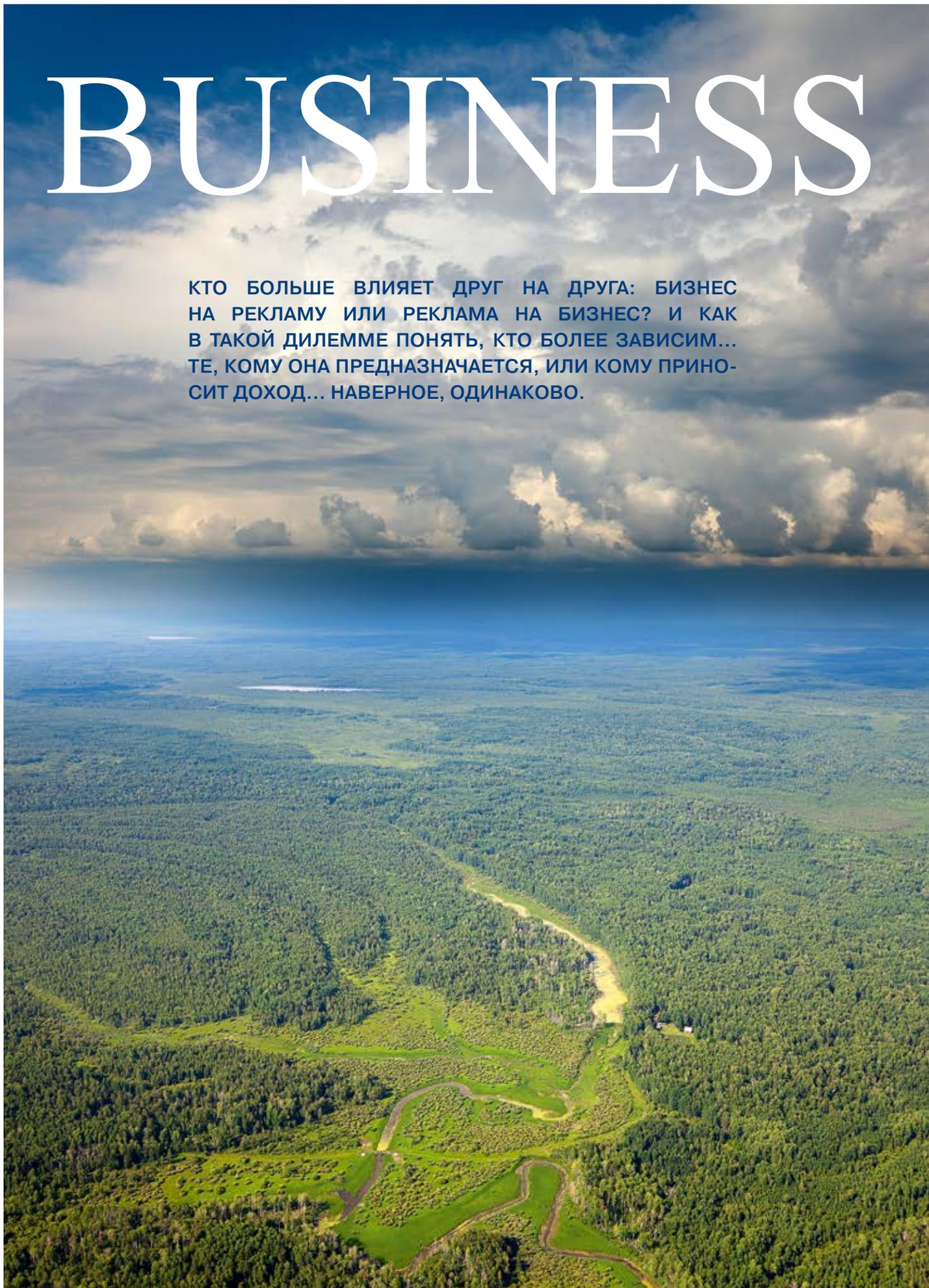
Самым важным аксессуаром японского школьника начальных классов, вне зависимости от пола, является ранец – рандо-серу. Он тяжелый и кажется не очень удобным, однако ранец выполняет важную задачу – формировать правильную осанку ребенка. В классическом варианте ранцы мальчиков черного цвета, а девочек – красного. Однако сейчас можно встретить эти рюкзаки любых цветов. Дополнительным элементом формы школьников младших классов являются яркие панамки или кепки. Когда класс отправляется на экскурсию, учитель легко может посчитать своих учеников и заметить, если кто-нибудь отбил от группы.

Школьная форма должна быть красивой и практичной, почему бы не поучиться этому у японцев?



BUSINESS

КТО БОЛЬШЕ ВЛИЯЕТ ДРУГ НА ДРУГА: БИЗНЕС
НА РЕКЛАМУ ИЛИ РЕКЛАМА НА БИЗНЕС? И КАК
В ТАКОЙ ДИЛЕММЕ ПОНЯТЬ, КТО БОЛЕЕ ЗАВИСИМ...
ТЕ, КОМУ ОНА ПРЕДНАЗНАЧАЕТСЯ, ИЛИ КОМУ ПРИНО-
СИТ ДОХОД... НАВЕРНОЕ, ОДИНАКОВО.



РЕКЛАМНАЯ ПАУЗА

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ЮРЛОВ

Реклама спа-салонов и спа-товаров в нашей стране не отличается разнообразием. Главным героем, точнее – главной героиней – всегда выступает красивая девушка – модель, которая нежится под умелыми руками массажистки, реже – под струями воды. В качестве аксессуаров рекламной кампании присутствуют цветочные лепестки, блестящие гладкие камушки и обязательные крупные капли воды. На самом деле это никакая не вода, а глицерин, который на фотографиях смотрится гораздо ярче и правдоподобнее воды. Впрочем, дело не в технических хитростях профессиональной фотосъемки, а в унылых, пусть и красивых, шаблонах. Небольшие вариации вносит только этническая тематика – в одном случае массажистка может оказаться тайкой. Однообразие вызвано не очень высокой конкуренцией на рынке спа-услуг и консервативностью

хозяйев бизнеса. Предприниматели, работающие в сфере красоты, отдыха и релаксации, полагают, что спа-реклама не должна вызывать ярких эмоций, что для неё достаточно быть красивой. Поэтому в рекламных объявлениях российских компаний можно легко заменить один логотип на другой – никто и не заметит разницы.

А вот за пределами нашей страны периодически появляются креативные рекламные кампании, которые позволяют создать фирменный стиль и выделиться на общем фоне. Кроме того, в последнее время спа-тематику в своей рекламе активно используют производители товаров и услуг, никак не связанных с индустрией красоты. Мы составили небольшую подборку интересных постеров, которые не предназначались для российского рынка. А вдруг какие-нибудь идеи можно будет использовать и у нас?

КАРТОННАЯ СПА-СОВА

Как может выглядеть упаковка для спа-продукции? Американская компания The Orange Owl, чье название переводится как «Оранжевая сова», упаковывает свои баночки, кремы и соли в забавную картонную коробку. Эта коробка раскладывается – сова раскидывает крылья – и превращается в мини-стол. Удобно, практично и оригинально.





ПОДСМАТРИВАЮЩИЙ МЕДВЕДЬ

Синий медведь, поглядывающий в окна оздоровительного центра, стал настоящей достопримечательностью американского города Денвер (штат Колорадо). Отличная реклама бассейнам, спортивным залам и спа-центру, расположенным в этом комплексе.

ВЫ НЕ ЗДЕСЬ

Испанская компания Viages Exito в своей рекламе обыгрывает тему социальных сетей и интерактивных карт. Купайтесь в бассейне, принимайте процедуры, отдыхайте, и не нужно на это время сообщать, где вы. Вы не здесь!





СОБАЧИЙ РАЙ

Все псы попадают в рай – об этом мы знаем благодаря популярному мультфильму. А каково собачкам в раю? Им там очень хорошо. Реклама Dog spa course показывает не процедуры, предлагаемые четвероногим, а мордашки довольных собак. Позитивные постеры заставляют улыбнуться всех.

СПА-ДЖИНСЫ

Американская компания Wrangler предлагает джинсы со спа-эффектом. Новая линейка так и называется – Spa. Джинсовая ткань пропитана специальным составом, содержащим алоэ. Вы натягиваете эти джинсы и получаете спа-эффект, благотворно влияющий на ноги, бедра и всё остальное. Насколько это эффективно – вопрос отдельный.



ДОСТИГНУТЬ ПРОСВЕТЛЕНИЯ

Реклама индийского спа-салона Tulip адресована офисным работникам, замученным повседневной жизнью. Она призывает отвлечься от суеты, снять стресс с помощью балийского массажа, скрабов и обёртываний, чтобы в конце почувствовать себя просветлённым.



СПОРТИВНАЯ ВАННАЯ

Австралийский производитель джакузи и гидромассажных ванн Endless Spas привлекает к рекламе своей продукции пловчиху Эмили Сибом, чемпионку мира и золотую медалистку двух олимпиад. Струи воды такие мощные, что в этих ваннах могут тренироваться даже профессиональные пловцы!

СПА-САЛФЕТКА

Спа-процедуры ассоциируются с абсолютной чистотой, поэтому тайский производитель тканых салфеток назвал свой продукт SPA. Мол, салфетка такая чистая и такая прочная, что в ней можно переносить суп или кофе, если вдруг разобьётся чашка. Оригинальная ассоциация.



ПРОЗРАЧНАЯ ВОДА

Чистая вода должна быть абсолютно прозрачной – лукавит в своей рекламе производитель водных фильтров Rotoplas. Если через воду в бассейне вы видите насквозь, значит в нём очищенная вода! Не очень правдоподобно, зато забавно. И запоминается.

СПА-ЗВОНОК

Установите в своей квартире музыкальный звонок и наслаждайтесь водными процедурами. «Прерывания неизбежны», – сообщает в своей рекламе компания Panasonic, – «по крайней мере, сделайте их мелодичными». Спа-процедуры делают жизнь лучше, а рекламу любых товаров интереснее.

ЖИЗНЬ ВНОСИТ КОРРЕКТИВЫ В НАШИ ПЛАНЫ



Не так давно у руля Департамента физической культуры и спорта города Москвы встал новый капитан – Воробьев Алексей Олегович. Спорт стремительно возвращается в число приоритетов государственной политики, а это значит, что департамент ждет большая работа. Какая именно, Алексей Олегович рассказал корреспонденту LifeSPA.

ИНТЕРВЬЮ: ЮЛИЯ ГРИГОРЬЯН

Алексей Олегович, когда вы пришли в департамент, какая работа уже была проведена и что предстояло сделать? Какие задачи вы поставили перед собой и департаментом?

Главная наша задача – это всестороннее развитие физической культуры и спорта в городе Москве. Это и укрепление материальной базы, и совершенствование подготовки спортсменов высокого класса, и поиск новых форм работы с населением, и увеличение количества проводимых спортивных мероприятий. Работа эта непрерывная. Ее нельзя разделить на «до» и «после». Мое назначение пришлось на стык двух комплексных программ. Необходимо было завершить намеченные планы и разработать качественно новую, прогрессивную программу развития спорта в Москве. И мы это сделали. Сегодня в столице действует государственная программа города Москвы «Спорт Москвы» на 2012-2016 гг. Смелая, амбициозная, с рекордным бюджетом, она является важной составляющей городской политики, одного целого, объединенного лозунгом «Москва. Для жизни, для людей». Мы движемся к единой для всех цели – город должен стать удобным для проживания.

Пристальное внимание уделяется работе по созданию условий для самостоятельных занятий спортом, дальнейшему развитию сети спортивных сооружений в шаговой доступности. Значительно расширилась сеть благоустроенных спортивных площадок рядом с домом, обустраиваются катки с искусственным льдом, лыжные трассы, в каждом округе города открываются пункты проката спортивного инвентаря, прокладываются велодорожки, зоны для занятий оздоровительным бегом, площадки для воркаута.

Может ли работа департамента, на ваш взгляд, поменять ситуацию в отношении табакокурения, употребления алкоголя, особенно в среде молодежи?

Физическая культура и спорт сами по себе отвергают

табакокурение и злоупотребление спиртными напитками. На всех спортивных сооружениях запрещены продажа и употребление спиртных напитков, курение.

В этой ситуации самое лучшее – не ходить с плакатами и кричать, что и как вредно, а делать реальные вещи, предложить людям заняться своим здоровьем, что мы и делаем изо дня в день.

Как вы относитесь к новым, современным видам спорта: сноубординг, паркур, воркаут? Могут ли представители этих видов спорта рассчитывать на поддержку департамента?

Более чем поддерживаем – готовим кандидатов на подготовку к XXII зимним Олимпийским играм 2014 года в г. Сочи. На сегодняшний день это пять ведущих спортсменов Москвы.

Что касается паркура – это новомодное молодежное увлечение. Мы стараемся всячески поддерживать и развивать экстремальные увлечения молодежи, конечно если они не сопряжены с риском для жизни. Сейчас очень популярны у молодых москвичей воркаут, паркур, BMX, стритбол. Приверженцы этих видов спорта – постоянные участники спортивно-массовых мероприятий Москомспорта: Московский спорт в Лужниках, День города в Лужниках, Фестиваль экстремальных видов спорта «Прорыв».

И если для стритбола достаточно в Москве площадок для игры, для паркура, как для городской культуры преодоления препятствий, они не требуются, то воркауту мы активно помогаем. В Москве обустроены 83 площадки для занятия воркаутом, 18 из которых находятся на территории спортивных сооружений, подведомственных Москомспорту. Остальные расположены в парках, природоохранных зонах и жилых микрорайонах. Так что, жизнь постоянно вносит коррективы в нашу работу, появляются новые спортивные увлечения и течения, и мы стараемся реагировать на их появление своевременно и с максимальной пользой для дела.





ALDO
COPPOLA

РЕКЛАМА

ЦЕНТРЫ В МОСКВЕ т. (495) 661-73-73

- Галерея «Времена Года», т. (495) 775-96-97
- ТД «Весна» – 1 этаж, т. (495) 783-73-73
- ТЦ «Новинский пассаж» 2 этаж, т. (495) 778-63-36
- Гостиница «Рэдиссон Славянская» 1 этаж, т. (495) 978-77-49

ЦЕНТРЫ В ПОДМОСКОВЬЕ т. 661-74-74

- ТК «Юнимолл», 1 этаж, т. (495) 926-02-42
- Жуковка, Рублёво-Успенское шоссе, 204, т. (495) 635-31-10
- Рублёво-Успенское ш., «Барвиха Luxury Village», т. (495) 726-55-18

www.aldocoppola.ru

IMAGE



СМЕНИТЬ ВНЕШНИЙ ВИД НЕ ВСЕГДА ЗНАЧИТ ПОМЕНИТЬ ИМИДЖ. НО СМЕНА АКСЕССУАРОВ МОЖЕТ РАЗИТЕЛЬНО ПОВЛИЯТЬ НЕ ТОЛЬКО НА ВНЕШНЕЕ, НО И НА ВНУТРЕННЕЕ САМООЩУЩЕНИЕ.

МУЖСКАЯ ЛЕГКОСТЬ

Часовая мода меняется гораздо реже, чем мода на одежду и даже на автомобили. Но кардинальные изменения трендов случаются и в консервативной области колёсиков, стрелок и турбийонов.

Революции в часовом деле часто связаны не столько с вдохновением дизайнеров и художников, сколько с кропотливой и даже занудной работой технологов и инженеров. Таков парадокс: часовую моду запускают не самые модные люди.

Еще не так давно актуальными моделями считались массивные часы в корпусах из золота или платины, весомые во всех смыслах этого слова. Однако инженеры бились над задачей найти идеальный материал для часов, а результатом их поисков стала тенденция на очень легкие, почти воздушные модели.

И вот ведущие часовые компании мира (хотя какого мира, если почти все они работают в одной маленькой Швейцарии!) наперебой предлагают легкие и очень удобные. Впрочем, никто не забывает соблю-

дать внешнюю солидность – важнейшую черту главного мужского аксессуара для солидных клиентов. Просто если раньше мужчины с достатком могли соревноваться на тему «чи часы тяжелее», то сейчас тренд изменился на противоположный. Носить почти полкило на запястье, может, и забавно, но не очень удобно.

Вторым аспектом стала более долгая жизнь часов, точнее, сохранение их салонного шика без вмятин и царапин. Важно ли, насколько новыми и незатертыми выглядят ваши дорогие часы? Еще как! А что касается цены и ценности, то современные сплавы, созданные по нанотехнологиям, гораздо дороже и золота, и платины. В общем, получился шик и престиж для тех, кто понимает. Не говоря об удобстве ношения на руке.

.....

Richard Mille RM 27-01

По их внешнему виду ни за что не догадаться, что вес этих часов составляет всего 19 граммов вместе с ремешком! Вес механизма с турбийоном – 3,5 г. Размер карбонового корпуса – 46x39 мм. Внутри него на тонких канатиках «подвешен» механизм. Благодаря этому легчайшие часы стали не просто противоударными, они способны выдерживать перегрузки до 5000 G!





.....

IWC Ingenieur Carbon Performance

Автомобильные часы из углепластика, пропитанного эпоксидной смолой, посвящены команде «Формула 1» Mercedes AMG Petronas. Размер корпуса – 46 мм. Ограниченная серия состоит из 100 экземпляров.



.....

Urwerk UR20 Maltese Falcon

Детектив «Мальтийский сокол» принято считать классикой жанра «нуар». Этому произведению посвятила сверхлегкую модель женевская компания Urwerk. Размер корпуса – 43,8x53,6 мм. Он изготовлен из невесомого сплава алюминия, титана и никеля, названного AlTiN.

.....

Roger Dubuis Excalibur Quatuor Silicon

Кремниевый корпус гораздо легче титанового и намного прочнее стального. Эта воздушность с лихвой компенсирует массивный механизм с ручным заводом и четырьмя балансами. Впрочем, вероятность, что вам придется ее поддержать в руках, не очень высока: производитель объявил, что лимитированная серия будет состоять из трех экземпляров! Для чуть более широкой публики выйдет другая модель.



.....

TAG Heuer Carrera Carbon 1887 Concept Chronograph

Модель выполнена в узнаваемой стилистике компании TAG Heuer. Диаметр корпуса – 45 мм. Черный корпус состоит из нескольких слоев углеродных волокон. Толщина каждого слоя составляет 0,007 мм, а вместе они образуют сверхпрочную структуру.





В РОССИЮ – С ЛЮБОВЬЮ ИЗ ФРАНЦИИ

Французская ювелирная марка «MARCHAK» тесно связана с историей России и, в первую очередь, с одним из выдающихся мастеров царской России Йосифом Маршаком, творившим в конце XIX – начале XX века наряду с Фаберже, Болин и другими замечательными мастерами.

1878 год... Юный Иосиф Маршак начинает свое дело в Киеве, имея лишь сто рублей приданого молодой жены и единственный костюм, который он закладывает, чтобы сделать свою первую золотую цепь. Страстная влюбленность в свое дело, работоспособность и талант принесли свои плоды, и уже через 10 лет в его мастерской работают более двадцати человек, а к началу XX века фабрика

Маршака становится одной из самых знаменитых в России, а самого Иосифа величают не иначе, как Киевский Картье. С большим успехом Маршак участвует во Всемирной выставке в Чикаго, где завоевывает медаль в 1893 году, далее идет Антверпен, где на международной выставке получает золотую медаль, а на Всемирной выставке в Льеже в 1905 году фабрике Маршака присуждается Гран При. Современники по праву считали Маршака конкурентом знаме-



Философия марки провозглашает слияние в единой гармонии женской красоты и ювелирного украшения, призванного стать дополнением своей хозяйки



Marchak
PARIS

Представитель Французского
Ювелирного Дома MARCHAK
в России:

г-жа Леся Ткач:

Tel.: +7 916 839 8930

E-mail: marchak.moscow@yahoo.com

E-mail : info@marchak.ru

www.marchak.fr

www.marchak.ru



**В руках мастеров Дома MARCHAK
рождаются шедевры, которые не
раз становились украшениями
известных частных коллекций и
крупнейших мировых аукционов**

нитого Фаберже. Известно, что многие официальные подарки царской семье, по случаю празднования 300-летия дома Романовых, имели клеймо Маршака и были изготовлены в его мастерских.

После революции 1917 года новой родиной марки становится Париж – столица моды, красоты и элегантности, где и состоялось второе рождение и расцвет Ювелирного Дома. Верность истокам, оригинальность и высокое качество изделий позволяют Маршаку занять особое место в мире парижского высокого ювелирного искусства. Все это заставляет марку сиять с новой силой, привлекает единомышленников, учеников и партнеров в стан Маршака, в результате чего и рождается французский ювелирный Дом MARCHAK и происходит новый грандиозный расцвет марки.

Философия марки провозглашает слияние в единой гармонии женской красоты и красоты ювелирного украшения, призванного стать дополнением своей хозяйки и сделать акцент на ее характер, настроение... Цена камня не имеет значения, если надо, он может быть вправлен в оправу головкой вниз, чтобы приобрести особый свет, новое сияние и смелый современный вид. В новых коллекциях украшений французского ювелирного Дома MARCHAK сливаются воедино русские мотивы и самые современные модные веяния. Французские дизайнеры необычайно нежно выражают уважение и любовь к далекой и загадочной России, которая стала близка им благодаря чудесной силе искусства, связавшего две культуры и несколько поколений замечательных мастеров. MARCHAK вернулся в Россию. С любовью.

Mallorcalife.ru

- Аренда и продажа эксклюзивных вилл и апартаментов
- Аренда и продажа яхт
- Аренда и продажа частных самолетов и вертолетов
- Аренда спортивных машин и машин представительского класса
- Эксклюзивные экскурсии по острову
- Организация и проведение конференций и мероприятий



реклама



C.I.F. B-57-769630
c/ Son Pereto 17 1-B c.p. 07013
Palma de Mallorca — Islas Baleares

tel. +34662426239 tel. +34676238728
www.mallorcalife.ru
www.facebook.com/#!/www.mallorcalife.ru

Моя подруга, владелица студии красоты, именно на мне проверяет своих новых мастеров. Не то чтобы я была особенно противная и дотошная. Просто я знаю, что если понравится мне – понравится и всем остальным клиентам. А клиенты – ваше все.

СПА-ЭТИКЕТ

ТЕКСТ: МАЛЕНА МАЯКОВСКАЯ

Садясь в кресло мастера по волосам, я всегда обращаю внимание на его внешний вид. Ибо, если ты сам о своей прическе не заботишься, кто же тебе доверится? Помимо профессионального подхода, который заключается в том, чтобы узнать желания клиента, а не навязывать свои, важна субординация.

Слезливые истории и жалобы на очередного любимого, рассказанные в порыве негодования мастерам по маникюру, не нужны ни им, ни вам. Им – потому что у них таких, как вы, – десятки за день, итак нелегко. Вам – потому как то, о чем знают двое, могут узнать и остальные. Вдруг у вас с недругом или завистницей один мастер? Оно вам надо? Ведь, думаю, что так или иначе, но все-таки существует некий негласный этикет, то бишь правила поведения, как клиента, так и мастера в студиях красоты и спа-салонах.

Помните вы или нет, но раньше в парикмахерских не было администраторов. Только зеркала и стулья. Ну и парикмахеры с ножницами. Сейчас человек, который встречает вас при входе, – лицо салона. Зачастую весьма приветливое, потому как его задача – создать хорошее впечатление о месте, в которое вы пришли, быть может, в первый раз. Смазливые молодые студентки и уверенные ухоженные женщины как нельзя больше подходят для такой работы. Вторых – меньше, первые долго на месте работы не задерживаются.

Не то чтобы вы приходите в салон чаю попить, но всегда приятно, когда вам его предлагают. И, что немаловажно, не включают в счет. Дело ведь не в двухстах рублях. Просто, по мне, пусть лучше процедура будет на двести рублей дороже, чем мне добавят счет за воду, чай и пряник. Также стоит сразу узнать, входят ли в счет чаевые, и в соответствии с вашими привычками и желанием решите: оставлять их или нет.

Приезжайте вовремя или немного раньше времени, на которое назначены процедуры, чтобы спокойно подго-

товиться и настроиться на получение удовольствия. В случае первичного визита, особенно когда дело касается спа-процедур, есть смысл приехать за 20-30 минут до начала, чтобы поближе познакомиться с мастером, заполнить анкету, проконсультироваться и побольше рассказать о себе – это сделает ваш сеанс максимально эффективным. Лично мне, например, не нравится, когда я вхожу, а девушка на ресепшн говорит по телефону и не обращает на меня внимание. Понимаю, там другой клиент на линии, но я ведь могу обидеться и уйти. Поздороваться со мной и предложить воды займет несколько секунд, а после этого можно сразу вернуться к разговору. Мелочь? Но вот из таких мелочей и складывается отношение к салону! Тем более что в салонах, а особенно в спа-центрах, существует негласное правило о соблюдении тишины, для поддержания общей атмосферы умиротворения и спокойствия. Разговаривая в полголоса и выключая звук на телефоне – вы проявляете уважение к заведению и другим клиентам. Так и рассылки, которые делают салоны о специальных акциях, должны быть с согласия клиента. Поэтому, заполняя первичные анкеты, я отдельным пунктом обговариваю, что мне бы не хотелось их получать. Уж слишком много спама от разных ненужных мне организаций валится на мой телефон и не всегда в подходящее время.

Мастера тоже бывают разные. Проводит тебя человек до кабинета, позволит спокойно переодеться, приготовиться к массажу. А потом, в мое законное для релакса время, начинает рассказывать истории про своего кокер-спаниеля. Но я не разговариваю с массажистами и таксистами! Считаю, что задавать вопросы мастер может только по существу: что, собственно, я хочу получить от процедуры и насколько мне комфортно. Спрашивать, как у меня дела и собираюсь ли я в отпуск на Мальдивы – увольте!



А еще всегда тяжело, привыкнув к одному мастеру, идти к другому. Как-то на одном показе мне подарили сертификат на чудесную процедуру красоты по типу кожи в одной из известных московских клиник. Сертификат уже грозил закончиться, когда я все-таки записалась на сей великолепный уход. День был одним из тех нескольких нерадостных, что даются женщинам раз в месяц в наказание, и, соответственно, настроение того дня высыпало у меня на лбу. О чем я сразу же не преминула поделиться с моим новым косметологом: для того, чтобы процедура была эффективна, необходимо информировать мастера о состоянии вашего здоровья, аллергических реакциях, травмах и особенностях организма. Она, взяв в руки лупу с 10-кратным зумом, придирчиво, при ярком свете, изучила исходные данные. Был вынесен страшный вердикт: все плохо, жить мне с таким лицом больше незачем. На мое: «подождите, в остальные дни месяца меня вообще ничего не беспокоит, кроме небольшого блеска на носу!», она не реагировала. Сказала, что процедура мне не поможет, делать ее – как слону припарку, тоже не стоит. Но она великодушно проведет курс других, очищающих, снимающих воспаление процедур. Конечно, только не в этой жизни. Я настояла. Она скрепя сердце сделала

полагающуюся процедуру. Больше я в ту клинику никогда не вернусь.

Врач меня не хотела слушать, будто кто-то может знать мою кожу и ее потребности лучше меня. Тем более что я ухаживаю за ней постоянно, а не время от времени. Понятно, что даже хороший мастер не всегда сможет идеально сделать укладку, если видит вас первый раз в жизни, потому как еще не знает ваших причуд и желаний. Так и косметолог, не может узнать все о вашей коже за 10 минут. Даже массажист лишь на вторую-третью процедуру поймет нужды ваших суставов и мышц.

Чтобы нам, клиентам, было комфортно, мы тоже должны учиться сосуществовать с мастерами. Ведь профессия этих людей – делать нас еще более красивыми, подтянутыми и... спокойными. Ваш счастливый заряд мастер всегда почувствует, проникнется. Плохой постарается не заметить, а наоборот – сгладит. Поэтому часть его души, если он действительно любит свое дело, останется с вами. А наше хорошее настроение дорогого стоит. И помните: если по какой-либо причине вы никак не успеваете попасть на процедуру, не жадничайте, постарайтесь уведомить об этом салон как можно раньше – чтобы кто-то другой смог насладиться тем, чем в этот раз не смогли насладиться вы.

МНЕ БЫ В НЕБО

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ЮРЛОВ



ОТПРАВЛЯЕМСЯ В ПОЛЕТ ВМЕСТЕ С ДЖОРДЖЕМ КЛУНИ

Скорее всего, вы смотрели фильм «Мне бы в небо», но если собираетесь в авиационное путешествие, то накануне полета или прямо в самолёте пересмотрите его, и тогда перелет откроется вам с ещё одной стороны. Романтическое кино режиссера Джейсона Рейтмана может оказаться полезным пособием. Главный герой фильма – Райан Бингэм (Джордж Клуни) благодаря своей работе большую часть жизни проводит в самолетах, аэропортах и гостиницах.



Чтобы меня узнать, нужно со мной полетать. Это мой дом. Моя карточка автоматически подсказывает девушке на регистрации, что меня нужно поприветствовать именно так.

— Рады снова видеть Вас, мистер Бингэм.

Это систематизированное дружелюбие поддерживает покой в моем мире.

Карточки привилегированных пассажиров в настоящее время существуют практически у всех авиакомпаний. Льготы и бонусы, полагающиеся их владельцам, могут существенно отличаться в зависимости от компании-перевозчика, а также от аэропорта. Максимальный пакет услуг и самое лучшее отношение будут прояв-

ляться в аэропорту, являющемся базовым для авиакомпании.

В случае с героем фильма перевозчиком является American Airlines, крупнейшая в мире компания по перевозкам и по размеру пассажирского флота (655 самолетов). У неё пять базовых аэропортов. В настоящее время American Airlines не летает в Россию, однако компания входит в альянс oneworld, объединяющий таких перевозчиков, как S7, Japan Airlines, British Airways, Cathay Pacific, Royal Jordan, Finnair, Iberia. Это значит, что в России Райан мог бы воспользоваться их льготами и бонусами. Главное не забывать, что мили, накопленные у одной авиакомпании, можно обменять на авиабилеты или услуги в другой.



— О, карта отелей «Мэйплвуд». Зачем ты засунула ее в этот цветник?
— В «Хилтоне» тот же уровень. Зато в «Мэйплвуде» при заселении угощают плюшками.
— Ты повелась на плюшки?
— Да. Я тащусь от притворного гостеприимства.

Карты клиентов существуют и у отельных сетей, вроде Hilton, и даже у провинциальных гостиниц, вроде Maplewood. Их функция схожа с функцией карточек постоянного покупателя – вы живете в номере, и за это на вашу карточку начисляют баллы. Накопленные баллы можно обменять либо на бесплатное проживание в гостинице, либо на повышение класса номера. Кроме того, многие международные отельные сети состоят в партнерских отношениях с крупными

авиакомпаниями, что позволяет полученные в гостинице баллы переводить в мили, и наоборот. Минусом заведения карты станет попадание адреса вашей электронной почты в список регулярной рассылки.



— Я люблю свой чемодан.
— Вот именно че-мо-дан. А знаешь, сколько времени уйдет на сдачу багажа?
— Я не знаю. Пять-семь минут?
— 35 минут на каждом рейсе! Я летаю 270 дней в году, итого 157 часов, или семь дней. Ты хочешь терять неделю своей жизни?

Размер и вес ручной клади, которую разрешено пронести в салон самолета, различаются в зависимости от того, насколько авиаперевозчик любит своих пассажиров.

Чем больше любовь, тем большего размера чемоданчик можно взять с собой. Не полнитесь узнать правила вашей авиакомпании перед вылетом, и путешествие пройдет гораздо комфортнее.



— Не вставай за семьями с детьми. Коляску складывают не меньше 20 минут. Старикам еще хуже — они совершенно не ценят то время, которое им осталось жить на Земле... Вставай за азиатами — вещей берут мало и обожают мокасины, дай им Бог..
— Это расизм!
— Это стереотипы — так быстрее.

Кроме негласной дискриминации на контроле безопасности существует дискриминация на паспортном контроле. Политическая корректность существует для официальных выступлений на телеканалах. На таможне и у пограничников (во многих странах их функцию выполняют полицейские службы) повышенный интерес вызывают люди в оригинальной этнической одежде, а также в какой-либо униформе. Кроме того, пробку способны организовать пассажиры рейсов, прибывших из интересных мест, например из Колумбии, или дисциплинированная группа товарищей в черных костюмах с портретом Ким Ир Сена на значках. Стереотипы действуют всегда и везде, как отрицательные, так и положительные.



— На ужин нам можно тратить по 40 долларов каждому. Это способ заработать себе максимум миль.
— Просветите насчет этих миль. В чем суть? Речь о программе для часто летающих?
— Я стараюсь не тратить ни одного цента, если он не влияет на мой счет с мильями.
— Вы их копите на Гавайи? Юг Франции?
— Дело не в этом. Мили для меня — всё.
— То есть вы копите, чтобы копить?
— У меня в голове есть число, которого я не достиг.
— Очень абстрактно. Какова цель?..
— ...Десять миллионов миль.

Из фильма мы узнаем, что программа «собираения миль» может распространяться не только на отели, но и на их рестораны. Герой Джорджа Клуни копит, но не тратит. Вы можете попробовать включиться в подобную увлекательную игру. На что тратить собранные мили – дело ваше.



НЕ МОЖЕШЬ ИЗМЕНИТЬ МИР – СМЕНИ ПОСТЕЛЬНЫЙ АНСАМБЛЬ!

ТЕКСТ: ЮЛИЯ ГРИГОРЬЯН



Если однажды попробуешь качественное постельное белье – ты уже не сможешь пользоваться ничем другим, твои мысли будут вновь и вновь обращаться к незабываемым ощущениям, – считает глава компании Yves Delorme Russia **Вячеслав Зайцев**.



- Что влияет на качество сна?

- Мало кто понимает, что от качества сна напрямую зависит то, как сложится день, а значит и жизнь в целом. Огромное значение имеют и индивидуально подобранный, с учетом ортопедических особенностей и личных предпочтений матрас, выбор подушки и одеяла. Венчает это «трио» – постельное белье – главная составляющая здорового сна. Показатель комфорта – нежелание вставать с кровати.

- **Тактильные и зрительные ощущения играют огромную роль в нашем самочув-**

ствии и настроении, как Yves Delorme решает эту задачу?

- Наши коллекции сезонны: в зимней, много насыщенных цветов и мягких материалов – потому что хочется тепла, уюта, комфорта. Весенняя коллекция отвечает жажде свежести и обновления – в ней светлые и нежные оттенки. К тому же между желаниями потребителя в Ростове и в Новосибирске огромная разница. (Бутики Yves Delorme работают во всех крупных городах РФ и странах СНГ). Чем ближе к теплу – тем больше покупают белье пастельных оттенков. К северу – идут в ход

более насыщенные и теплые тона. Постельное белье может внести изменения в эмоциональный фон, и в общие ощущения от жизни.

- На что следует обращать внимание при выборе постельного белья?

- Огромное значение имеют технические показатели, по которым определяется качество ткани: например, номер пряжи (количество продольно-поперечных нитей). Качественное белье имеет показатель от 300 нитей. Американские и европейские потребители уделяют этому большое внимание, у нас



Yves Delorme обновляет коллекции дважды в год. В каждой из них представлено более 60 дизайнов на самый взыскательный вкус

же на это обращают мало внимания – культура сна не развита. Любимые ткани Yves Delorme – это перкаль высокой плотности (500 нитей/1 кв. см), перкаль с набивным рисунком, мягкий и обволакивающий сатин, а также жаккард.

- Как создаются новые коллекции компании?

- Yves Delorme обновляет коллекцию дважды в год. В каждой представлено более 60 вариантов на самый взыскательный вкус. Группа дизайна под руководством Эвелин Жюльен, эксклюзивного ведущего дизайнера, на протяжении полутора лет разра-

батывает каждую коллекцию и предлагает на суд главам компаний в пяти странах: Франции, США, России, Великобритании и Японии. После чего коллегиально принимается решение о судьбе той или иной коллекции. Важно помнить, что культуры и вкусы стран, в которых представлена компания, очень различны и требуют индивидуального подхода. Так, например, предпочтения французских и русских потребителей схожи, а в Японии к постельному белью предъявляются специфические требования.

- Каким вы видите своего клиента?

- Постельное белье – весьма интимная часть жизни. Мы привыкли показывать свой статус и достижения с помощью внешних атрибутов: одежды, машины, украшений. Но добиваясь определенных высот, необходимость в демонстрации уходит. Мы больше думаем о себе, о личном комфорте. Начинаем придавать значение мелочам, ценим качество. Поэтому наш клиент – человек состоявшийся, уверенный в себе и в завтрашнем дне. Ведь качество постельного белья – показатель внутренней культуры. Это то, к чему стоит стремиться.



JAGUAR XJ – СОЛИДНАЯ ИГРИВОСТЬ

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ БАГДАСАРОВ

Флагманский Jaguar XJ – слишком футуристичен для автомобиля марки, известной своими традициями и консервативным подходом. Он — смелый взгляд в будущее британской компании. В отличие от больших представительских автомобилей других марок, «икс-джей» изящен и даже игрив. Но не в ущерб статусности. В своем облике он соединяет черты легендарных лимузинов и не менее легендарных спорткаров Jaguar.

Натуральное дерево ценных пород, пухлые кожаные кресла, отделанный замшей потолок. Внутри XJ роскошен и по-домашнему уютен, как и подобает классическому британскому автомобилю. Удобные кресла с множеством регулировок: можно настроить длину подушки, валики боковой поддержки. Длиннобазная версия предлагает задним пассажирам дополнитель-

ное пространство для ног, хотя и в стандартной машине его предостаточно. Благодаря четырехзонному климат-контролю шансы замерзнуть или перегреться минимальны. В передних креслах – персональные массажеры. Монитор на передней панели сделан так, чтобы пассажир и водитель со своих мест видели две разные картинки. Водитель, например, может следить за картой, а его сосед – смотреть любимый сериал.

Jaguar XJ подходит для дальних путешествий. Мягкая подвеска, убаюкивающий комфорт. Мощности трехлитрового компрессорного мотора хватит для заездов на скорость, но коробка-автомат настроена на более миролюбивый лад.



AUDI RS 5 CABRIOLET – СПОРТИВНЫЙ ХАРАКТЕР

Audi RS 5 Cabriolet, четырехместный кабриолет с тканевым верхом, привлекает уникальным сочетанием силы и элегантности. Во внешнем облике Audi RS 5 Cabriolet динамика и спортивный характер обретают особенно выразительную форму, проявляясь в изогнутой боковой линии, идеально сбалансированных пропорциях и четких гранях.

Длина Audi RS 5 Cabriolet – 4649 мм, ширина – 1860 мм, высота – 1380 мм, колесная база – 2751 мм. Для модели доступны восемь оттенков кузова – базовый цвет, четыре оттенка «металлик» и «перламутр», а также три оттенка с кристалльным эффектом. Мягкий верх может быть черного, серого, красного или коричневого цвета. Отличительной чертой новой модели является отделанное перфорированной кожей трехспицевое рулевое колесо со скошенным нижним сегментом. V-образный 8-цилиндровый атмосферный двигатель, 450 л.с., оснащен системой

непосредственного впрыска топлива FSI. Он способен разогнать мощный спортивный автомобиль до 100 км/ч всего за 4,9 секунды. На выбор предлагается автоматическая семиступенчатая коробка передач S tronic, режимы D или S, либо ручное переключение передач с помощью селектора или подрулевых переключателей.

Для Audi RS 5 Cabriolet в стандартное оснащение входят: система помощи при парковке Audi parking system plus, подогрев сидений водителя и переднего пассажира, автоматическая система подачи ремня безопасности, аэродинамический отражатель для защиты от ветра, пакет освещения, информационная система водителя с функцией предупреждения об усталости, а также полный комплект средств пассивной безопасности, система управления дальним светом, система адаптивного освещения и трехзонный климат-контроль.



ЮБИЛЕЙ КОМПАНИИ YVES DELORME

Поклонники знаменитого французского текстильного бренда Yves Delorme отпраздновали в Екатерининском дворце Москвы 20 лет компании в России. Глава Yves Delorme России и СНГ Вячеслав Зайцев встречал гостей лично. Он рассказал о новой коллекции Yves Delorme осень-зима/2013–2014, об эксклюзивном дизайне, созданном специально для юбилея, а также о винтажных изделиях, которые также были представлены публике в этот вечер.



ФЕСТИВАЛЬ АКТУАЛЬНЫХ «МУЛЬТИКОВ»

В Государственной галерее на Солянке состоялось открытие VIII Международного Фестиваля Актуальной Анимации и Медиа-Искусства LINOLEUM.

Гости церемонии: телеведущая Екатерина Мцитуридзе, председатель комитета Государственной думы по информационной политике, ИТ и связи Алексей Митрофанов, пресс-атташе по культуре посольства Израиля Яффе Олевицки, фотограф Magnum Photo Георгий Пинхасов, дизайнер Влад Лисовец, актриса Мария Голубкина, модельер Алиса Толкачева, солистка группы «Город 312» Ая и др. Официальный партнер фестиваля – компания Suzuki.





3



4



2



1

ПЕРВЫЙ ГОЛЬФ-ТУРНИР AUDI QUATTRO CUP

20 июля при поддержке Федерации гольфа Московской области впервые в России прошел гольф-турнир Audi quattro Cup, победители которого представят страну на международном финале осенью в Лос-Анджелесе. Соревнования прошли на территории клуба Forest Hills Golf Club. В этот день состоялось официальное открытие второй «девятки» поля, и большинству гольфистов довелось впервые побывать в новом месте. Во время турнира состоялась российская премьера Audi RS 5 Cabriolet. Автомобиль сочетает в себе изысканность и настоящий спортивный характер – все те качества, которые присущи гольфу. Победители и призеры Кубка продемонстрировали по-настоящему высокий уровень игры: команда-победитель Вячеслав Комаров и Сергей Крючков показала результат 42 очка. Второе и третье места заняли пары Руслан Лябах и Борис Канунников, Андрей и Наталья Моржевиловы. Победители получили специальные подарки от журнала Lifespa: сертификаты Wellness центра Well Hall, косметику от Organic Shop, а также роскошный подарок от ювелирного дома «Маршак».



5



6



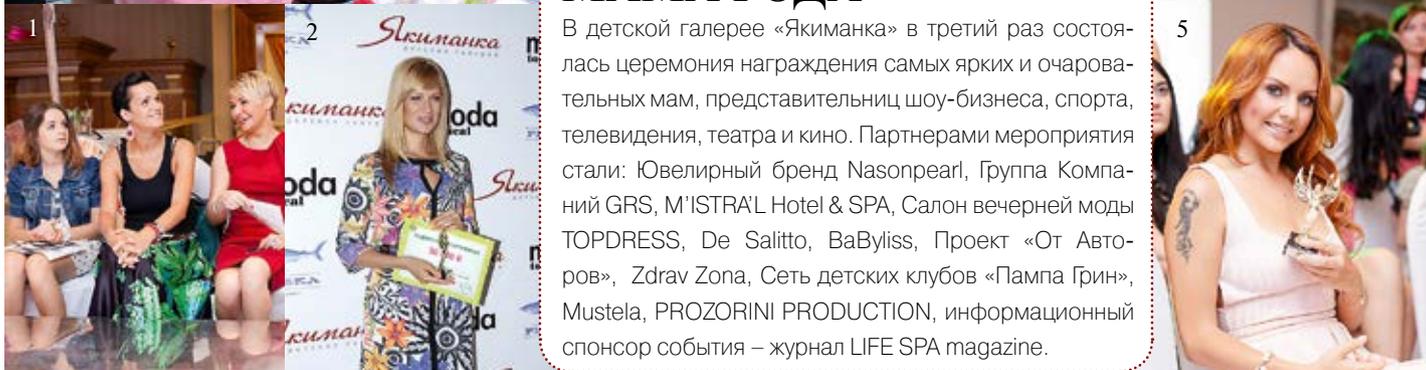
7

1. Татьяна Геворкян 2. Алексей Кожухов 3. Евгений Плющенко 4. Участник турнира 5. Audi RS 5 Cabriolet 6. Григорий Погосян с семьей 7. Константин Гайдай



МАМА ГОДА

В детской галерее «Якиманка» в третий раз состоялась церемония награждения самых ярких и очаровательных мам, представительниц шоу-бизнеса, спорта, телевидения, театра и кино. Партнерами мероприятия стали: Ювелирный бренд Nasonpearl, Группа Компаний GRS, M'ISTRAL Hotel & SPA, Салон вечерней моды TOPDRESS, De Saitto, BaByliss, Проект «От Авторов», Zdrav Zona, Сеть детских клубов «Пампа Грин», Mustela, PROZORINI PRODUCTION, информационный спонсор события – журнал LIFE SPA magazine.



1. Слава с дочкой Александрой и Катя Лель 2. Олеся Судзиловская 3. Мастер класс от Сети детских клубов «Пампа Грин» 4. Показ от салона TOPDRESS 5. Певица Максим



ШЕСТАЯ ЕЖЕГОДНАЯ ПРЕМИЯ «ЗОЛОТОЙ ОЛИМП»

Журнал Millionaire International и Event Hall S.H.E.L.K собрали цвет российского истеблишмента на шестую ежегодную премию «Золотой Олимп». Эстетику и статус мероприятия подчеркнул генеральный спонсор – Volvo Car Коптево – официальный дилер автомобилей VOLVO в Москве. Туристическим партнером церемонии стал Санрайз Тур. SKY CLUB наградил обладателей лавровых венков клубными картами. Сеть танцевальных клубов Galla Dance презентовала индивидуальные уроки с лучшими хореографами России. Отель Mistral Hotel & Spa предоставил возможность уик-энда на берегу Истринского водохранилища.

1. Глеб Матвейчук 2. Александр и Екатерина Стриженовы, Эвклид Кюрзидис 3. Доминик Джокер 4. Авраам Руссо 5. Владимир Пресняков и Наталья Подольская 6. Evdokimov Show

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЭКСПОЗИЦИЯ

MEDICAL TOURISM, SPA & HEALTH

в рамках

8-й Международной выставки
эксклюзивного туризма

LUXURY Leisure

17 – 20 сентября 2013

Москва, МВЦ «Крокус Экспо»



9-я Международная конференция
по лечебно-оздоровительному
и медицинскому туризму

18 сентября, 2013

Организатор:

МОСКВА РОССИЯ
ЕВРОЭКСПО



VIENNA AUSTRIA
EUROEXPO



При поддержке:



Федерального
агентства
по туризму



Ассоциацию
туроператоров
России



Российского
союза
Туроператоров

Генеральный
информационный
интернет партнер:



Медиа-партнеры:

**RATA
news**



туринфо

Тонкости

Yacht

LifeSPA

Health



ПОБЕДА AUDI В РОССИИ

В ходе первой гонки чемпионата DTM в России Майк Роккенфеллер (Audi Sport Team Phoenix) и Маттиас Экстрём (Audi Abt Sportsline) завоевали для Audi двойную победу. Триумфальный для Audi премьерный этап DTM в Москве посетили российские знаменитости: конькобежец и посол «Сочи 2014» Иван Скобрев, дизайнер Константин Гайдай, актер Павел Деревянко, гл. редактор журнала Мелу Азамат Цебоев и автогонщик Роман Русинов.



1. Иван Скобрев 2. Константин Гайдай 3. Audi RS 5 DTM 4. Маттиас Экстрём, Эрнст Мозер, Майк Роккенфеллер, Аугусто Фарфус 5. Павел Деревянко



BARBECUE-PARTY В РЕСТОРАНЕ BISTROT

В Bistrot прошла традиционная летняя Barbecue-party ресторатора Кирилла Гусева и режиссера Федора Бондарчука. В этот вечер они лично встали за мангал, чтобы пожарить мясо для своих друзей и гостей ресторана. Мероприятие прошло при поддержке гватемальского рома Засара. На вечере присутствовали: Светлана Бондарчук, Леонид Ярмольник, Валентин Юдашкин, Филипп Киркоров, Татьяна Навка, Ирина Вольская, Илья Бачурин, Виктория Аминова, Ирина Линович, Владислав Сурков, Эмма Салимова, Олег Митволь, Надежда Оболенцева, Маша Цигаль и другие гости.



LifeSPA

magazine

РАСПРОСТРАНЕНИЕ

МОСКВА

АВИАЛИНИИ

На борту самолетов
бизнес-авиации
www.vip-aero.ru

БАНКИ

Сбербанк
Банк «Тинькофф»

ОТЕЛИ

Ararat Park Hyatt
Moscow
Imperial Park
Hotel & SPA
InterContinental Moscow
Hotel Baltshug
Kempinski Moscow
Lotte Hotel Moscow
Radisson Royal Hotel
Moscow
Swissotel Krasnye Holmy
Moscow
Гостиница «Националь»

SPA И WELLNESS

ЦЕНТРЫ
Asia Beauty Spa
Beauty Studio Guerlain
Kinari SPA
Salon & SPA
Spa by Algoterm
SPA COCKTAIL
Sky Club
SPA Tibet
Spa Cocktail
E-SPA
First SPA
Mandara SPA
Purovel Spa & Sport
Telo's Beauty
Варшавские бани
Велнес-клуб Well Hall
Велнес-клуб «Венеция»

Велнес-клуб «Чистые
пруды»

Салоны «Тайрай»
Spa «Тибет»
Центр красоты и спа
«Территория»

СТУДИИ КРАСОТЫ

Botanic
Celebrity
Lanna Kamilina
Red Lodge
Студия красоты
Алексея Дымова
«Трежоли»

ФИТНЕС-ЦЕНТРЫ

Spa Палестра
[Republika]

МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

Клиника «Мать и дитя»
Перинатальный
медицинский центр на
Севастопольском
Сеть клиник
эстетической
медицины «Гранд
Клиник»

МАГАЗИНЫ

Ювелирный дом
Alexander Arne
Дом жемчуга Ksenia
Podnebesnaya

РЕСТОРАНЫ И КАФЕ

El Asado tango & grill
Kalina Bar
La Provincia
«Джоведи»
«Композитор»
«Недальний Восток»

«Тан»

«Чайхона №1»
«Фиалки в сахаре»

РЕСТОРАНЫ СЕТИ GINZA PROJECT

Cup & Cake
Dandy cafe
Leps Bar
Mercedes Bar
Sixty
SUSHI BABA
The Sad
Ulliam's
«Антресоль»
«Балкон»

«Боно»
«Вермишель»
«ДжонДжолли»
«Карлсон»
«Килим»
«Куршевель»
«Кафе Манон»
«Пантон»
«Твербуль»
«Тинатин»
«Цыцыла»
«Чайковский»
«Чайка-Лейка»
«Эларджи»

«РЕСТОРАННЫЙ СИНДИКАТ»

Nabi asian
Bistrot
«Золотой»
«Павилион»
«Обломов»
«Поплавок»
«Оливетта»
Osteria montiroli
Osteria campagna
Fish
«Гастроном»
НА БОРТУ ЯХТ
Radisson Royal Hotel
«Фердинанд»

Оздоровительный
комплекс
«Рублево-Успенский»
Оздоровительный
комплекс «Сосны»
Пансионат
«Петрово-Дальнее»
Пансионат «Маслово»

А ТАКЖЕ

В бизнес-центрах
класса «А», элитных
коттеджных поселках и
жилых комплексах
Адресная рассылка

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ОТЕЛИ

Ambassador
Casablanca
ForRestMix Club
Taleon Imperial Hotel

КУРОРТ

«Игора»

SPA ЦЕНТРЫ

Aristel
«Камертон»
«Мопс»

СТУДИИ КРАСОТЫ

Carita
Krasava
V&V Studio
«Амстердам»
«Версаль»
«Частный клуб»

ФИТНЕС-ЦЕНТРЫ

FitFashion
Olymp на Марата
Sport Life

Sport Palace
World Class
«Планета Фитнес»
«Фитнес Хаус»
«Престиж Фитнес»

КЛИНИКИ

«Древо жизни»
- клиника Санкт-
Петербургского
института биорегуляции
и геронтологии
Medici
«Санкт-Петербургский
институт красоты»

РЕСТОРАНЫ И КАФЕ

«Антрекот»
«Моцарелла-бар»

Сеть GINZA PROJECT

Terrassa
«Белинского, 6»
«Бричмула»
Кондитерская «Бизе»
«Мансарда»
«Москва»
«Паруса»
«Хочу Харчо»
«Шарлотка»

PROBKA GROUP

II Grappolo
Probka
«Рыба»
«Рыба на даче»

МАГАЗИНЫ

Бутик VERTU
Бутик эко-одежды
Low Fat

www.lifespа.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 • SPA-клуб Лисья Нора



**Для тех,
кто хочет
обрести
душевное и
физическое
здоровье !**

**К вашим услугам - более 100 разнообразных процедур,
направленных на омоложение и оздоровление
всего организма**



...
«Тонкий силуэт»
«Шелковая кожа»
«Медовые травы Тибета»
«Золотые точки»
«Горький шоколад»
«Секрет Клеопатры»
«Джуму Ланмар»
«Массаж щёткой Моссе»
«Массаж Гуаша»
«Фарфоровая кожа»
«Массаж Тай-Дзи»
«Баночный массаж»
«Умиротворяющий аромат»
«Молодость и свежесть»
«Изящество линий»
и многое другое ...



УНИКАЛЬНОЕ сочетание тибетских, китайских, тайских и балинезийских методик ухода за лицом, телом и ногтями

- Подарочные сертификаты,
различные виды депозитных
и бонусных программ

- Выгодные
корпоративные
предложения

NEW!

- Предоставление
услуг на дому



Москва,
м. «Фрунзенская»

Комсомольский
проспект,
дом 32, кор. 2,
этаж 2

+7 (495) 410-8983

+7 (495) 247-5599

www.chinalotos.ru

ПОДПИШИТЕСЬ НА «LIFESPA MAGAZINE»

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА ГОД (6 НОМЕРОВ) – 1500 РУБЛЕЙ.

ЗАПОЛНИТЕ БЛАНК-ЗАКАЗ, ОПЛАТИТЕ ПОДПИСКУ В ЛЮБОМ БАНКЕ И НАПРАВЬТЕ БЛАНК-ЗАКАЗ И КВИТАНЦИЮ ОБ ОПЛАТЕ НА E-MAIL: PODPISKA@LIFESPA.RU

ИЗВЕЩЕНИЕ Кассир	ИНН 7727663733, КПП 772701001							
	ООО «Медиа-Нуш»							
	В Московском банке Сбербанка России ОАО, г. Москва							
	Расчетный счет 40702810638360027943							
	Корреспондентский счет 30101810400000000225							
	БИК 044525225							
	Плательщик							
	ФИО							
	Адрес с индексом, телефон							
	<table border="1"><thead><tr><th>Назначения платежа</th><th>Дата</th><th>Сумма</th></tr></thead><tbody><tr><td>Журнал "LifeSPA magazine"</td><td></td><td></td></tr></tbody></table>			Назначения платежа	Дата	Сумма	Журнал "LifeSPA magazine"	
Назначения платежа	Дата	Сумма						
Журнал "LifeSPA magazine"								
КВИТАНЦИЯ Кассир	ИНН 7727663733, КПП 772701001							
	ООО «Медиа-Нуш»							
	В Московском банке Сбербанка России ОАО, г. Москва							
	Расчетный счет 40702810638360027943							
	Корреспондентский счет 30101810400000000225							
	БИК 044525225							
	Плательщик							
	ФИО,							
	Адрес с индексом, телефон							
	<table border="1"><thead><tr><th>Назначения платежа</th><th>Дата</th><th>Сумма</th></tr></thead><tbody><tr><td>Журнал "LifeSPA magazine"</td><td></td><td></td></tr></tbody></table>			Назначения платежа	Дата	Сумма	Журнал "LifeSPA magazine"	
Назначения платежа	Дата	Сумма						
Журнал "LifeSPA magazine"								
Подпись плательщик								



Ощутите прикосновение Таиланда!

Опытные мастера из Таиланда предложат Вам:

- Все виды тайского массажа
- Oil-массаж с ароматическими маслами
- Уникальные процедуры по коррекции фигуры
- Комплексные программы с использованием натуральной косметики и трав из Таиланда

Высочайший уровень обслуживания в сочетании с неповторимой атмосферой и экзотическим интерьером, а так же спецпредложения и привлекательные условия для клиентов. Ощутите прикосновение Таиланда!

КИНАРИ в ЖК «Шуваловский»
Ломоносовский проспект, 29, к.2
+7 (495) 643-99-77
круглосуточно



КИНАРИ на Таганке
Котельническая наб., 1/15, В
+7 (495) 660-87-84
с 10:00 до 22:00

реклама

Об акциях и спецпредложениях подробнее на сайте:

www.kinari.ru

LEXUS ES



ВОПЛОЩЕНИЕ КОМФОРТА

Lexus ES полностью изменит Ваше представление о комфорте. В этом просторном седане бизнес-класса Вы ощутите ни с чем не сравнимое спокойствие. Благодаря исключительной тишине в салоне, широкому пространству между первым и вторым рядами сидений и блоку управления для задних пассажиров ничто не потревожит Вас во время поездки. Наслаждайтесь мощностью 2,5-литрового двигателя с передним приводом в бензиновой или гибридной версии Вашего нового роскошного Lexus ES. Ведь этот автомобиль — воплощение комфорта.



РЕКЛАМА

от 1 597 000 рублей¹

Победитель премии
«Золотой Клаксон — 2012»
в номинации «Автомобиль
бизнес-класса»



Исключительная тишина
в салоне



Увеличенное пространство
между передними и задними
сиденьями



Блок управления
для пассажиров
на заднем сиденье²



Двигатель 2,5 л
и передний привод³



Гибридная версия⁴

¹ Цена указана для модели ES 250 в комплектации Comfort («Комфорт»). ² Доступен в комплектациях Premium («Премиум») и Luxury («Лакшери»).

³ Доступны во всех комплектациях модели ES 250. ⁴ Доступна во всех комплектациях модели ES 300h. ⁵ «Лексус Трейд Ин».