LifeSPA
magazine

№ 5 2014

ТЕТ-А-ТЕТ

HAPPY WEEKEND

ПУСТЬ ВЕСЬ МИР ПОДОЖДЕТ

ДВОЙНАЯ ПРАКТИКА

ISSN 2224-204X

Сделано с любовью

16+

WWW.LIFESPA.RU

В авангарде человечества

Свобода

ДЦ ACURA АВТОРУСЬ, 51 км МКАД, внутренняя сторона, тел., **(495) 779 37 37**

ДЦ ACURA ФК МОТОРС, 77 км МКАД, внутренняя сторона, тел., **(499) 745 00 00**

ACURA
ADVANCE.
MDX
В кроссовере премиум-класса Acura MDX заключена идея свободы.
Ощущение свободы раскрывается при помощи мощного и динамичного двигателя. Acura MDX представляет собой единство человека и автомобиля, свободное от условностей и выходящее за пределы привычного.
www.acura.ru

реклама

www.imperialhotel.ru

IMPERIAL

Park Hotel & SPA

Империал Парк Отель & SPA

Империя вашего отдыха!

Только для вас:

- стильный архитектурный комплекс
- живописные пруды и сосновый бор
- уютные номера premium класса
- уникальный spa-клуб и медицинский центр
- три уютных ресторана различной направленности
- высокий сервис и множество развлечений

143397, Москва, поселение Первомайское, д. Рогозинино (24 км от МКАД по Киевскому ш.)

+7 (495) 428 5885 • info@imperialhotel.ru

Содержание

№ 5 2014

НОВОСТИ 12

SPA

ДИВНЫЙ ОСТРОВ
Dusit Thani Maldives 18

РОМАНТИКА ГОРНЫХ ВЕРШИН
Golden Palace Hotel Resorts & SPA 22

РОСКОШНОГО УХОДА РУК ВЫСОКОЕ ИСКУССТВО
SPA-бренд La Ric 26

ЦЕННЫЙ ГРИЛЬЯЖ
Редкие орехи и их применение 30

ОПЫТНЫМ ПУТЕМ
Обзор актуальных SPA-процедур 32

СОХРАНЯЯ ТАЙСКОЕ НАСЛЕДИЕ
«Вай Тай» – аутентичный тайский массаж 35

СУОМИ – СТРАНА ТЫСЯЧИ SPA
Финские SPA на любой вкус 38

ВСЕ СРЕДСТВА ХОРОШИ
Шокирующие процедуры со всего мира 40

WELLNESS

ЦВЕТОК НЕВЕСТЫ
Флер д'оранж – основа парфюмерных композиций 42

ПОРА ПО ПАРАМ
Парные и унисекс ароматы 44

МОМЕНТАЛЬНОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ
Косметические средства с wow-эффектом 46

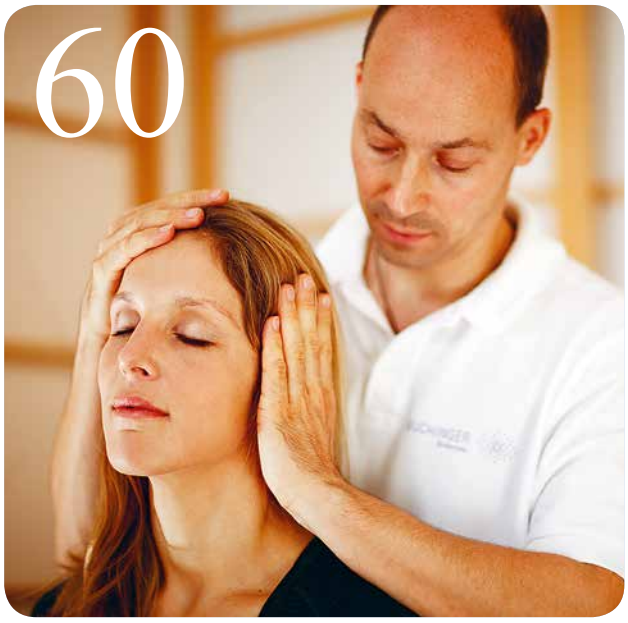
Golden Mile
fitness-spa

реклама

GOLDEN MILE – ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИОБЩИТЬСЯ К МИРУ КРАСОТЫ, ЗДОРОВЬЯ И КАЧЕСТВЕННОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

МОСКВА, ХИЛКОВ ПЕР., Д. 1 (ВЪЕЗД НА ПАРКИНГ – ТУРЧАНИНОВ ПЕР., Д. 2А)

ТЕЛ.: +7 (495) 969-29-30, 648-92-72 WWW.GOLDENMILECLUB.RU



Содержание

№ 5 2014

ЧТОБЫ ЛЕТО НЕ КОНЧАЛОСЬ
Проверенные способы продлить каникулы 47

ЕСТЬ И ХУДЕТЬ
Интервью с диетологом программы Grin Din 50

ХОЗЯЕВА КУХНИ
Кто главный на кухнях лучших ресторанов Москвы 52

ТЕОРИЯ ВКУСА:
РОМАНТИЧЕСКИЙ СПЕЦВЫПУСК
Места для свидания в любое время суток 54

НА КУХНЕ ГЕНЕРАЛОВ НЕТ!
Как звезды превратились в поваров 58

ГОЛОД НЕ ТЕТКА
Диета от врача императорского флота 60

УПРАЖНЕНИЯ В ПРЕКРАСНОМ
Виды спорта для двоих 63

КУРС НА СБЛИЖЕНИЕ
Жаркие танцы в I LOVE FITNESS 64

ДВОЙНАЯ ПРАКТИКА
Правда о парных практиках йоги 66

TRAVEL

ЕВРОПЕЙСКИЙ УРОВЕНЬ
БЕЗ ВИЗ И ЗАБОТ
Отпуск с видом на геленджикскую Ривьеру 70

ПУСТЬ ВЕСЬ МИР ПОДОЖДЕТ
Отдых тет-а-тет 72

ЭВИАН ДЛЯ ДВОИХ
SPA-дом у озера 78

ВЗГЛЯД СВЫСОКА
Бенидорм на ладони 80

[Republika]
сеть фитнес республик

СПОРТИВНОЕ ГОСУДАРСТВО В ПЯТИ МИНУТАХ ОТ МЕТРО!

реклама

СЕРЕБРЯНИЧЕСКАЯ НАБЕРЕЖНАЯ, 29
+ 7 [495] 223 07 57

WWW.REPUBLIKA.RU

Содержание

№ 5 2014

БУХТА РАДОСТИ
Уединение в джунглях 82

ЛОЗАННА. ГОРОД ДЛЯ ДВОИХ
Путеводитель по красивейшему городу Швейцарии 84

ДАРИТЬ БЛАГО
SPA "SIBO" в Сочи 87

ТАЙСКОЕ ДОСТОЯНИЕ
Bangkok Internation Gift Fair 88

IMAGE

СПЕЦПРОЕКТ «ОН И ОНА»

HAPPY WEEKEND
Четыре варианта нескучных выходных 90

МЕХАНИКА ЛЮБВИ
Украшения-трансформеры 100

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ
Volvo XC 60 104

СПУТНИК НА ЛЕТО
Mercedes-Benz E-Class 106

ВЫГОДНЫЙ КОМПРОМИСС
Jaguar XF 107

CLUB 108

ENGLISH TEXTS 112

ОТДЫХ
SPA & HEALTH

МЕЖДУНАРОДНАЯ ЭКСПОЗИЦИЯ И КОНФЕРЕНЦИЯ
MEDICAL TOURISM, SPA & HEALTH

16–19 СЕНТЯБРЯ 2014
МОСКВА, МВЦ «КРОКУС ЭКСПО»

0+

Условия участия и регистрация посетителей на сайте
www.tourismexpo.ru/spa/

УЧАСТНИКИ ЭКСПОЗИЦИИ

- Частные и государственные медицинские клиники
- Реабилитационные и диагностические центры
- Медицинское страхование
- Операторы, специализирующиеся на медицинском туризме
- Услуги медицинской транспортировки
- SPA & Wellness курорты
- SPA-отели
- Российские санаторно-курортные комплексы
- SPA-ассоциации
- Юридические и консалтинговые услуги

Генеральный партнер Gourmet&Wine Travel: хлебсоль

Официальный спонсор Международной Конференции индустрии встреч: АКАДЕМСЕРВИС

Спонсор программы «Корпоративный Посетитель»: HRS The Hotel Solutions Provider

Организатор: ЕВРОЭКСПО EUROEXPO

Тел.: 7 (495) 925 65 61 / 62
Любовь Мордвинцева
E-mail: luxury@euroexpo.ru

ОТДЫХ МЕЖДУНАРОДНЫЙ РОССИЙСКИЙ ТУРИСТИЧЕСКИЙ ФОРУМ
Home of Tourism

При поддержке:

Федерального агентства по туризму

АТОР Ассоциации туроператоров России

Российского Союза Туриндустрии

Международной ассоциации барбекю

Официальный перевозчик: ТРАНСАЭРО

Генеральный партнер экспозиции и конференции «ОТДЫХ Карьера и Образование»: SuperJob

Летний сезон прост и незамысловат в том, что касается ухода за собой: SPF – повыше, волосы – под платок или панамку, при первой возможности – на море, а если нет, то овощи с грядки и южные фрукты наполнят организм всем необходимым. Межсезонье же требует повышенного внимания к самочувствию и настроению. И не только к своему, но к состоянию того, кто рядом. Продлить летнюю эйфорию можно, если продолжать проводить вместе больше времени. Вдвоем куда легче переносить осеннюю хандру. Для перезагрузки можно выбрать одну из предлагаемых по всему миру SPA-программ для двоих (стр. 32). Или просто проводить выходные каждый раз по-разному (стр.90), вместе заниматься очищением организма (стр.60) или осваивать новый спорт (стр.63). Сохранить ощущение солнечного поцелуя на коже помогут современные косметические препараты, а натуральные средства (стр.30) поспособствуют улучшению общего самочувствия. Если отпуск еще только предстоит, можно отправиться на море (стр. 78) или, держась за руки, исходить до гудения в ногах великолепную Лозанну (стр. 84). И главное – не забывайте делать друг другу подарки: ничто так не поднимает настроение, как презент без особого повода (стр.100).

С наилучшими пожеланиями,
ваш LifeSPA

ФОТО SHUTTERSTOCK

LifeSPA
magazine

Издатель и учредитель: ООО «Медиа-Нуш»
Генеральный директор: Алина Мкртчян, director@lifespa.ru
Главный редактор: Юлия Григорьян, g.yulia@lifespa.ru
Бьюти-редактор: Валентина Ендовицкая
Шеф-редактор: Мариника Маркова
Выпускающий редактор: Юлия Григорьян
Корректор: Мария Шафранская
Арт-директор: Лариса Попова
Дизайнер: Ирина Чернова

Коммерческий директор: Сусанна Давоян
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: Карина Матевосян, Мария Желиховская, Мариника Маркова, Екатерина Чепур, Валентина Ендовицкая, Мэри Хачатрян, Татьяна Илларионова, Ольга Дворецкая, Сергей Манвелов, Марийка Швед

Перевод текстов: Мери Хачатрян, Екатерина Чепур

Представительство в Санкт-Петербурге: spb@lifespa.ru

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

Подписка: +7 (499) 391-03-09
podpiska@lifespa.ru

Отпечатано в типографии ООО «ВИВА-СТАР»,
107023, Россия, г. Москва, ул. Электрозаводская, д. 20, стр. 3
Тираж: 35 000 экз.

Адрес редакции:
г. Москва, Зубовский бульвар, д. 4,
+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 28.12.2010 г.

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

Founder and Publisher Limited liability society Media-Nush
General director: Alina Mkrtchyan, director@lifespa.ru
Editor-in-chief: Yulia Grigoryan, g.yulia@lifespa.ru
Beauty editor: Valentina Endovitskaya
Senior Editor: Marinika Markova
Managing Editor: Yulia Grigor'yan
Proof Reader: Maria Shafranskaya
Art director: Larisa Popova
Designer: Irina Chernova

Commercially director: Susanna Davoyan
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: Karina Matevosyan, Maria Zhelikhovskaya, Marinika Markova, Ekaterina Chepur, Valentina Endovitskaya, Mary Khachatrian, Tatyana Illarionova, Olga Dvoretskaya, Sergey Manvelov, Mariika Shved

Translation texts: Mary Khachatrian, Ekaterina Chepur

Director of St.-Petersburg department: spb@lifespa.ru

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

Subscribe: +7 (499) 391-0309
podpiska@lifespa.ru

Printed by Viva-Star Ltd.
Elektrozavodskaya str., 20, b. 3, Moscow, Russia, 107023
Circulation 35 000 copies

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

LifeSPA Harmony and Excellence 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.

ДОМ У РЕКИ

24 июля в столице состоялась премьера театрального перфоманса «Дом у реки, или Как царь Петр арапа женил», ставшая кульминацией презентации нового городского квартала на воде River Park. Мероприятие прошло на борту яхты флотилии «Рэдиссон Ройал, Москва» в Нагатинском затоне. Театральная арт-постановка была приурочена к 300-летию победы Российского флота в битве при Гангуте и прошла в исторических декорациях: причал оформили корабельной сеткой и песком, актеры были в костюмах времен Петра I. Режиссером постановки выступила Надежда Илюхина – художественный руководитель Независимого актерского проекта «Ok.nO». Особую атмосферу создало музыкальное сопровождение в исполнении коллектива Государственного камерного оркестра джазовой музыки им. Олега Лундстрема.

ОСЕННИЙ ФОЛЬКЛОР

Представьте себя в наряде шекспировской Джульетты из бархата и парчи, щедро расшитом бисером и драгоценными камнями. Специалисты CND перенесли этот средневековый образ на кончики пальцев современных девушек. Эти мотивы нашли свое отражение в оттенках осенней коллекции Modern Folklore от CND. Цвета фольклорной композиции по традиции будут представлены самыми популярными средствами корпорации – недельным лаком Vinylux и гибридом геля и лака CND Shellac. В осеннюю коллекцию вошли шесть новых оттенков: золотой Locket Love, рыжий Fine Vermilion, рубиновый Rose Brocade, бордовый Crimson Sash, синий Indigo Frock, сливовый Plum Paisley. Новая коллекция уже доступна в салоне Red Lodge.

ШЕФ-МАРШАЛ

В ресторане & баре «Облака» новый шеф-повар – Денис Конев. Его прадед был военным поваром, готовившим для высокопоставленных армейских чинов. Сам Денис начал свой путь в партнерстве с известными шефами Нино Грациано и Лукой Вердолини, которые привили ему любовь к итальянской кухне. В «Облака» Денис пришел в 2012 году, открывал рестораны в Москве и в Сочи, а в этом году занял почетную должность. «Мне нравится “заигрывать” с едой: проверять продукты на прочность, используя разные техники приготовления, усиливать или полностью изменять их вкус», – признается Денис.

ФОТО АГЕНТСТВО КОММУНИКАЦИЙ CONSTELLATION, КОРПОРАЦИИ CND

НОВАЯ ЭРА

Vair SPA – SPA-центр отеля Borgo Egnazia – представляет новую концепцию процедур, направленных на улучшение не только физического, но и эмоционального и психологического состояния гостей. Обновленная концепция – результат психологических исследований, проводившихся в течение года и внедренных в практику Vair SPA. По словам директора Патриции Бортолин, всех клиентов ее SPA-центра объединяет одно – желание стать счастливее. Ведь если человек счастлив, он красив и внутри, и снаружи, он излучает свет, который преображает все вокруг. Добиться таких результатов позволяют солевая камера для флоатинга, древние ритуалы обновления и преображения, использование натуральных эфирных масел, звукотерапия, разработанная при участии музыканта, композитора и психолога Джианни Ротондо. И, конечно, к услугам гостей консультация у психолога, который подскажет, в каком направлении двигаться навстречу своему счастью.

ОСТАНОВКА В ПАТТАЙЕ

В этом сезоне отель Amari Pattaya, расположенный в двух часах езды от Бангкока и считающийся одним из лучших в Паттайе благодаря собственному центру Breeze SPA, где работают самые лучшие специалисты SPA со всего Таиланда, предлагает гостям особые условия: Bounce Back Spa Package*. Предложение включает: 20 % скидку на любые процедуры в Breeze SPA (в определенные часы), получасовое посещение паровой бани, час массажа, который можно выбрать из специального «меню настроения» – «мечтательный», «умиротворяющий», «антистрессовый» или «сияющий».

А также 3 ночи с завтраком и скидку 10 % на бронирование дополнительных ночей, экзотические фрукты и сделанные вручную традиционные тайские цветочные гирлянды в номере в день заезда, бесплатный доступ в интернет в номере на все дни пребывания в отеле. Акция действует до 31 декабря 2015 г.

* Нормализующий SPA-пакет.

СО СЛАВЯНСКИМ РАЗМАХОМ

В новом SPA-центре Slavyanka SPA в «Radisson Славянская» массажную терапию доверили восточному опыту – все мастера приглашены из Китая. «Шанхайский SPA-ритуал» обещает глубокую проработку всего тела – четыре руки эффективнее двух. Контраст восточному колориту создают русские традиции парения, например сено для ритуала «По-царски» на травяном ложе собирают с цветущих лугов, и при нагревании оно выделяет полезные эфирные масла. Для желающих уединиться предлагается Personal VIP SPA suite с отдельным входом, возможностью процедур для 15 гостей одновременно и собственной акватермальной зоной.

ФОТО SLAVYANKA SPA, КОМПАНИЯ TMI

СЧАСТЬЕ ДЛЯ ВОЛОС

Этой осенью салон красоты Lanna Kamilina приглашает проявить любовь к своим волосам после солнечного лета и попробовать уход «Абсолютное счастье» от Lebel. Программа сочетает в себе уход за волосами и кожей головы. Он разработан специально для волос, поврежденных на молекулярном уровне, и направлен на их восстановление. Жидкий экстракт бамбука и еще 7 экстрактов, входящих в состав ухода, повышают упругость и эластичность волос, смягчают и увлажняют их. В результате восстанавливается молекулярная влага в структуре волос и кожи головы, что важно после воздействия летнего солнца.

АЛХИМИЯ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ

Opalis представляет новый спектр процедур, в основу которых положена идея обеспечить эффективный уход за волосами в условиях мегаполиса. Каждый уход направлен на решение конкретной задачи: придание объема тонким волосам, нормализация состояния жирной кожи головы, восстановление и питание сухих и поврежденных волос, борьба с их выпадением или избавление от перхоти. Помимо эффективности процедуры подкупают эффектностью: мастер колдует, добавляя к шампуням и кремам порошки корней и семян растений, как настоящий алхимик.

СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ

Первый свадебный фестиваль Wedding Fairy Tale 2014 прошел в июле на площадке «Известия-Hall». Организаторы пошли на смелый шаг и не прогадали – микс светского мероприятия и выставки товаров и услуг порадовал гостей и участников. В рамках выставочной части гостям были представлены новинки свадебного декора, площадки для проведения свадебной церемонии, а также работы профессионалов beauty-индустрии. В деловую программу вошли лекции от экспертов, которые вовлекли в живое общение и заинтересовали своим опытом многих гостей. В целях повышения качественного уровня составляющих свадебного рынка организаторами была учреждена Национальная премия «Свадьба года – Wedding Fairy Tale», церемония награждения которой стала кульминацией выставки.

ФОТО FLANA KAMILINA, AUTHENTICA

ПЯТИЗВЕЗДОЧНЫЙ SPA

На минус пером этаже отеля InterContinental Moscow Tverskaya открылся SPA-центр FiveSPA. Цифра 5 в его названии обозначает пять природных элементов и уровень пятизвездочного отельного SPA-центра. Процедуры FiveSPA основаны на лучших традициях восточного wellness, а сервис – на безупречном европейском сервисе. Так, продукты и ритуалы, собранные по всему миру, были адаптированы к потребностям москвичей и гостей, приезжающих в Москву с бизнес-визитами. За процедуры для лица отвечает бренд [Comfort Zone], а уход за телом был специально разработан брендом Alina Zanskar. В меню привлекают внимание «Омоложение и лифтинг на основе чайного гриба», «Разогревающий уход для тела с васаби» и тридцатиминутная процедура по снятию напряжения вокруг глаз.

ЭКСТАЗ ПОБЕДИТЕЛЯ

Rolls-Royce представляет запонки из серебра Spirit of Ecstasy (Дух Экстаза). Spirit of Ecstasy – символическое изображение богини победы Ники, украшающее капот автомобилей марки Rolls-Royce с 1932 года. Про нее барон Монтегю написал строки: «Я – малютка, задорная фея,/ Талисман постоянный в пути./ Подарю Вам счастливое время,/Но надежность оставлю в чести». Эксклюзивные запонки Spirit of Ecstasy выполнены из чистого серебра 925 пробы, а родиевое покрытие способствует предотвращению преждевременного потускнения металла, чтобы ваша «победа» не теряла своего ослепительного сияния.

КОМАНДНЫЙ ДУХ

21 сентября уже во второй раз состоится Московский марафон. Классическая марафонская дистанция в 42 км 195 м пройдет по главным улицам столицы: Садовому кольцу, Цветному бульвару, Тверской и вдоль стен Кремля. По традиции в рамках марафона будет организована корпоративная эстафета, в которой второй год подряд принимают участие самые известные компании. Популярность корпоративного забега неслучайна: такой формат создает совершенно новую, уникальную модель работы в команде, развивает навыки поддержки партнеров и популяризирует в коллективе активный образ жизни. Регистрация на корпоративный забег открыта до 8 сентября 2014 года.

ФОТО FIVESPA, АГЕНСТВО PRP, JMGROUP

ОБЛАЧНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

SPA-центр SPA My Blend by Clarins на курорте Velaa Private Island на Мальдивах предлагает гостям «облачную» терапию. Дизайн-объект для полного расслабления Volke 7 Cloud 9 был создан венским художником и исследователем восприятия Ша. Эргономичная колыбель, повторяющая формы тела, позволяет испытать мультисенсорный опыт, состоящий из цветотерапии, акустической терапии, пространственной, видео- и световой концепций и мягкого покачивания. Все вместе это оказывает регенерирующее действие на нервную систему и позволяет достичь очень глубокого уровня релаксации – достаточно просто принять удобное положение и отправиться в путешествие по облакам.

ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБА VELAA PRIVATE ISLAND

SPA

SPA-ОПЫТ КАК ИМПУЛЬС НОВОГО ВИТКА ОТНОШЕНИЙ.

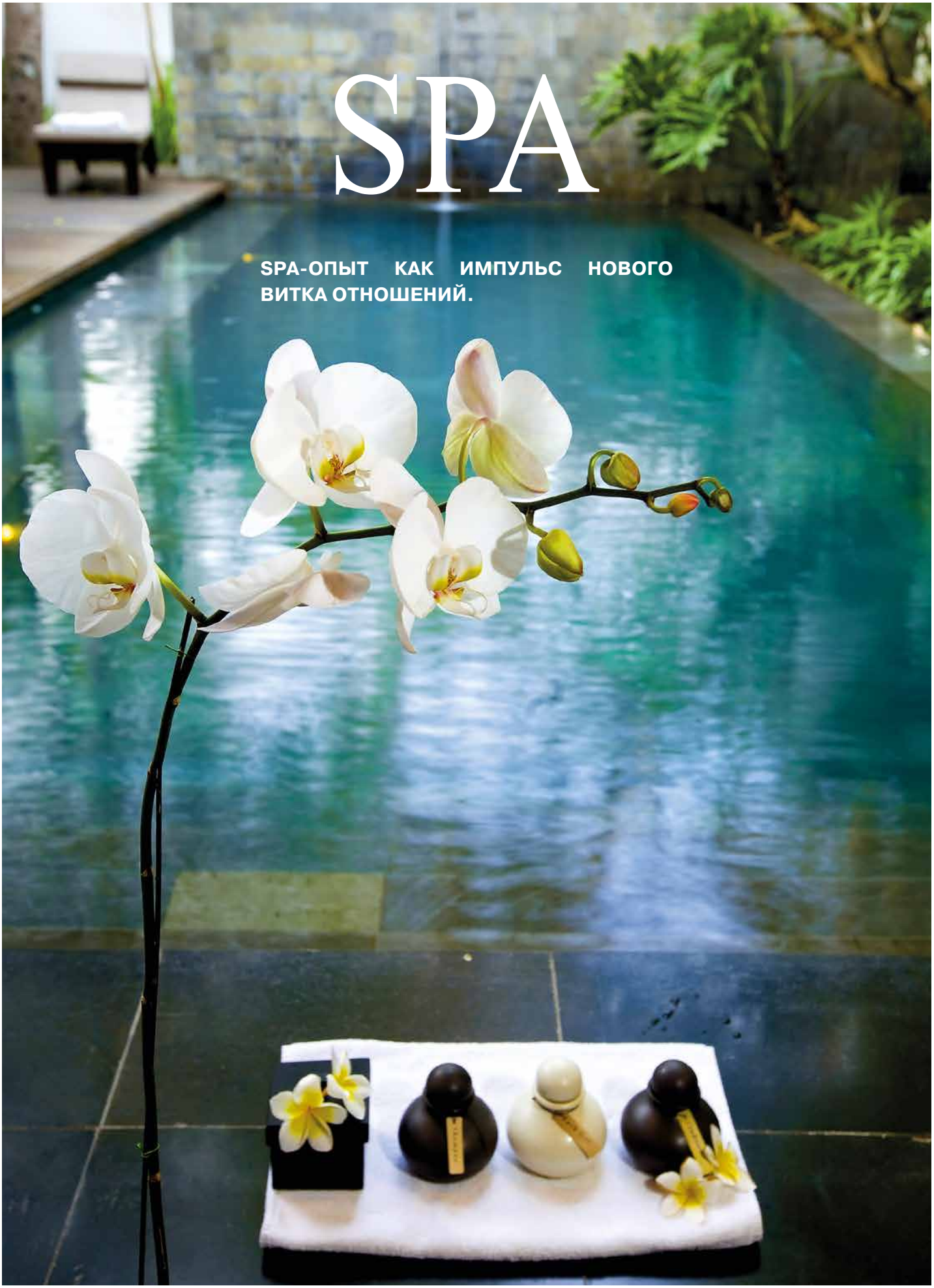


ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБА DUSIT THANI MALDIVES

ДИВНЫЙ ОСТРОВ

DUSIT THANI MALDIVES

МАЛЬДИВЫ

Живописных мест и роскошных отелей в Индийском океане множество, но самым красивым по праву считается остров Мадху в атолле Баа – здесь расположен отель Dusit Thani Maldives, окруженный коралловыми рифами и бирюзовой лагуной.

Роскошный тропический курорт Dusit Thani Maldives, открывшийся два года назад, входит в известную сеть Dusit Thani Hotels & Resorts. От красоты этого места можно сойти с ума: песок здесь не просто белый, он словно сахарный, голубая лагуна светится кристальной чистотой, а сто элегантных вилл утопают в тропическом оазисе. Здесь вы точно забудете обо всех проблемах, ведь в этом великолепном раю все создано для отдыха и релаксации.

Год назад здесь открылись виллы, построенные специально для двоих. Домик на самом берегу океана надежно спрятан от любопытных глаз в анклаве, обрамленном закрытым садом. Здесь можно купаться на мелководье,

Гордость отеля – собственный «домашний» риф и открытый бассейн с рекордной площадью 750 кв. метров, который является самым большим на Мальдивах.

Отель расположен рядом с биосферным заповедником Hanifaru Huraa, охраняемым ЮНЕСКО, – это отличное место для наблюдения за тропическими рыбками, китовыми акулами, дельфинами, морскими черепахами и величественными скатами манта.

загорать на веранде, строить замки на песке или просто расслабляться в шезлонгах, наслаждаясь шелестом волн. А павильон для еды станет идеальным местом для барбекю на открытом воздухе и уединенной вечеринки.

В отеле расположен уникальный тайский центр Devarana SPA, завоевавший множество престижных наград. Здесь культивируют роскошный азиатский люкс: под шум теплого Индийского океана в тихой пальмовой роще в кабинетах под открытым небом умелые руки местных мастеров погружают гостей в абсолютный релакс.

В этом году Dusit Thani Maldives запустил сразу три эксклюзивные wellness-программы: «Знакомство с Detox», «Управление весом» и «Тотальное омоложение». Их цель – помочь гостям гармонизировать разум, тело и душу в окружении природных красот Мальдив. Уже через несколько процедур результат заметен невооруженным взглядом. Словом, это именно то, что доктор прописал.

Dusit Thani Maldives – романтическая находка для всех, кто хочет сочетаться узами брака в условиях земного рая. Кристальные воды и нетронутые цивилизацией белоснежные пляжи сделают свадебную церемонию поистине незабываемой. Если вы готовите сценарий побега от цивилизации, курорт Dusit Thani Maldives – земное воплощение мира ваших грез.

ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБА GOLDEN PALACE HOTEL RESORT&SPA

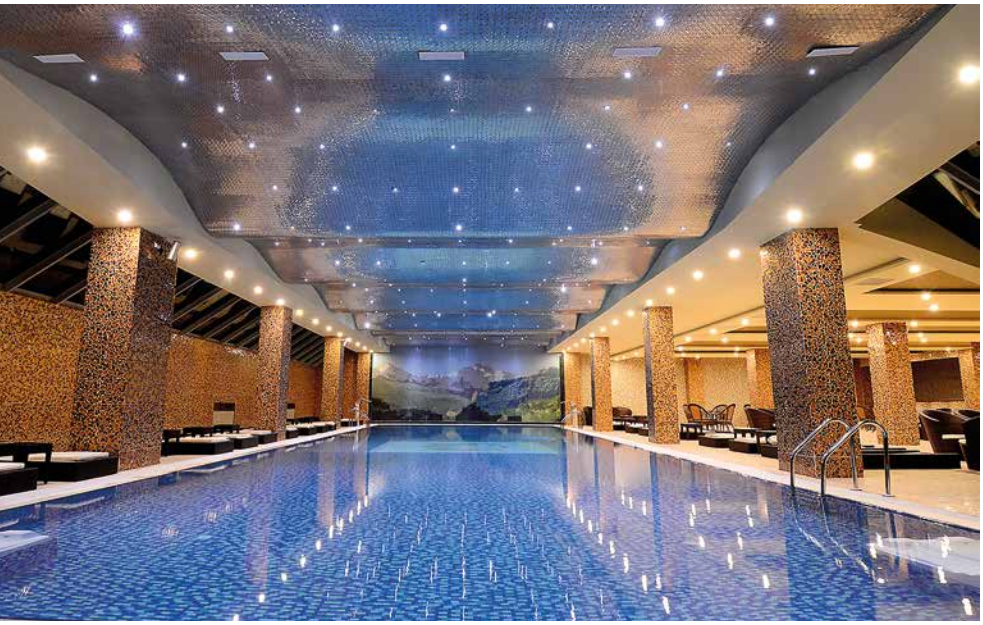
РОМАНТИКА ГОРНЫХ ВЕРШИН

GOLDEN PALACE HOTEL RESORT & SPA

АРМЕНИЯ

Цахкадзо́р переводится с армянского как «ущелье цветов». Этот популярный климатический и горнолыжный курорт оправдывает свое романтическое название. Для того чтобы как можно полнее ощутить всю роскошь уникального региона, гостеприимного и зимой и летом, стоит поселиться в по-настоящему красивом месте, таком как Golden Palace Hotel Resort & SPA. Этот отель является лучшим пятизвездочным отелем во всей стране благодаря своему удачному распо-

В ресторане на обед и ужин подают блюда местной кухни, в том числе блюда из дичи. Особое внимание здесь уделяют качеству всех ингредиентов.



Отель находится посреди лесистой и гористой местности на высоте 2100 метров над уровнем моря – первые несколько дней будьте готовы к головокружению.

ложению (в непосредственной близости от горнолыжной трассы) и широчайшему спектру предлагаемых услуг. Неважно, что и когда вы захотите – подразнить фортуну в казино или весь день посвятить покорению снежных вершин, вам предоставят такую возможность. Каждое желание будет исполнено сотрудниками с высоким уровнем профессионализма.

Действие целебного горного воздуха можно усилить процедурами в SPA-центре отеля. Он оборудован всеми необходимыми косметологическими аппаратами, паровыми комнатами, массажными кабинетами, работают в которых мастера, специально привезенные в SPA-центр из Таиланда. Это гарантирует аутентичный, грамотный массаж травяными мешочками, горячими камнями, традиционный масляный и глубокую проработку шейно-воротниковой зоны. Из уникальных процедур особого внимания заслуживает «Тартюфо визо» – антивозрастной уход за лицом на основе трюфелей. Как результат – заметный сразу после процедуры лифтинг-эффект, осветленные пигментные пятна и защита от возникновения новых.

ФОТО AUTHENTICA

РОСКОШНОГО УХОДА РУК ВЫСОКОЕ ИСКУССТВО

Посвящая время себе, мы создаем основу для внутренней гармонии собственного «эго» и окружающего мира. Поэтому баловать себя необходимо. Именно для этого создан La Ric.

НАСТОЯЩАЯ МЕЧТА

История бренда La Ric похожа на сказку с продолжением. Соня Ла Рик, как и все маленькие девочки, была мечтательницей. К тому же она точно знала, чего хочет. Причем понимала, что желания ее направлены на мир благородной роскоши, принятия ее как основы мироощущения. И именно поэтому ее мечты стали реальностью. Сначала Соня стала известной в Европе фотомоделью, но не остановилась на этом, а продолжила воплощать свои мечты, придав им форму бизнес-идей, подкрепленных врожденным чувством стиля и желанием обладать большим. Те, кто уверен в цели, всегда получает лучшее. Сказочно красивая, настоящая история любви Сони и наследника семьи Прусек, владевшей сетью знаменитых европейских кондитерских «Аида», привела к свадьбе.

Став частью известной европейской фамилии, Соня Прусек сумела объединить традиции семейного дела и претворить собственные мечты в реальность. Она создала марку для гурманов в мире роскоши. Для людей, которые ценят не только результат, но и наслаждаются самим процессом ухода за телом, подобно тому как лакомки наслаждаются едой. Эту идею Соня заимствовала из фамильного бизнеса: неслучайно в состав первых средств по уходу за кожей La Ric вошли «съедобные» ингредиенты с аппетитными ароматами шоколада, корицы, абрикоса, ореха макадамии, авокадо. Вскоре «сладкие» темы она оттенила специями иного рода. Так, одним из главных компонентов косметики La Ric стала соль. Эту идею Соня тоже подсмотрела на кухне: чтобы очистить руки от масел, кулинары посыпают их солью. Она впитывает излишки жира и затем легко смывается водой, оставляя кожу гладкой и ухоженной. Так появился легендарный «Пилинг + уход» для рук, ног и всего тела, рецепт которого неизменен на протяжении уже 30 лет.

Дав компании свое имя (девичья фамилия Сони – Ла Рик), г-жа Прусек, по сути, воплотила собственную мечту о мире роскоши и удовольствий, которых ей недоставало в детстве, соединив ее с собственным жизненным опытом и точным знанием, что нужно изысканной и внимательной к деталям женщине. Сама Соня Прусек, бессменный президент компании La Ric, так описывает особую философию бренда: «Роскошь раскрывается в деталях. Мы подбираем их очень тщательно, создавая изысканный и комфортный мир, в который попадает каждая женщина, выбравшая La Ric в качестве проводника на пути к совершенству».

ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОСТЬ ВО ВСЕМ

За 30 лет существования компания La Ric объединила сразу несколько терапевтических направлений в косметологии: аро-

матерапию, традиционную косметологию, цветотерапию и аюрведу, добавив к этому знания и опыт семьи Прусек в кондитерском деле, взяв из каждого «ингредиента» лучшее и подав в изысканной форме.

Утонченные текстуры, волшебные ароматы – продукты La Ric способны удовлетворить желания самых взыскательных SPA-гурманов, высоко ценящих традиции, эксклюзивность и истинное европейское качество. Все, что создает компания, производится только в Австрии на небольших частных предприятиях. Уникальные формулы La Ric основаны на стопроцентно натуральных эфирных маслах, растительных экстрактах и витаминных коктейлях. Каждый из которых по ощущениям – на грани «вкусовых воспоминаний» о фруктах, десертах, напитках.

Компания славится продуктами, аналогов которым в мире просто не существует. Например таких, как хит и бестселлер «Жидкая перчатка» – невесомый гель, наносимый на кожу рук, с маслом жожоба и лимона. Витамины и силикон, также содержащиеся в составе геля, создают тончайшую пленку на коже, предохраняя ее от воды, пыли, негативного воздействия окружающей среды, холода и ветра на 6–12 часов.

Особого внимания заслуживает ароматический воротник. В его составе тщательно подобранные ароматные травы, пряности и масла, что гарантирует хорошее самочувствие и настроение. Буквально за несколько минут он снимает напряжение и облегчает головную боль и боль в области шеи и плеч.

ДЛЯ СОЗДАТЕЛЕЙ И ПОКЛОННИКОВ

Для создателей и поклонников La Ric все имеет значение: текстура, ощущения прикосновений, атмосфера, в которой проводятся ритуалы, внешний дизайн. Роскоши «на бегу» не бывает, поэтому каждая процедура от La Ric – настоящий ритуал красоты с последовательным и неторопливым выполнением необходимых действий. От укладывания на плечи гостя ароматического воротника, настраивающего организм на восстановление и расслабление, через омовение пальчиков в теплой воде с лепестками роз и их массаж пилингом на основе соли и натуральных эфирных масел до погружения побалованных питательной маской рук в специальные подогретые ароматические рукавицы.

Подбор продуктов La Ric по уходу делается в зависимости от времени года, а также согласно настроению и ожиданиям самого посетителя салона.

Средства La Ric всегда действительно свежие. И это не пустые слова! У компании нет складов. Вообще. Вся продукция выпускается исключительно под заказ с оговоренными сроками выполнения в 2 месяца.

ПРОСТОТА И СЛОЖНОСТЬ

30 лет для совершенного нового бренда – срок большой. И к сегодняшнему дню в ассортименте компании десятки наименований, уже вышедших за рамки только ухода для рук и ног. Основу составляют шесть базовых коллекций: «Экзотика», «Китай»,

РОСКОШЬ, ОСОБАЯ ФИЛОСОФИЯ, КРАСОТА, ВДОХНОВЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ. ИДЕАЛЬНАЯ КОЖА РУК И НОГ. БЕЗУПРЕЧНЫЙ МАНИКЮР. LA RIC – ЭТО ВСЕ СРАЗУ, И ОДНОВРЕМЕННО – ИДЕАЛЬНОЕ ВОПЛОЩЕНИЕ КАЖДОГО ПОНЯТИЯ В ОТДЕЛЬНОСТИ.

«Зеленый чай», «Лаванда», «Шоколад» и «Лесные ягоды». Они оформлены в определенных, свойственных их ингредиентам цветовых гаммах. Любая из коллекций позволяет совершить настоящее аромапутешествие в царство гармонии La Ric. Каждая из них, в свою очередь, представлена двумя особыми линиями: Aroma SPA и Aura SPA. Первая имеет непосредственное отношение к процедурам ухода. В Aroma SPA входят пилинги, ароматические воротники, соли и «волшебное молочко» для ванн, а также массажные масла. Линия Aura SPA состоит исключительно из интерьерных ароматов. Особую ценность имеет релаксирующее воздействие ароматерапевтических композиций, которые «настраивают» организм на тонизирующую волну или расслабление.

La Ric выпускает и селективные ароматы: Must Have for Him и Must Have for Her, а также лимитированные коллекции средств ухода, такие как «Дива» и «Шехерезада» – всемирный бестселлер на протяжении нескольких сезонов подряд. А к 10-летию присутствия марки в России была выпущена специальная коллекция с «говорящим» названием «Россия», в состав средств которой вошли традиционные для нашей страны ягоды (морошка, голубика), мед, ароматы трав.

КТО И ГДЕ

Естественно, одним из самых успешных рынков для компании являются Арабские Эмираты. Ценители неторопливой жизни, арабские принцы и шейхи сразу отдали должное La Ric. Самые состоятельные из них предпочитают бренд другим маркам, и в компании специально для них был даже создан специальный чемодан с ассортиментом уходов для путешествий.

Средства La Ric представлены в лучших SPA-салонах, а также отелях мира, среди которых Burj Al Arab Hotel в Дубае, Ritz-Carlton в Париже, La Mamounia в Марракеше, российские Radisson Royal Hotel в Москве и Hyatt Regency в Екатеринбурге, а также во многих других.

ЧЕМОДАН С АССОРТИМЕНТОМ LA RIC – ОСОБЫЙ ШИК. ЗАНИМАЯ ОТДЕЛЬНОЕ МЕСТО В БАГАЖЕ, ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ИСТИННОМУ ЛЮБИТЕЛЮ РОСКОШИ ВСЕГДА ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ ПРАВИЛЬНЫЙ НАБОР ЛЮБИМЫХ СРЕДСТВ.

Нередко труднодоступное – самое желаемое. Так и в природе: невероятную пользу содержат в себе те редкие орехи, добыча и обработка которых отнимает много сил и времени.

ЦЕННЫЙ ГРИЛЬЯЖ

ТЕКСТ: ЮЛИЯ ГРИГОРЬЯН

ПЕКАН

Внутрь: улучшает состояние сосудов, предупреждает развитие атеросклероза и варикоза, снимает усталость, повышает иммунитет.

Масло: применяется при лечении грибковых заболеваний, уменьшает зуд от укусов насекомых, рассасывает гематомы, повышает эластичность кожи, используется в качестве массажного.

Волосы: увлажняет сухую кожу головы и лечит очень сухие волосы

На правах рекламы

БРАЗИЛЬСКИЙ ОРЕХ

Внутрь: снижает уровень холестерина, а также имеет высокое содержание клетчатки и белка, нормализует уровень сахара в крови и работу гормональной системы.

Масло: проникает глубоко в кожные слои, питая кожу изнутри, способствуя восстановлению клеток и предотвращая преждевременное старение, обладает противоотечным и противовоспалительным действием.

Волосы: увлажняет и питает кожу головы и волосы.

Крем-масло для тела с эффектом лифтинга с маслом бразильского ореха, Chris Farrell

ЧАСОВЫХ ДЕЛ МАСТЕРА СЧИТАЮТ МАСЛО БРАЗИЛЬСКОГО ОРЕХА ЛУЧШЕЙ СМАЗКОЙ ДЛЯ ЧАСОВ: ОНО ПОМОГАЕТ МЕХАНИЗМУ РАБОТАТЬ БЕЗ СБОЕВ ДОЛГИЕ ГОДЫ.

ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБА CHRIS FARRELL, SHUTTERSTOCK

Масло для тела и ванны с маслом ореха макадамия, Energizing Lime Mandarin Babor

МАКАДАМИЯ

Внутрь: выводит холестерин, предупреждает развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

Масло: заживляет раны и лечит ожоги, подходит для возрастной, детской и склонной к шелушению кожи.

Волосы: избавляет от перхоти, питает и восстанавливает структуру волос.

КЕШЬЮ

Внутрь: стимулирует работу мозга, пищеварительной системы, укрепляет иммунитет, поддерживает зрение, снижает повышенное давление, регулирует деятельность микрофлоры кишечника.

Масло: противовоспалительное и обезболивающее средство, питает увядающую, уставшую кожу, снижает ломкость ногтей, размягчает мозоли и натоптыши.

Волосы: дарит сияние тусклым и эластичность ломким волосам, ускоряет их рост.

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ

на 100 г продукта

Макадамия	700 ккал
Пекан	691 ккал
Бразильский орех	682 ккал
Кукуи	620 ккал
Кешью	600 ккал

КУКУИ

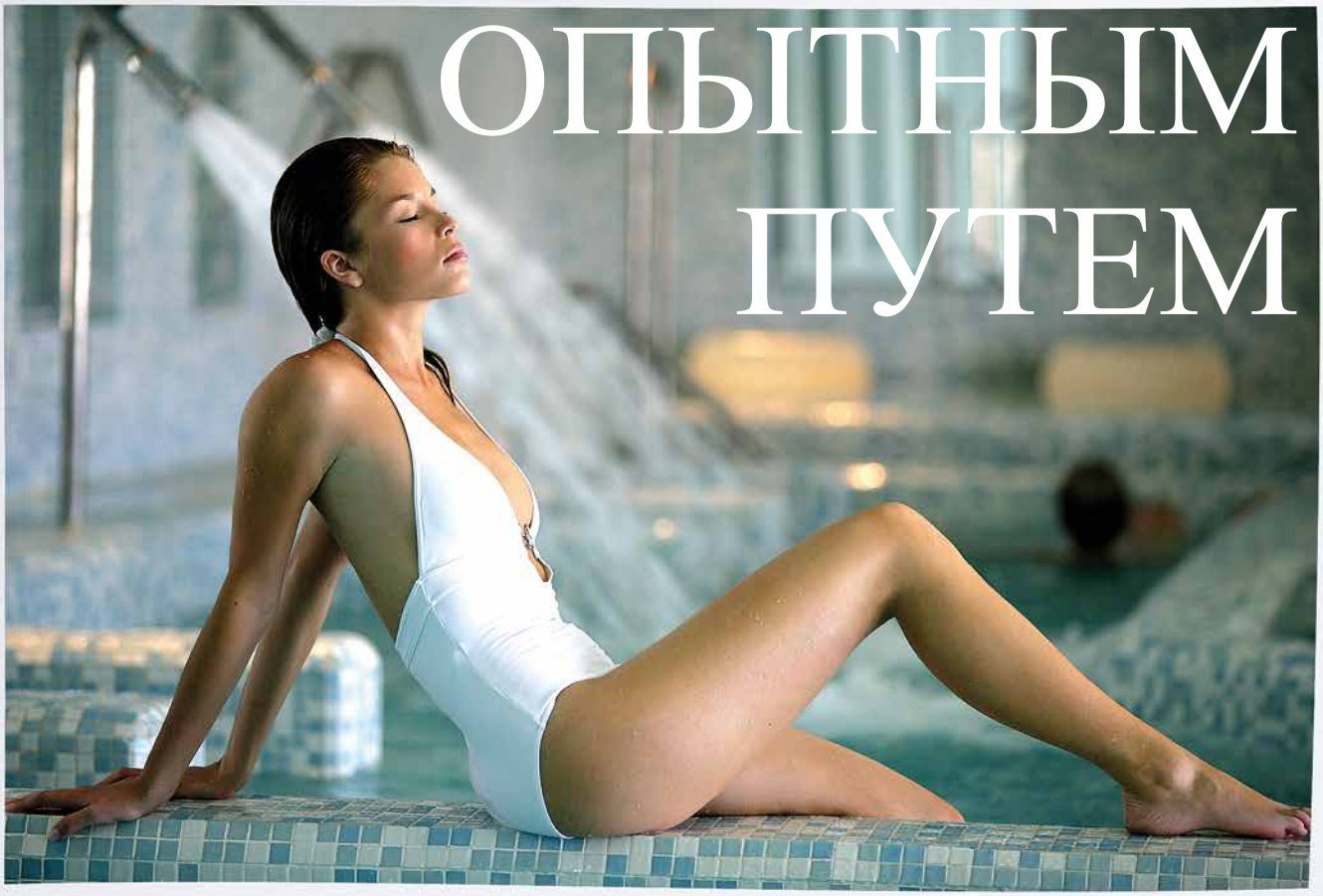
Внутрь: в сыром виде токсичен, требует термообработки; предупреждает развитие анемии, сохраняет здоровье зубов и костей за счет высокого содержания кальция.

Масло: заживляет язвы и раздражения, кондиционирует, повышает гидратацию кожи, эффективно при лечении угревой сыпи и в борьбе с морщинами, используется в качестве базового.

Волосы: увлажняет сухую кожу головы и лечит очень сухие волосы.

ПРИ ПРИЕМЕ ВНУТРЬ МАСЛО ПЕКАНА СПОСОБСТВУЕТ ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ ПОЧТИ ВСЕХ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, УМЕНЬШАЕТ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ, СНИМАЕТ УСТАЛОСТЬ, УЛУЧШАЕТ АППЕТИТ.

ОПЫТНЫМ ПУТЕМ



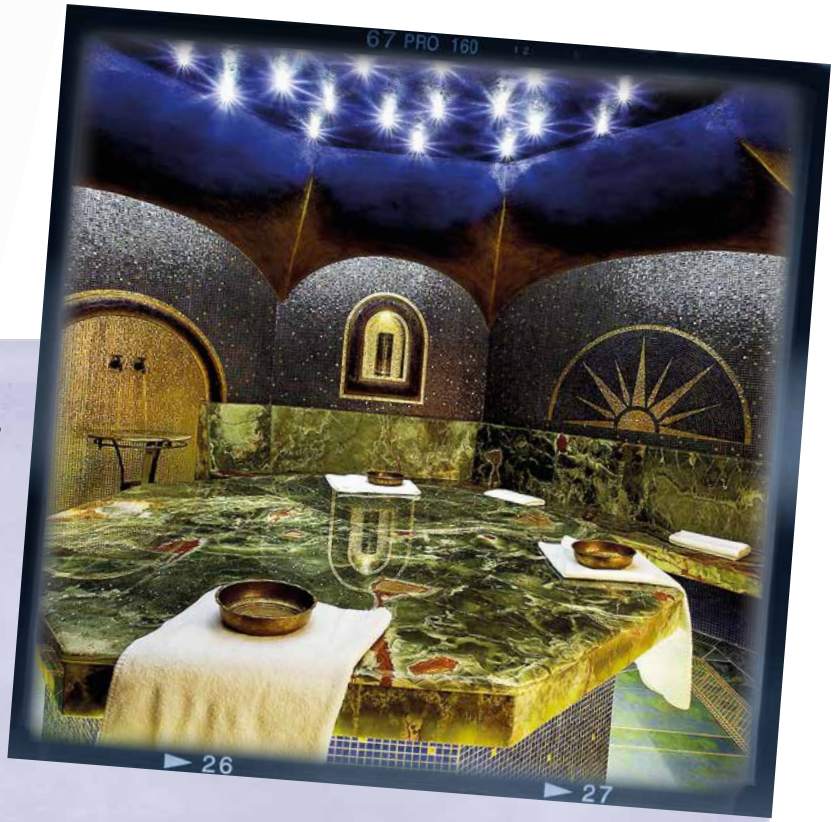
ЗАДАЧИ SPA-ПРОЦЕДУР НЕ СВОДЯТСЯ К ОДНОМУ ТОЛЬКО РАССЛАБЛЕНИЮ. С ИХ ПОМОЩЬЮ ТАКЖЕ МОЖНО ПОВЫСИТЬ ОБЩИЙ ТОНУС, РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ И ДАЖЕ НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ. НУЖНО ЛИШЬ ОПРЕДЕЛИТЬСЯ С ЦЕЛЬЮ, И SPA-РЕШЕНИЕ НАЙДЕТСЯ БЫСТРО.

ПЕРЕЗАГРУЗКА

В открывшейся недавно на станции «Новокузнецкая» студии флоатинга **Float Studio** предлагают уникальную процедуру расслабления. С головой погрузившись в мини-бассейн, наполненный насыщенным раствором английской соли, человек «парит» в воде, словно в невесомости. Магний, в большом количестве содержащийся в соли, поглощает углерод, входящий в состав токсинов, делая вредоносные отходы жизнедеятельности растворимыми и облегчая их вывод из организма. Благоприятное воздействие процедуры заметно уже после первого сеанса: кожа насыщается полезными минералами, тело расслабляется, ум успокаивается, а мысли, волновавшие разум, словно водой смывает. А главное, процедура дарит чувства гармонии и глубокого медитативного покоя, которые сохраняются и после ее окончания. Помимо флоатинга студия предлагает и другие методы релаксации и оздоровления: массаж по авторской методике, рефлексотерапию и консультации тибетского врача.

ФОТО АГЕНТСТВО WIN2WIN, SHUTTERSTOCK

РОМАНТИКА



Для того чтобы вместе со своей парой пройти огонь и воду, совершенно не обязательно ввязываться в сомнительные приключения. Достаточно посетить зону водной релаксации The Garden в знаменитом **Baltic Beach Hotel** в Юрмале. Вокруг джакузи и бассейна с прохладной водой компактно расположились янтарная сауна с цитрусовой ароматерапией – с нее начинается разогрев, сауна с открытым очагом и более высокой температурой и настоящий турецкий хамам. Двигаться лучше всего по кругу от прохладного к самому жаркому помещению. А перемежать заходы рекомендуется погружением в бассейн, растиранием ледяной крошкой, которая готовится у вас на глазах, и душем впечатлений. Из угла, где находится последний, всегда раздается смех: такими неожиданными оказываются режимы различных экзотических «дождей». Особенно приятно растереть друг друга варежкой «кесой» в хамаме, а под занавес в специальной комнате нанести маску из белой глины, которую с вас смоет теплый поток, неожиданно пролившийся прямо с цветного купола со звездами.

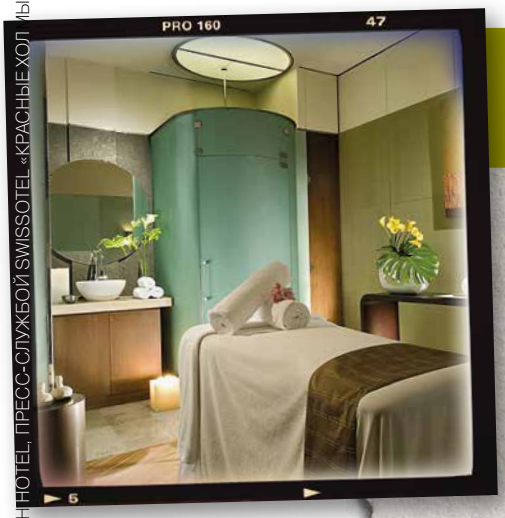
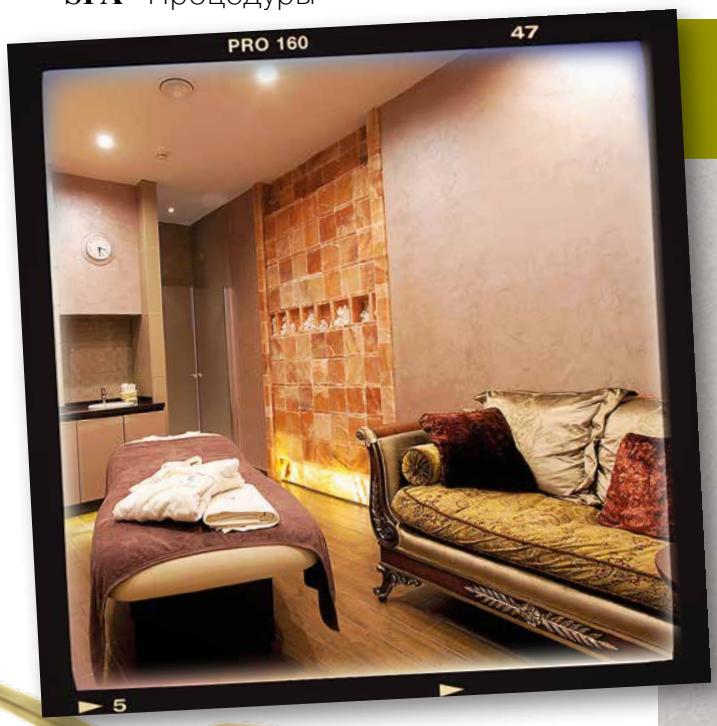


ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБА BALTIC BEACH HOTEL, ПРЕСС-СЛУЖБОЙ SWISSOTEL «КРАСНЫЕ ХОЛМЫ», SHUTTERSTOCK

ЭНЕРГИЯ

Несколько лет назад все SPA отельной сети Swissotel сделали выбор в пользу европейской концепции стандартов предоставления SPA-услуг. Ориентиром, как и ожидалось, стала Швейцария, и теперь SPA-комплексы отеля носят название P rovel. Чтобы в прямом смысле почувствовать аромат альпийских лугов, достаточно попробовать в **Pürovel Spa & Sport** «Красные холмы» авторский массаж на маслах, приготовленных эксклюзивно с добавлением душистых альпийских трав. Вам гарантирована заботливая проработка всего тела: без внимания не останутся даже ушки. По желанию гостя мастер может проработать некоторые зоны с особым вниманием, а некоторые вовсе обойти стороной. Несмотря на то что массаж носит скорее расслабляющий характер, после посещения стильной и просторной душевой чувствуешь необыкновенный прилив сил. Тут же можно посетить сауну и поплавать в бассейне, правда, только через 20 минут: кровообращение должно прийти в норму. Эта процедура – отличный выбор для тех, кто предпочитает уход за собой в атмосфере европейской этичности и стильном интерьере.

Массажная пудра Une Nuit a Bali для тех, кто не любит смывать масло после массажа



ДЕТОКС

Швейцарский институт красоты **Beauty of Lake** неспроста выбирают молодые и энергичные отечественные звезды – Маша Цигаль, Аврора, Ирена Понарошку. Каждый гость в камерной, почти интимной обстановке получает здесь качественное обслуживание на лучших косметических марках класса люкс. В жаркие месяцы особенно актуально водорослевое обертывание от Thalasso Bretagne: оно незаменимо в комплексе похудения и не повредит в качестве профилактики. Нарушенная работа лимфатической системы, которой подвержены все, кто ведет сидячий образ жизни, приводит к застою жидкости в мягких тканях. Как результат – зашлакованность, отечность и лишние сантиметры. После бережного пилинга и нанесения маски из смеси водорослей вас закутают в термоодеяло. «Течь» вы начнете через 10–15 минут. Ликовать вслух от ощущения «уплывающих» сантиметров мешает лишь обволакивающая дремота, вызванная теплотой и общим ощущением релакса. Маска пахнет морским прибоем, а после процедуры гостя ждет комплиментарное посещение уникальной комнаты из гималайской розовой соли. Всего пару часов в SPA-центре, а ощущения, как от целого дня, проведенного на море!

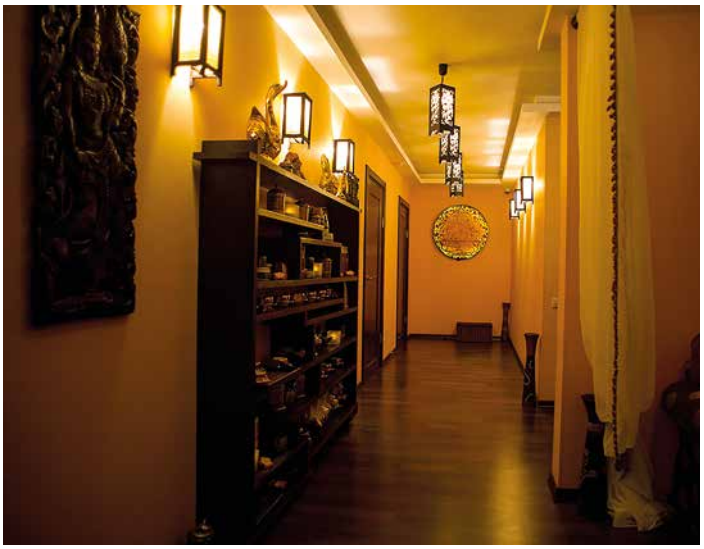
Гималайскую розовую соль применяют даже в качестве дезодоранта – ее раствором смачивают соответствующие зоны. Соль препятствует размножению бактерий и является куда более безопасным веществом, чем современные дезодоранты с большим количеством химикатов.

СИЯНИЕ

Новый салон **Cosmotheca SPA** на Тишинке – это настоящее царство красоты: магазин, салон, парфюмерный бар, процедурные комнаты, зоны отдыха, йога-класс, хамам. Тут работают на марках, традиционно представленных в магазине, – после салонных процедур можно без труда подобрать себе домашний уход. Для подготовки тела к отпуску или восстановления после солнца отлично подходит индивидуальная программа от SEPAI. После очищения и глубокой проработки кожи пилингом мастер массажными движениями, с особым вниманием к проблемным зонам, наносит концентрированную сыворотку, которая эффективно борется с обезвоживанием и вялостью кожи, а также стимулирует производство коллагена. Несмотря на масляную структуру, сыворотка быстро впитывается и не оставляет ощущения липкости – одеваться можно сразу после применения. Но не торопитесь, так как далее протокол предусматривает нанесение крема или лосьона (выбор зависит от вашего типа кожи и времени года) с высоким содержанием жирных кислот – за них отвечает соевый лецитин в составе. Завершается процедура праймером, который и после окончания процедуры интенсивно питает кожу, пока вы поражаете окружающих ее сиянием и тонким свечением.

ФОТО ШВЕЙЦАРСКИЙ ИНСТИТУТ КРАСОТЫ «BEAUTY OF LAKE», COSMOTHECA, SHUTTERSTOCK

СОХРАНЯЯ ТАЙСКОЕ НАСЛЕДИЕ



ВАЙ (WAI) – ИЗЯЩНОЕ ДЕЙСТВИЕ, КОТОРОЕ ВЫПОЛНЯЮТ ПОВСЮДУ В ТАИЛАНДЕ: ДВЕ СЛОЖЕННЫЕ РУКИ И ПОКЛОН ВЫРАЖАЮТ ПРИВЕТСТВИЕ И ПОЖЕЛАНИЕ ЗДОРОВЬЯ. КУЛЬТУРА НАСТОЯЩЕГО ТАЙСКОГО МАССАЖА ЛЕГЛА В ОСНОВУ КОНЦЕПЦИИ СЕТИ SPA-САЛОНОВ WAI THAI.

Во всех салонах расписание составляется так, чтобы гости не пересекались – это создает атмосферу уединения.

С особым трепетом во всех салонах сети подходят к отбору мастеров. Ведь их массаж в корне отличается от других видов: в первую очередь это работа с энергетикой человека. А также детальная и глубокая проработка всего тела: воздействуя на определенные точки, мастер работает даже с внутренними органами. Когда дело касается здоровья и безопасности клиента, случайностей быть не может. Так, например, прежде чем приступить к работе в Wai Thai, мастер массажа должен подтвердить свое профессиональное образование, иметь опыт работы не менее 5 лет и успешно пройти медицинские тесты.

От других салонов тайского массажа Wai Thai отличается собственными ритуалами и высокими стандартами качества. В неменьшей мере это относится к качеству используемой косметики: только тайские натуральные средства – и в широком ассортименте, чтобы эффективно решать разные задачи.

В Whai Tai гордятся обширной палитрой предлагаемых программ. Популярностью пользуются slim- и антицеллюлитные программы. Важно понимать, что это два разных направления, и они предусматривают разные подходы к массажу: в первом случае мастер будто «разбивает» жировую прослойку, а во втором – разглаживает и разминает. От этого зависит и эффективность процедур. Если же целью гостя является не похудение, а полное расслабление, то в салоне предлагают огромный спектр программ.

ФОТО САЛОН «WAI THAI»

В Wai Thai не гонятся за массовостью, в основе работы лежит индивидуальный подход.

Например, для тех, кто приходит не один, есть возможность провести процедуру парного массажа или даже устроить SPA-девичник или мальчишник. Для полного расслабления в салоне создают интимную, камерную атмосферу. И это касается не только частных мероприятий: во всех салонах расписание процедур составляется так, чтобы гости не пересекались. Это дарит ощущение, что весь мир существует лишь для вас одного.

Здесь не гонятся за массовостью, в основе работы салонов Wai Thai – индивидуальный подход к каждому гостю. Если глаза разбегаются от количества предлагаемых программ, всегда можно обратиться за помощью: пообщавшись с гостем и выслушав его пожелания, администратор выберет для вас одну из существующих программ или скомбинирует новую. Дальше дело переходит в руки к мастеру – его задача понять, чего именно требует ваше тело и почувствовать, на что нужно обратить пристальное внимание. У новичков в посещении тайского массажа всегда есть возможность выбрать интенсивность массажа.

Wai Thai удалось перенести аутентичность одного из главных достояний Таиланда – массажного мастерства. И знайте, что даже имбирный чай, предложенный вам после процедуры, сварен по монастырским рецептам заботливыми руками тайского мастера.

www.waithaispa.ru

+7 (495) 645-09-45

Благодарим «Wai Thai Речной вокзал» за помощь в подготовке материала.

На правах рекламы

СУОМИ – СТРАНА ТЫСЯЧИ SPA

ТЕКСТ: МАРИНИКА МАРКОВА

ТО, ЧТО В ФИНЛЯНДИИ ОЧЕНЬ РАСПРОСТРАНЕНЫ И ПОЛЬЗУЮТСЯ БОЛЬШОЙ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ SPA-ОТЕЛИ И КУРОРТЫ, ЗНАЮТ ПОКА НЕ ВСЕ. КАК ДОБИРАТЬСЯ ДО СУОМИ – СТРАНЫ ГОРЯЧИХ ПАРНЕЙ И ФИНСКИХ БАНЬ, – РЕШАТЬ ВАМ. ЭКСПЕРТЫ LIFE SPA ПРЕДЛАГАЮТ НЕСКОЛЬКО РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТОВ SPA-ОТДЫХА.

1. УСАДЬБА ХАЙККО/HAIKKO – один из знаменитых усадебно-гостиничных комплексов Финляндии. Роскошный старинный особняк с парком широко известен в Финляндии и за ее пределами как колоритный отель, SPA и конференц-центр с сохранившимися аристократическими интерьерами.

Расположение: 20 минут езды на такси от Хельсинки.
SPA-центр: пристройка к отелю.
SPA-зона: джакузи, сауна, бассейн. Процедуры проводятся на косметике Medik8. Специализация – anti-age и различные уходы за кожей лица.

ФОТО SPA-КУРОРТОВ И ОТЕЛЕЙ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ: WWW.HAIKKO.FI, WWW.LANGVIK.FI, HTTP://NAANTALISPA.FI, WWW.HERRANKUKKARO.FI

2. КОНГРЕСС-ОТЕЛЬ И SPA ЛОНГВИК/LÅNGVIK

считается одним из лучших мест для оздоровительного отдыха класса люкс в Финляндии.

Расположение: на морском берегу в 30 км к западу от Хельсинки.
SPA-центр: бассейны, тренажерный зал, комплекс бань (сауна, турецкий хамам, инфра- и световая, души «тропический ливень» и «цветовой»), джакузи. Широкий спектр различных уходов и wellness-процедур на косметике Comfort Zone, в том числе специализированные уходы для мужчин.

3. ОТЕЛЬ SPA НААНТАЛИ/ NAANTALI SPA

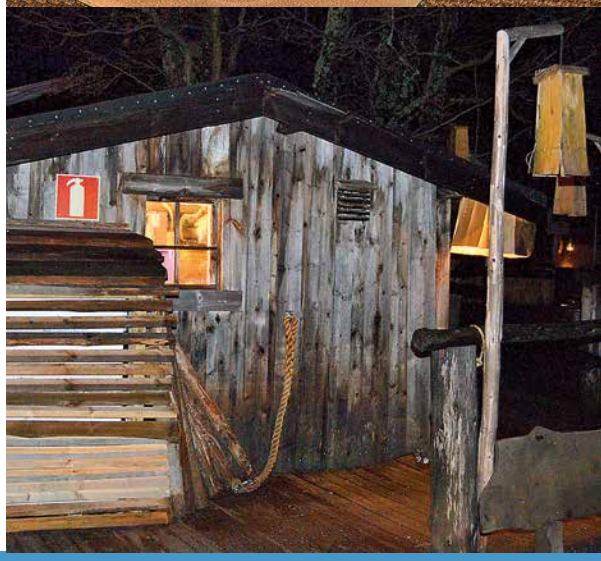
самый известный SPA-курорт Финляндии. Входит в 100 лучших SPA планеты. Знаменит высококлассными комплексами процедур, собравшими лучшие оздоровительные традиции различных культур мира.

Расположение: рядом с отелем — летняя резиденция действующего президента Финляндии «Култаранта», знаменитый «Мумми-парк».
SPA-центр: 6 бассейнов, один расположен на улице, джакузи, сауны, большая зона SPA-процедур. Косметика Galvagni SPA.

4. РЫБАЦКАЯ ДЕРЕВНЯ ХЕРРАНКУККАРО/ HERRANKUKKARO

аутентичная финская рыбацкая деревня с элементами национальной SPA-культуры.

Расположение: 30 км от г. Турку (35 мин. на авто от центра Турку, 2,5 часа от Хельсинки).
SPA-центр: сауны, пàрные, 4 бани по-черному, деревянная бочка – уличное «джакузи», торфяные маски и обертывания для всего тела.



ВСЕ СРЕДСТВА ХОРОШИ

В борьбе за красоту в ход идут не только привычные методы, но и средства, поражающие воображение даже завсегдатаев салонов красоты. Туристический метапоиск momondo приглашает вас познакомиться с необычными и порой шокирующими косметическими процедурами.

В БАНЮ ЗА СЕНОМ

Где: Альпе-ди-Сьюзи, Италия

С 1903 года «сенные бани» – гордость итальянского отеля Heubad. Для этой процедуры используется смесь из более чем 40 видов горных трав и цветов. Сено заготавливают в период цветения на высокогорных альпийских лугах Альпе-ди-Сьюзи. Этот нехитрый метод позволяет естественным образом лечить заболевания суставов, мышечные спазмы, радикулит, ожирение, артрит, бороться с нарушениями сна и проблемами пищеварения.

СОЛНЕЧНЫЙ КАМЕНЬ

Где: Паланга, Литва

«Солнечный камень» способен пробуждать силы, омолаживать и регенерировать кожу, восстанавливать физическое и эмоциональное равновесие, укреплять иммунитет. На курортах балтийского побережья в Литве вам предложат уникальные процедуры с использованием янтаря: пилинг янтарной крошкой, янтарное обертывание, массаж янтарными маслами и подогретыми янтарными мешочками, уход для лица с применением янтарной пудры и даже янтарные бани.

ХМЕЛЬНАЯ ВАННА

Где: Ходова Плана, Чехия

В Чехии даже в SPA пиво льется рекой! Процедура проводится с использованием специального сорта темного пива и минеральной воды, подогретых до 34°С. Пивные дрожжи, углекислый газ и измельченные целебные травы способствуют нормализации сердечной деятельности, улучшению кровообращения, увлажнению и регенерации кожи, а также выводу токсинов из организма. Для полной релаксации в комнате с приглушенным светом гостям предлагают кружку выдержанного непастеризованного пива.

МУЗЫКА ИНОПЛАНЕТЯН

Где: Ландерс, Калифорния, США

Конструктор Джордж Ван Тэссла возвел без единого гвоздя и шурупа в пустыне Мохаве здание в виде огромного белого купола «по инструкциям пришельцев». Здание должно было стать «машиной», создающей сильное магнитное поле, способное уменьшить влияние времени на организм человека. Сейчас в здании можно побаловать себя «звуковыми ваннами». В строении особая акустика, которая позволяет буквально раствориться в исцеляющем звуке поющих кварцевых чаш, что способствует глубокой релаксации, успокоению нервной системы, восстановлению баланса энергетических центров и в конечном счете омоложению организма.

СЛЕД УЛИТКИ

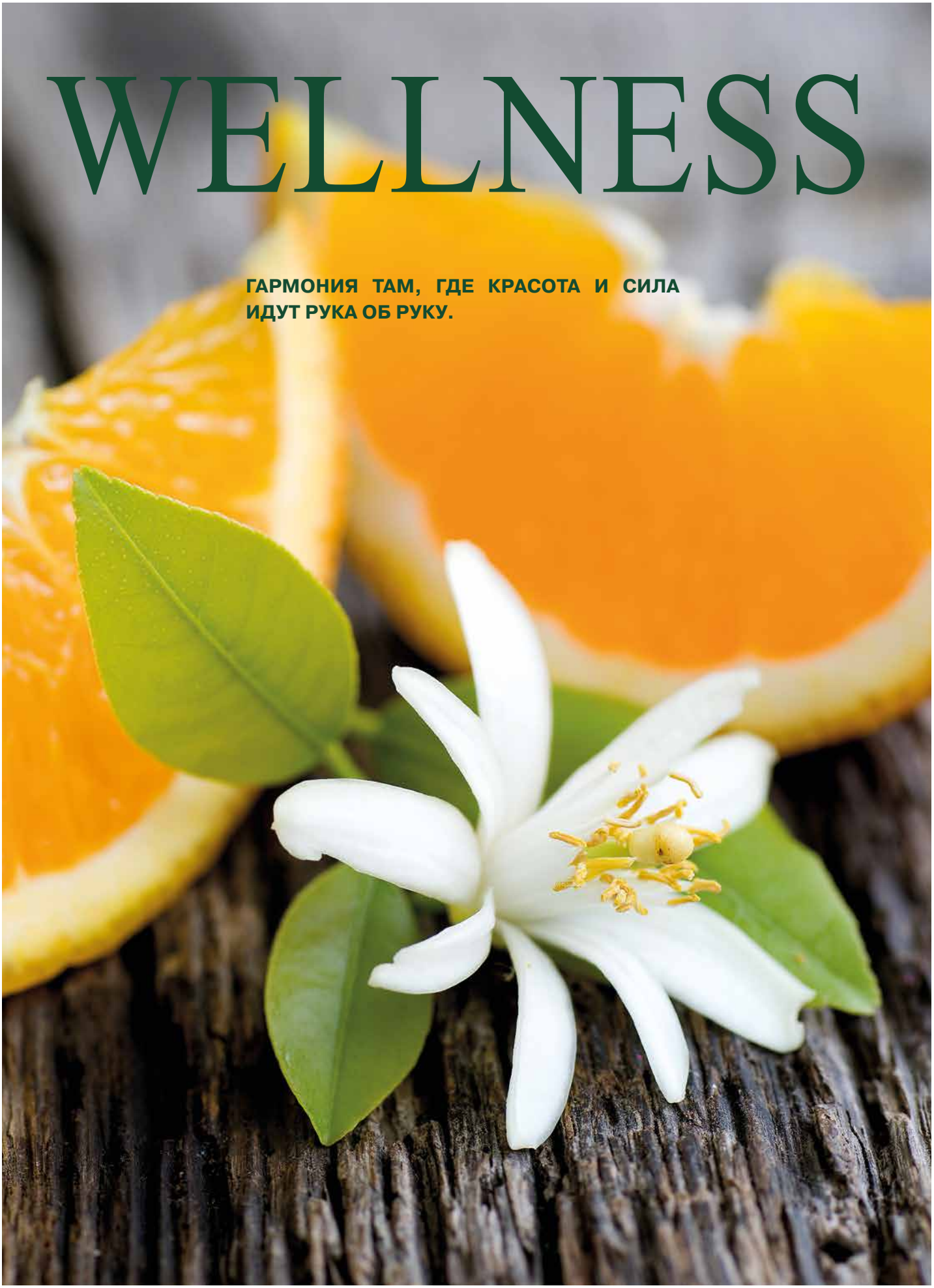
Где: Токио, Япония

В наши дни слизь улиток используют в медицине для восстановления кожного покрова, например, при солнечных ожогах. Слизь увлажняет кожу, уменьшая воспаления и способствуя восстановлению клеток. Если вас пугают необычные ощущения от присутствия моллюска на лице, то можно воспользоваться предложенными японским SPA-салоном разнообразными средствами на основе улиточной слизи: гелями, кремами, сыворотками и масками.

ФОТО PRO-VISION COMMUNICATIONS

WELLNESS

ГАРМОНИЯ ТАМ, ГДЕ КРАСОТА И СИЛА ИДУТ РУКА ОБ РУКУ.



ЦВЕТОК НЕВЕСТЫ

ТЕКСТ: ВАЛЕНТИНА ЕНДОВИЦКАЯ

Крохотные белые цветы апельсина на протяжении веков были неизменным атрибутом свадебного наряда невесты. Они украшали головы многих юных красавиц, спешащих под венец. Не белые розы, не жасмин, а именно флер д'оранж считался символом чистоты и невинности.

ФОТО SHUTTERSTOCK

И ЛИШЬ ВЕНЧАТЬСЯ НЕ СОГЛАСНА
БЕЗ ФЛЕР Д'ОРАНЖА И ФАТЫ.
А. БЛОК. ВОЗМЕЗДИЕ

Деликатный легкий аромат цветов апельсина сильно отличается от зрелых аккордов цитрусовой цедры. Он лишен бодрящей прямолинейности и темпераментной жизнерадостности. Больше всего он напоминает отблески солнца в холодной воде. Если из цедры эфирное масло обычно получают путем холодного отжима – методом достаточно грубым, но продуктивным, – то добыть аромат цветка апельсина можно только с помощью мацерации и дистилляции. Этот процесс куда более сложный и деликатный. Поэтому натуральный экстракт флер д'оранжа ценится значительно выше его оранжево-апельсиновых парфюмерных собратьев. Очень часто в парфюмерии используют цветы горького апельсина, или померанца. Эту разновидность эфирного масла флер д'оранжа называют нероли. Неподалеку от Рима в городке Нерола в XVI веке жила принцесса Мари-Орсинья Нероли. По легенде, именно ей первой пришло на ум использовать эфирное масло цветов горького апельсина (померанца) в качестве парфюма. В отличие от «классики» эта разновидность апельсиновых цветов дает более глубокий и пронзительный аромат с отчетливой горчинкой и глубоким шлейфом. Сейчас оба «родственника» одинаково активно используются в парфюмерии.

ЗАСТЕНЧИВАЯ НЕЖНОСТЬ

На самом деле аромат цветов апельсина достаточно отчетливый и для современного носа не такой легкий, как его принято было описывать еще лет сто назад. Особенно очевидным это стало после изобретения синтетических парфюмов, имитирующих свежесть морского бриза, запах зеленых яблок или свежескошенной травы. Но до XX века на фоне натуральных мускуса, амбры, пачулей и ванили флер д'оранж воспринимался как глоток чистого воздуха. В 90-е годы прошлого столетия волна «новой свежести» вытеснила натуральный флер д'оранж в арсенал солидных взрослых дам. К счастью, последние десятилетия реабилитировали этот компонент. Он снова стал звучать не только очень женственно, но и молодо и легко. Это особенно заметно в таких композициях, как Golden Delicious от DKNY или Coco Mademoiselle от Chanel. Более глубокую и яркую проработку, сладкие акценты и торжественное величие цветок апельсина получил в шедеврах Fleur d'Oranger от L'Artisan Parfumeur и Fleurs D'Oranger от Serge Lutens. Эти мелодии рассчитаны на ценителей высокой парфюмерии и больше подходят для королевского приема, чем для коктейльной вечеринки. Сбалансированный микс соблазнительности и благоразумия, этот запах получил в таких произведениях как Pure Poison от Christian Dior, Neroli Portofino от Tom Ford и Narciso Rodriguez for Her от Narciso Rodriguez. Это настоящий гимн соблазнительной женственности, возведенной на пьедестал.

ПРАВО УЗУРПАТОРА

Было бы заблуждением считать флер д'оранж безраздельной собственностью женщин. Сильный пол по достоинству оценил очаровательный и загадочный компонент. Откровенно брутальным композициям он добавляет лиричность и чувственность. Это особенно заметно в таких творениях, как Guilty Pour Homme от Gucci, Fleur du Male от Jean Paul Gaultier и в продолжении легенды мировой парфюмерии Fahrenheit 32 от Christian Dior. В последнем цветок апельсина вообще занял неожиданное для себя место, а именно составил основу шлейфа этого мужского аромата. Но все же какие бы фантазии ни приходили в голову создателям духов, нежный цветок апельсина по-прежнему считается символом хрупкости и беззащитности, а значит женственности и любви.

2

3

ПОРА ПО ПАРАМ

Есть особые ароматы, способные объединять, настраивать на одну волну и создавать ощущение близости. Речь идет о духах, специально созданных для двоих. Такие парфюмерные шедевры неразлучны, как Инь и Ян. А для тех, кто готов буквально слиться со своей половиной, можно порекомендовать один на двоих парфюм-унисекс.

1. **Inception** от **Zarkoperfume** обволакивает цитрусовой свежестью + **Pink Molecule 090-09** от **Zarkoperfume** интригует ароматами черной бузины, абрикоса, черной орхидеи и шампанского.

2. **Shadow Amor pour Femme** от **Ajmal** соблазняет цветочно-фруктовой свежестью фрезии и сладкого апельсина, ванили и сандала + **Shadow Amor pour Homme** увлекает аккордами сандала, ветивера и кедра, скромно подчеркнутыми фиалковыми нотами.

3. **Comme des Garcons 2** от **Comme des Garcons** удачно примиряет в одном парфюме альдегиды, чай, чернила, мате из Парагвая, мускатный орех, магнолию, кориандр, корицу и индийский лавр.

1

ФОТО НАТАЛЬЯ НАБОКА

4. **Blanche Immortelle** от **Atelier Cologne** освежает аккордом итальянского мандарина, калабрийского бергамота и сладкой мимозы из Грасса + **Santal Carmin** от **Atelier Cologne** сочетает лайм, бергамот, дерево гуаяк и ваниль с Мадагаскара.

5. **Iris Nobile Sublime** от **Acqua di Parma** дарит букет из тосканских ирисов, нероли, иланг-иланга, жасмина, флер д'оранжа и акации.

6. **Must Have for Her** от **La Ric** провоцирует аппетитным сочетанием черной смородины, дыни, зеленого яблока, жасмина и фиалки + **Must Have for Him** от **La Ric** успокаивает уверенным звучанием мускуса, серой амбры, бергамота и пачулей.

МОМЕНТАЛЬНОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ

Выглядеть по-утреннему свежей, прекрасной и отдохнувшей можно в любое время. Для этого достаточно воспользоваться специальными средствами быстрого действия. Маски, консилеры, освежающие спреи способны в считанные минуты улучшить внешний вид.

1. Цветочная вода-спрей **Organic Rose Beauty Mist** от **Melvita.**
2. Спрей-тоник с экстрактом ангелики **Hydration Face Mist** от **L'Occitane.**

3. Универсальный консилер и основа под макияж **OneBase** от **Cargo.**
4. Витаминная маска **Youth Vitamin Mask** от **Algotherm.**
5. Восстанавливающий бальзам **Beauty Flash Balm** от **Clarins.**

6. Универсальный стик-сияние для глаз, щек и губ **Colorstick** от **Cargo.**
7. Фитоконсилер **Phyto Cernes Eclat** от **Sisley.**
8. Шелковая пудра-хайлайтер от **Sensai Kanebo.**
9. Консилер со светоотражающим эффектом **Dream Lumi Touch** от **Maybelline.**

ФОТО: НАТАЛЬЯ НАБОКА

ЧТОБЫ ЛЕТО НЕ КОНЧАЛОСЬ

ФОТО SHUTTERSTOCK

САМОЕ БОЛЬШОЕ ЖЕЛАНИЕ ПОСЛЕ ЖАРКОГО СЕЗОНА – ПРОДЛИТЬ ОЩУЩЕНИЕ ТЕПЛЫХ ДНЕЙ. ЧТОБЫ ФИГУРА ОСТАВАЛАСЬ ПОДТЯНУТОЙ И СТРОЙНОЙ, КАК ПОСЛЕ ДОЛГИХ МОРСКИХ КУПАНИЙ И ФИТНЕСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ. КОЖА ЗОЛОТИЛАСЬ РОВНЫМ ЗАГАРОМ, ШЕЛКОВИСТЫЕ ЛОКОНЫ МЯГКО ВИЛИСЬ, А ЛИЦО ВЫГЛЯДЕЛО СВЕЖИМ И ОТДОХНУВШИМ. ВСЕ ЭТО ВОЗМОЖНО, ЕСЛИ ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА.

ТЕКСТ: ВАЛЕНТИНА ЕНДОВИЦКАЯ

ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО

Три стратегических задачи, которые возникают после сезона отпусков: сохранить стройность, восстановить увлажненность и не дать поблекнуть загару. После физически активного отдыха легче работать над силуэтом. Главное – не упустить время. Прекрасными помощниками в борьбе за четкие формы могут стать все средства с кофеином, такие как, например, **Cellu Destock** от **Vichy** или **Body Sculptor** от **Lundenilona**. Чаще всего этот компонент заявляют как главного врага целлюлита.

После прогулок, активных занятий на пленэре, купаний и солнечных ванн кожа может обветриться и стать сухой. Это самая частая плата за летние удовольствия. Если вовремя вспомнить, что коже грозит дегидратация (а это прямой путь к преждевременному старению), неприятностей можно избежать. Хотя бы раз в неделю пользуйтесь отшелушивающими средствами. Каждый раз, выходя из душа или ванны, щедро наносите увлажняющее средство на все тело. Такое, например, как **Jenipapo** от **L'Occitane, Hydrating Crème** из линии **Rich Renewal** от **Orly** или крем-масло с эффектом лифтинга **Marcas Butter Body** от **Chris Farrell.** Не забудьте о «правиле трех минут»: любое увлажняющее средство лучше всего работает, если его нанести через три минуты после водной процедуры на слегка влажную кожу.

СОЛНЕЧНЫЙ ПОЦЕЛУЙ

Загар, особенно южный, очень быстро тускнеет. Если вы хотите сохранить золотистый оттенок кожи, обратите внимание на автозагары. Современное поколение этих средств относится к категории увлажняющих кремов и гелей с легким бронзирующим эффектом. С ними гораздо легче и удобнее обращаться, а вероятность ошибки сведена к минимуму. Особого внимания достоин крем **Golden Glow Moisturizing Body Lotion** от **Clarins,** который превращает все 365 дней в году в солнечные. У него ненавязчивый аромат, он быстро впитывается, а вот оттенок проявляется постепенно, и его удобно выравнивать. Гель **Soleil Prodigieux** от **Nuxe** (существуют разновидности и для лица, и для тела) наносится очень легко, обладает моментальным оттеночным эффектом и характерным для автозагаров ароматом. Дополнительное преимущество – одно из немногих средств, которое сочетает в себе функции автозагара и «солнцезащитки». Но с ним надо обращаться осторожно. Достаточно интенсивный оттенок проявляется быстро, для того чтобы идеально нанести с первого раза, необходима определенная сноровка. Гель-крем с эффектом загара

«Правило трех минут»: увлажняющее средство лучше всего работает, если его нанести через три минуты после водной процедуры на слегка влажную кожу.

Антицеллюлитный крем Cellu Destock, Vichy

Легкий гель с эффектом загара, Melvita

ФОТО PR-СЛУЖБА VICHY LABORATORIES RUSSIA, PR-СЛУЖБА L'OCCITANE RUS, SHUTTERSTOCK

Шампунь Lindengloss Shampoo, Less is More

Крем восстанавливающий для лица и тела, Chris Farrell

Маска для лица Silky Bronze, Sensai

Чтобы избежать разводов и подозрительных полосок, никогда не наносите автозагар на влажную кожу, влажной рукой или во влажном помещении.

Prosun от **Melvita** аппетитно пахнет ванилью, подходит для лица и тела, но на его увлажняющие свойства полагаться не стоит. Очень сухой коже может понадобиться дополнительная гидратация. Главное – после нанесения всех этих средств очень тщательно вымыть руки. В противном случае искусственное происхождение загара станет очевидным.

ЧИСТОЕ ЛИЦО

Даже идеальная кожа лица после загара и контакта со свежим ветром может «закапризничать»: высыпания, шелушение, дискомфорт. Косметологи объясняют это усилением кератинизации. Под действием агрессивных факторов кожа начинает сильнее обороняться, и это приводит утолщению внешней защиты. Отсюда и прыщи, и сухость, и даже появление новых морщинок. Всего этого можно избежать, если аккуратно удалять ороговевший слой деликатными гоммажами раз в неделю. И обеспечить кожу порцией дополнительного увлажнения и восстановления с помощью таких средств, как, например, живительный увлажняющий гель для лица с экстрактом ангелики **Hydra Vital Gel** от **L'Occitane** или восстанавливающий крем для лица с маслом авокадо и экстрактом алоэ вера **Skin Repair** от **Chris Farrell.** Стоит чаще применять специальные восстанавливающие маски. Прекрасно подойдет идеальная восстанавливающая антивозрастная маска для лица **Silky Bronze** от **Sensai** или маска, обеспечивающая восстанавливающий ночной уход **Sleeping BB-Mask** от **Erborian.**

ИДЕАЛЬНЫЕ ЛОКОНЫ

Если лицу и телу летний отдых приносит больше пользы, чем вреда, то с волосами дело обстоит с точностью до наоборот. Самое разумное – носить роскошные шляпы, яркие банданы, нежные платки или забавные панамы. Но если это не помогло и волосы стали тусклыми, сухими и выгоревшими, обязательно два-три раза в неделю делайте маски для волос. Можно обратить внимание на готовые композиции. Почти у каждой компании, выпускающей средства для волос, найдутся отличные предложения after-sun. А можно воспользоваться средиземноморским рецептом и увлажнять шевелюру чистым оливковым маслом первого холодного отжима. Главное, постарайтесь перейти на деликатные натуральные средства для волос. Такие, например, как липовый шампунь с нежным травяным ароматом **Lindengloss Shampoo** от **Less is More** и средство для восстановления кожи головы и волос с ароматом цветущего луга и целым набором целебных трав **Scalp & Hair Revitaliser** от **Tanamera.** С их помощью достаточно скоро локоны вернут свою былую силу и блеск. И можно будет снова радоваться солнечным лучам, ярким летним дням и собственному отражению в зеркале!

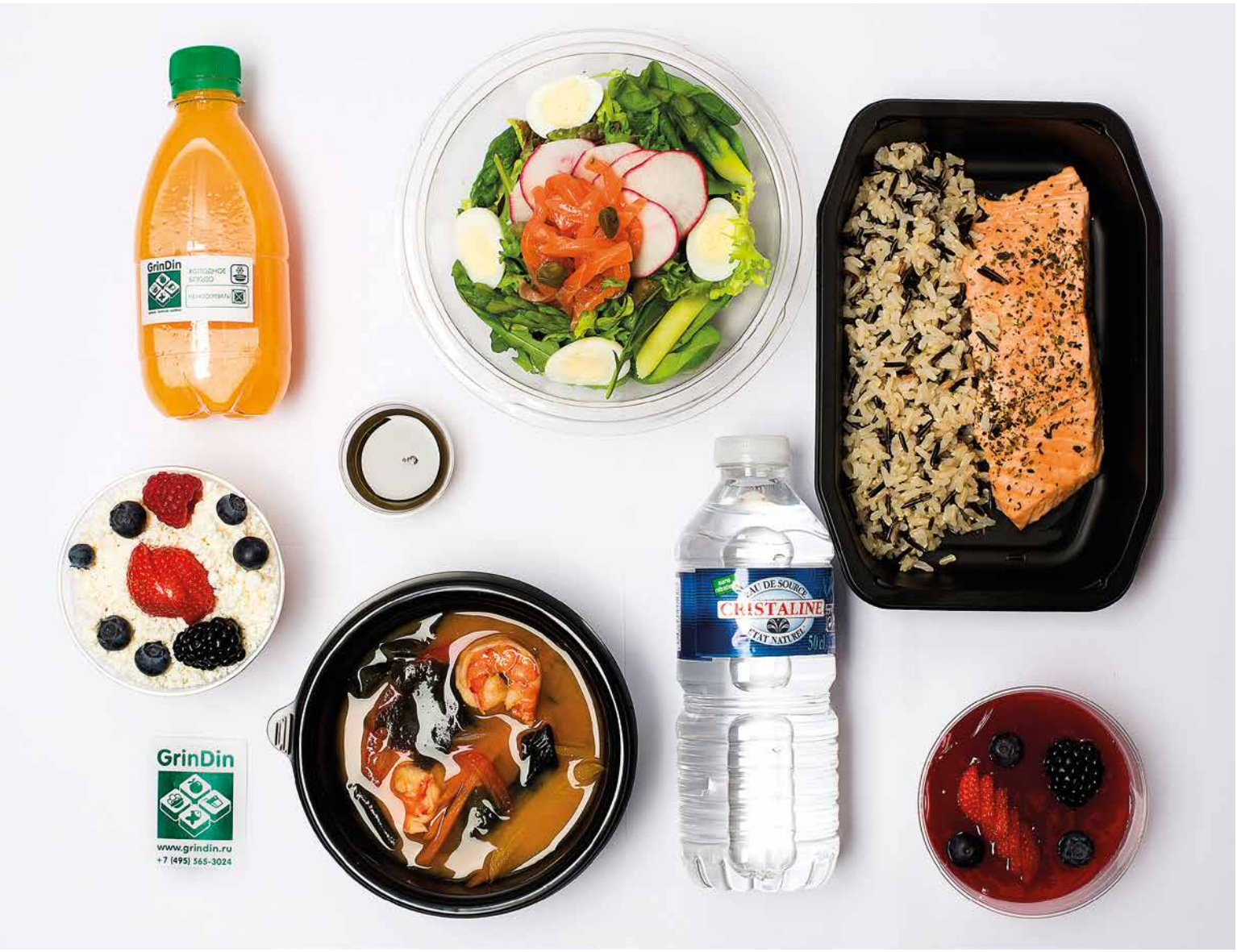


ФОТО PR-СЛУЖБА GRINDIN

ТЕКСТ: КАРИНА МАТЕВОСЯН

ЕСТЬ И ХУДЕТЬ

НА ПУТИ К ВЫБОРУ ПОСТЕПЕННОГО СНИЖЕНИЯ ВЕСА ВСТРЕЧАЕТСЯ МНОЖЕСТВО ПРЕГРАД. ПОЛЕЗНО – ЗНАЧИТ НЕВКУСНО? ХУДЕТЬ – ЗНАЧИТ ГОЛОДАТЬ? ДИЕТОЛОГ ПРОГРАММЫ ПИТАНИЯ GRINDIN ТАТЬЯНА ЗАЛЕТОВА РАЗВЕНЧИВАЕТ МИФЫ О ПОХУДЕНИИ И УТВЕРЖДАЕТ: ЧТОБЫ ХУДЕТЬ, НАДО ЕСТЬ.

Все-таки возможно ли похудеть быстро и сохранить вес?

Немедленного и надежного результата не бывает. Плюс основные недостатки быстрой диеты: тусклый цвет лица, ухудшение состояния волос и ногтей. Это связано с нехваткой жиров или цинка в рационе. Как правило, при сбалансированной диете этого удается избежать. Чем быстрее вы осознаете это, тем менее кровопролитной будет борьба с лишним весом. Рекомендуемое снижение массы тела – 2–5 кг в месяц. Это обеспечивает потерю именно жировой ткани, а не мышечной. Больше тело сжечь просто не в состоянии.

Допустим, я готова худеть медленно, постепенно. Каковы мои шаги относительно питания в этом случае?

Нужно понимать, что вам постоянно придется делать что-то, к чему вы не привыкли, и не делать то, к чему привыкли. Ведь именно привычки обуславливают наш вес. В любом случае у организма есть минимальные потребности в энергии, и если съедать меньше этого уровня в погоне за быстрым результатом, можно замедлить обменные процессы. И тогда вес возвращается с плюсом. Именно поэтому в рационах, разработанных для GrinDin, нет программ ниже 1200 ккал – минимально допустимого предела.

Но даже в сбалансированной диете неизбежна нехватка жизненно важных элементов?

Да. Чтобы рацион содержал в нужном количестве все необходимые микроэлементы и витамины, его калорийность должна составлять 3000-3500 ккал. Современная диетология использует такие хитрости, как чередование продуктов, содержащих максимум полезных микроэлементов в рационе. Но все же прием комплекса витаминов и микроэлементов, если он вам не противопоказан по медицинским соображениям, желателен.

Слово «сбалансированный» звучит очень красиво, но что нужно под ним понимать?

Сбалансированный рацион – это, прежде всего, питание, соответствующее потребностям вашего организма и двигательной активности и содержащее необходимое количество белков, жиров, углеводов, максимально возможное количество витаминов и микроэлементов.

Голодание может использоваться как элемент лечения ряда заболеваний, но проводиться оно должно не самостоятельно, а только под контролем специалиста.

Если программа питания подобрана правильно, то и чувства голода не будет. Организм перестроится за несколько дней: мы же обеспечиваем его всем необходимым.

У многих слова «диета» и «правильное питание» ассоциируются исключительно с безвкусными, пресными и однообразными блюдами. Может ли полезная еда быть вкусной?

Гаспачо, салат «Цезарь» с креветками, стейк из лосося, капрезе, шоколадный мусс – эти блюда кажутся вам пресными? Диета не должна быть мучением. Задача диетолога – максимально сохранить любимые вами блюда, предложив их более «легкие» аналоги. Не любите суп? Не беда. Не едите мясо? Составим постный или рыбный рацион. Любите сладкое? Обсудим, когда и в каком количестве включить его. Правильная диета подстроена под вас, а не вы под нее.

Есть ли какие-то общие правила по удержанию веса?

Именно это основная задача диетолога: помочь изменить свои привычки так, чтобы правильное питание стало диетой не в обывательском понимании – рационом для снижения веса, а в общем его значении – рационом повседневного питания. Естественно, маленькие нарушения всегда возможны: реже, пока вес снижаем, чуть чаще, когда контролируем.

ХОЗЯЕВА КУХНИ

БАЛКОН

В ресторане «Балкон» с приходом шеф-повара Джакомо Ломбарди новое меню приобрело истинный средиземноморский акцент. Авторское видение придает меню особый шарм и узнаваемость. Всеми любимый холодный суп гаспачо Джакомо делает из свеклы с кремом маскарпоне и желтыми томатами (450 р.). Ну и конечно, Джакомо уделил особое внимание разделу «паста».

BUONO

Buono – удачное сочетание архитектурного колорита сталинской высотки и захватывающего вида на Москву. Шеф-повар Кристиан Лоренцини готовит хиты итальянской классики. Внимания заслуживает морская рыба: «Тюрбо по-средиземноморски с овощами, каперсами и маслинами» (4500 р.) поражает не только изысканным вкусом, но и внушительным размером.

MAXIM BAR

В каждое новое блюдо шеф-повар Maxim Bar Андрей Орлов привносит свою авторскую нотку, будь то бургер, азиатский мясной салат или тирамису с кофейным муссом. «Всем советую попробовать “Бургер с тигровыми креветками и рисовыми чипсами” (680 р.). Он поразит вас не только своим неординарным видом, но и ярким, запоминающимся вкусом» – добавляет Андрей.

DANDY CAFE

Концепция круглосуточного ресторана Dandy cafe сочетает в себе традиции Старого Света и философию современной столичной жизни. «В меню представлены блюда, понятные всем, например, сырники с домашним вареньем или сметаной (180 р.). Это порой навевает воспоминания и приятные вкусовые ощущения», – говорит шеф-повар Сергей Балнцев.

МОНТАНА

Ginza Project и флотилия «Рэдиссон Ройал, Москва» представляют новый проект: ресторан-яхта «Монтана». Шеф-повар ресторана Николай Бакунов – один из авторов феномена новомосковской ресторанной эклектики. Он сформировал меню «Монтаны» из всеми любимых хитов «современной столичной классики». Особое внимание стоит обратить на «Борщ в чумичке с говяжьей грудинкой» (450 р.).

ПОНТОН

Меню ресторана «Понтон» предоставляет гостям возможность выбора блюд на любой вкус. Объединяет их, по словам бренд-шефа Адриана Кетгалса, то, что все они легкие, понятные и вкусные. Но особое внимание заслуживает паэлья «Микста» (810 р.) по фирменному рецепту Адриана. Оригинальная подача на чугунной сковородке мысленно переносит на средиземноморье.

ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБА GINZA PROJECT

ШЕФ-ПОВАР – ЛИЦО ЛЮБОГО РЕСТОРАНА. GINZA PROJECT МОЖЕТ ГОРДИТЬСЯ: КАЖДОЕ «ЛИЦО» РЕСТОРАННОЙ СЕТИ ИМЕЕТ ЯРКИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ, СВОЙ НЕПОВТОРИМЫЙ ВЗГЛЯД И УТОНЧЕННЫЙ ВКУС.

PPL

Ресторан-бар PPL – остров развлечений с хорошей музыкой, качественными коктейлями и зажигательной атмосферой. Авторская кухня представлена шеф-поваром Дмитрием Яковлевым. «Японские гедза с креветками и сибасом в кунжутной заправке» (940 р.) – общепризнанный хит меню, который прекрасно подойдет в качестве горячей закуски.

ПРЯНОСТИ И РАДОСТИ

«Пряности и Радости» на Цветном представляют фирменный салат (435 р.). Его идея – простота и универсальность сочетания вкусов. Это и летний салат, и зимнее предложение, если заменить сыр бри на имеретинский или добавить арбуз. «Бри и тесто фило – это легкая европейская нотка на фоне пряной грузинской кухни: орехов, домашнего варенья из винограда и свежей зелени», – говорит шеф-повар Сергей Кондратьев.

SIXTY

Ресторан Sixty обновил гастрономическую концепцию, сделав упор на современную здоровую кухню. Шеф-повар Карло Греку удивляет смелыми сочетаниями вкусов и ингредиентов, используя древесные грибы шиитаке и кикураге, злак киноа, а также фрукты и ягоды: манго, бузину и маракуйю. Незабываемым вкусом поражает «Салат пак-чой с шиитаке и корнем лотоса» (850 р.).

THE САД

Каждое блюдо от Адриана Кетгласа в ресторане «The Сад» – шедевр. Мясным блюдам Адрин уделяет особое внимание. «Телячья вырезка с пюре из брокколи и фаршированным картофелем» (890 р.) просто тает во рту. Оригинальная и продуманная подача делает это блюдо настоящим произведением искусства. Это блюд оценил даже звездный гость «The Сад» Антонио Бандерас.

ТИНАТИН

Меню ресторана «Тинатин» состоит из ароматных блюд кавказской кухни с мегрельским акцентом. В этом владелица ресторана приняла непосредственное участие: многие блюда основаны на рецептах Тининой мамы и адаптированы шеф-поваром Нино Харчилава. Кроме сациви, лобио и хачапури есть фирменное блюдо самой Канделаки – рулетики «Тинатин».

ЭЛАРДЖИ

В «Элардже» можно отведать домашнюю грузинскую кухню. Основа меню – традиционные блюда: хачапури, сациви, фирменное «Элардже». Однако их вкус отличается от привычного москвичам. Шеф-повар Изо Дзандзава готовит только по рецептам ее мамы и бабушки. Любители сладкого оценят мацони с горным медом (320 р.) – традиционное кавказское кисломолочное блюдо с медом и грецкими орехами.

Платье Bella Potemkina

ТЕКСТ: ОЛЬГА ДВОРЕЦКАЯ
ФОТОГРАФ: АНДРЕЙ ДЕНИСОВ
СТИЛИСТ: МАРИНА ГРИНЬ

РОМАНТИЧЕСКОЕ СВИДАНИЕ

КРАСИВОЕ ПЛАТЬЕ, ЦВЕТЫ, ПРИЧЕСКА, ВОЛНЕНИЕ И ТРЕПЕТ – НЕИЗМЕННЫЕ АТРИБУТЫ СВИДАНИЯ С ЛЮБИМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ. МЫ С НЕТЕРПЕНИЕМ ЖДЕМ ЧАСА ВСТРЕЧИ, НО ОТ МЕСТА, ГДЕ ОНА ПРОИЗОЙДЕТ, ЗАЧАСТУЮ ЗАВИСИТ, КАК СЛОЖИТСЯ СВИДАНИЕ И КАКОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ ВЫ ПРОИЗВЕДЕТЕ НА ПАРТНЕРА. Я И РИНАТ ЯКУБОВ ВЗЯЛИ НА СЕБЯ МИССИЮ ПОДЕЛИТЬСЯ МУЖСКОЙ И ЖЕНСКОЙ ТОЧКОЙ ЗРЕНИЯ НА МЕСТА ДЛЯ РОМАНТИЧЕСКИХ СВИДАНИЙ В МОСКВЕ.

ЗАВТРАК В «BRASSERIE MOCT»

Открыто в будни с 08.00, в выходные с 09.00.
Кухня французская, авторская.
Шеф-повар: Режис Тригель.

Самое прекрасное время – начало дня. Нежные лучи солнца, неспешные прохожие, суета около открывающихся маленьких кафе Кузнецкого Моста – все это создает самую подходящую романтичную атмосферу.

Блузка ANNAIVANOVA

Оля: Интерьер легкий и изысканный. Французское радио вместо музыки создает атмосферу Парижа, встречая день в таком месте, невольно настраиваешься на его прекрасное продолжение. Для завтрака с любимым подходит идеально. Стоит отметить, что в зал попадает большое количество дневного света через панорамные окна, а в интерьере использовано много зеркал. Поэтому яркий макияж будет бросаться в глаза, а ваш внешний вид должен быть безупречно свеж и аккуратен. Советую обратить внимание на тон лица и укладку.

Ринат: Все соответствует настроению. Понравился выбор блюд к завтраку и подача. Нежнейшие сырники с фруктами, вкусный кофе. Вежливые и очень расторопные официанты. За девушкой можно наблюдать украдкой в зеркала, расположенные на стенах. Если вы придете сюда на завтрак, то все – неспешная обстановка, красивый интерьер, вкусная еда и прекрасное месторасположение будет способствовать тому, что ваша спутница останется очарованной!

ОБЕД В OYSTER BAR

Самый большой выбор свежих устриц.

Место на веранде лучше бронировать заранее.

Шеф-повар: Алексей Ярин.

Оля: Парк им. Горького лучше всего выбирать для свидания тем, кто встречается недавно. Здесь непринужденно, весело, созданы все условия как для прогулок, так и для активного отдыха. Это обуславливает демократичный внешний вид: можно надеть как джинсы или шорты, так и платье или юбку. За время прогулки в парке вы найдете много интересных тем для обсуждения, поводом, например, может стать посещение Центра современной культуры «Гараж». Ресторанов в парке достаточно много, но нужно быть готовым, что в выходные дни свободных мест в них может и не быть.

Ринат: Идеальным местом для свидания в Парке Горького я выбрал Oyster Bar. Бокал шампанского за обедом и дюжина устриц – уже от одной мысли об этом удовольствии должно подниматься настроение! Очень уютный внутренний дворик, утопающий в цветах, укроет вас от суеты парка. На мой взгляд, очень подходящее для свидания место. Потрясающе вкусные и свежие устрицы здесь основное блюдо. Говорят, что они подаются на стол в Oyster Bar в течение 48 часов после вылова. Что же, я в этом убедился лично: наши устрицы были по-настоящему хороши. Как правило, здесь, в баре, их около 15 видов. В нашем блюде я насчитал не менее 4-х разных видов.

Блузка
Bella
Potemkina

Платье
Bella
Potemkina

«Китайская грамота» – новый ресторан Александра Раппопорта, где все продумано до мельчайших деталей. Внешне ресторан выглядит нарядно и модно, и уже от самого входа у вас создается ощущение, что вы выбрали правильное место!

УЖИН В «КИТАЙСКОЙ ГРАМОТЕ»

Открыто до 00.00.

В интерьере присутствуют вазы из личной коллекции владельца.

Шеф-повар: Чжан Сяньчэн.

Оля: Мне очень понравилось это место. Если выбор ресторана выпал на долю девушки, то «Китайская грамота» подойдет в случае, когда ваш партнер веселый интеллектуал, остроумный и комфортно себя чувствует в новых местах. Выбрав для ужина «Китайскую грамоту», непременно прогуглите тему современного китайского искусства и поинтересуйтесь информацией об истории и кухне Китая. В этом случае у вас есть все шансы произвести на вашего избранника самое положительное впечатление. В наряде и прическе здесь вы можете не стесняться подчеркнуть свою индивидуальность. Уместно яркое платье или что-то необычное. Хорошо будут смотреться стильные аксессуары. Но если вы предпочитаете casual, в такой одежде здесь вы тоже будете чувствовать себя комфортно.

Ринат: Очень интересные блюда. Особенно мне понравилась «рваная» говядина с карамелизированной морковью, а также салат из баклажанов. В ресторане просторно, тем не менее внутри чувствуешь себя очень уютно. Обстановка праздничная и наилучшим образом подходит именно для ужина, так как ресторан находится на цокольном этаже и внутри нет окон. Приятно удивили невысокие цены.

КОКТЕЙЛЬ В TIMEOUT ROOFTOP BAR

Бар находится на 12–13 этажах гостиницы «Пекин».

Одна из лучших в городе обзорных площадок.

Коктейли от лучшего миксолога Москвы Александра Кана

Ринат: Timeout Bar стал для меня настоящим открытием! Какое-то удивительное сочетание ретростилистики зала на 12 этаже и веранды на 13-м! Если вы только начинаете отношения, внезапно предложите девушке встретить вместе рассвет, выдержите небольшую паузу, дав удивленной гримасе появиться на ее лице, а потом... смело назначьте свидание в Timeout Bar в 6 утра. Ну а если серьезно, рассвет здесь встречают завсегдатаи ночных клубов, а романтичные пары предпочитают любоваться лучами уходящего солнца, которые окрашивают небо над Москвой неповторимой пастелью. Хорошо, чтобы из одежды на вас был пиджак или куртка, чтобы в момент, когда солнце будет на линии горизонта, нежно укутать свою любимую. В баре большой выбор коктейлей от Александра Кана, лучшего миксолога в Москве. Для тех, кто за рулем, в меню представлены безалкогольные коктейли, а рядом с гостиницей «Пекин» расположена бесплатная парковка. Если вы проголодались, здесь есть возможность вкусно поесть. Я выбрал гаспачо с огуречным сорбетом, лапшу на воке и лимонный тирамису на десерт.

Оля: Легкое платье, красивые локоны и макияж с акцентом на глаза создадут незабываемый образ в лучах уходящего солнца, который запомнится надолго вашему спутнику. Но нельзя не отметить, что здесь, пожалуй, самая демократичная обстановка из всех мест, которые мы посетили, и наряд подойдет абсолютно любой, главное – чтобы вам было комфортно. Если вы пришли сюда на свидание, лучше выбрать террасу справа от выхода, где расположены столики. А если вы пришли после ужина на дижестив, проходите на коктейльную веранду слева. Вечером здесь будет достаточно многолюдно: публика разная, много молодежи. И не забудьте проверить зарядку на телефоне или взять фотоаппарат – здесь получаются прекрасные снимки!

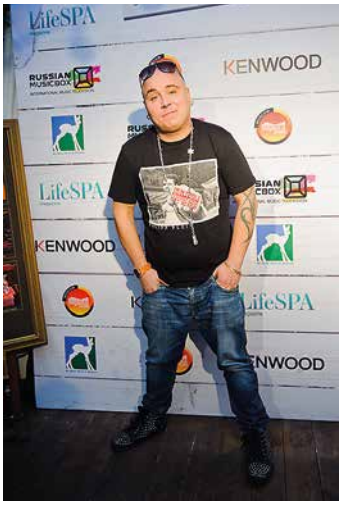
Лучшее время здесь – поздний вечер и раннее утро, когда садится и встает солнце. Ощущение свободы, легкости и незабываемый панорамный вид на Москву.

Платье
Bella
Potemkina

ПЛАТЬЕ.ОНЛАЙН

НА КУХНЕ ГЕНЕРАЛОВ НЕТ!

Так можно переиначить известное русское выражение, когда дело касается кулинарного праздника «Готовим счастье по рецепту». Ведь звездные гости с головой погружаются в процесс, показывая все лучшее, что готовят для родных и близких, и азартно помогают друг другу под искрометные шутки ведущих.



В этот раз гостей принимал гриль-хаус Funny Cabany: фартуки надели Михаил Турецкий, Авраам Руссо, Марина Зудина, Доминик Джокер, Костя Цзю, Никита Тарасов, Шура, Лариса Вербицкая. Открытая кухня ресторана за пару часов превратилась в целую лабораторию по приготовлению кулинарных изысков: одна кухонная машина Kenwood с 30-ю насадками могла заменить собой практически все гаджеты.

Ведущими шоу стали: VJ, битбоксер Иван Блэкман и очаровательная звезда Comedy Woman и сериала «Дружба народов» Екатерина Скулкина.

Организаторы шоу гордятся, что «Готовим счастье по рецепту» стало местом, куда приходят готовить с самыми дорогими и близкими людьми. Известный продюсер, шоумен, певец и редактор журнала Millionaire International Михаил Турецкий не стал исключением: он пришел готовить вместе со своей обаятельной супругой Лианой. Вместе они готовили салат «Цезарь» с йогуртом, оливками и морепродуктами.

Мечту Ларисы Вербицкой помогла исполнить фабрика «Конфаэль». Вместе они готовили конфеты ручной работы. Все получилось уникальным во всех смыслах: Лариса оставила на конфетах свой автограф.

Небезызвестный факт: женщинам нравится, когда готовит мужчина. Восточный красавец Авраам Руссо и шеф образовали фактурный дуэт брюнетов и приготовили моцареллу с обжаренным авокадо и артишоками. С главной изюминкой блюда – фламбированием артишоков коньяком на открытом мангале мужчины справились за несколько минут. Подтверждаем: ничего не подгорело! Funny Cabany – это гриль-хаус, поэтому без приготовления настоящего трехэтажного бургера не обошлось! Готовил его Доминик Джокер. Он мастерски сделал острый соус, затем котлетки из мяса козленка, обжарил булочки, а потом виртуозно оформил все в американское лакомство.

После такой круговерти вкуса и веселья гостям точно нужно было расслабиться. Такую возможность подарили им подмосковный Mistral Hotel & SPA и турецкий отель Ma Biche Hotel.

ОЩУЩЕНИЕ ПРИЧАСТНОСТИ К ЧЕМУ-ТО ОСОБЕННОМУ ГОСТЯМ ПОДАРИЛА СЕТЬ КАФЕ TEA FUNNY, ВЕДЬ ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЧАЯ СТРОГО ЗАСЕКРЕЧЕНА.

ГОЛОД – НЕ ТЕТКА

МАТЕРИАЛ ПРЕДОСТАВЛЕН ПРЕСС-СЛУЖБОЙ BUCHINGER WILHELMI

«Избыток пищи мешает тонкости ума», – считал римский философ Сенека. Специалисты клиники лечебного голодания Buchinger Wilhelmi, расположенной на живописном Боденском озере в Германии, полностью с ним солидарны.

ТЕКСТ: КАРИНА МАТЕВОСЯН

Отто Бухингер, военный врач немецкого императорского флота, в конце Первой мировой войны в возрасте 40 лет заболел тяжелой формой ревматизма и был вынужден добровольно уйти в отставку. Близкий друг рассказал ему о голодании, как о способе лечения от разных недугов. Отто Бухингер, уже не надеявшийся на исцеление, решил попробовать метод. И чудо произошло! Болезнь полностью отступила через три недели строгого голодания. Это и стало точкой отсчета создания собственной методики, совершенствованию которой он посвятил всю свою жизнь.

В 1953 году Отто Бухингер вместе с дочерью и ее мужем открыли клинику лечебного голодания на Боденском озере. Место было выбрано не случайно: живописная природа, панорамный вид на озеро и горы благотворно влияют на душевное состояние и способствуют процессу выздоровления. Сегодня сегодня уже четвертое поколение семьи продолжает дело, которому натуропат посвятил всю свою жизнь. Голодание дополнено лечебным питанием по методу доктора Кузьминой, гомеопатией, ежедневными процедурами, гимнастикой, пешими прогулками и духовной работой. Однако особой его заслугой стало доказательство того, что именно голодание освобождает силу самоисцеления. Ведь для проявления этой силы важно не только то, что мы едим, но и то, чем мы питаем свой дух, как мы живем в целом. Метод

МЕТОД БУХИНГЕРА ПОМОГАЕТ НЕ ТОЛЬКО ПОХУДЕТЬ, НО И ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН, ФУНКЦИИ ОРГАНОВ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ.

предусматривает в дни голодания обильное питье, очищение кишечника и компрессы на область печени, а также фазу восстановления питания после окончания курса. Таким образом, лечебное голодание по методу Бухингера является индивидуально подобранным, щадящим и тем не менее эффективным вариантом, при котором организм получает около 250 ккал в день в виде свежевыжатых фруктовых соков и овощного бульона. Любая программа голодания (10, 14, 21 или 28 дней) проходит под контролем врачей и обязательно дополняется спортивными и другими физическими нагрузками, сеансами расслабления, занятиями йогой и медитацией. В среднем за день сжигается от 200 до 300 граммов чистого жира. Вначале происходит большая потеря жидкости, в связи с этим снижение веса в первые дни может составлять даже от одного до двух килограммов. Лечебное голодание показано при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, заболеваниях пищеварительной системы, при нарушениях обмена веществ, мигрени, депрессии и хронической усталости, при дисбалансе иммунной системы (аллергии) и кожных заболеваниях.

Тем, кто по тем или иным причинам не может позволить себе голодать, клиника предлагает индивидуально подобранное лечебное питание. Диетолог подбирает для каждого гостя рацион низкокалорийных овощных блюд, а также определяет величину порции. Но стоит отметить, что все-таки большинство гостей выбирает «умное» голодание по методу Бухингера.

УПРАЖНЕНИЯ В ПРЕКРАСНОМ

ВСЕ ЕЩЕ ИЩЕТЕ ОПРАВДАНИЕ ПРОПУСКУ ТРЕНИРОВКИ? ВДВОЕМ ИСКАТЬ СТАНЕТ ЕЩЕ СЛОЖНЕЕ, А СОВМЕСТНЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ МОГУТ ПОДАРИТЬ ОТНОШЕНИЯМ НОВЫЙ ВИТОК.

СПЛИТ-ТРЕНИРОВКИ

В **студии эффективного персонального фитнеса Fit-n-Go** паре предлагают побоксировать в электромиостимулирующих костюмах. Двадцатиминутная тренировка по эффективности равна трем часам в спортзале. Отличная возможность не только запустить процесс жиросжигания, но и выпустить пар.

ПУТЬ КУНДАЛИНИ

В **фитнес-клуб [Republika]** на Валовой можно приходить на йогу вдвоем. По словам тренера Татьяны Домовцевой, совместная практика содействует раскрытию потенциала каждого, позволяет установить доверительные отношения друг с другом, выйти за рамки стереотипного образа жизни, преодолеть страхи и барьеры.

ЛЕЧЕНИЕ ТАНЦЕМ

Иногда ключом к решению проблем в паре становится потеря внутреннего контакта. Справиться с этим можно проверенным способом – увлечься чем-нибудь вместе. В фитнес-клубе **I love Fitness** лечить семейные конфликты предлагают на уроках сальсы, бачаты, латино и рок-н-ролла.

СИЛА ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ

Для каждого клиента **Sky Club** тренировки разрабатываются индивидуально, исходя из его целей. Единственное исключение делается для функционального тренинга в парах. Он нужен и подходит всем, а тренировки проводятся как в зале, так и на улице. Если у пары совпадают исходные показатели и есть общая задача, это становится мощной дополнительной мотивацией.

ФОТО SHUTTERSTOCK

КУРС НА СБЛИЖЕНИЕ

В танце двоих скрыт сакральный смысл, отражение истинного порядка вещей: мужчина ведет, а женщина подчиняется, украшая собою каждое движение.

«Станцевать сальсу – это как поговорить по душам», – считает Александр Полковников, тренер по танцам фитнес-центра I LOVE FITNESS в ТРК «Вегас». Этот танец относится к разряду так называемых «социальных». Им занимаются преимущественно не для соревнований, а в качестве досуга и обмена положительными эмоциями между партнерами. При этом задача мужчины – показать партнершу во всей красе, а она в свою очередь должна улавливать малейший импульс, «слушать» и чувствовать партнера. Каждый новый партнер – это новый опыт, новое общение, в котором, как и в жизни, уместно проявление характера и даже амбиций. В отличие от классических танцев в сальсе нет жестких канонов, зато всегда есть место импровизации. Однако без базы танцевать невозможно: ритм, фигуры, основные движения. Но количество комбинаций и «украшений» не ограничено!

ЕСТЬ КОНТАКТ!

В группах по сальсе в I LOVE FITNESS предсказуемо женщин больше, чем мужчин. В наш век, когда многим так не хватает тактильного и эмоционального контакта, классы по танцам – это прекрасное решение. «Первые пару минут всегда присутствует легкое напряжение, ученики присматриваются друг к другу, оценивают. Встать в пару с незнакомым человеком не так-то просто, ведь сальса очень контактный танец. Но через десять минут барьеры исчезают, и оба, погруженные в работу, начинают помогать друг другу», – рассказывает Александр. Чтобы занятия проходили максимально комфортно, в фитнес-центре созданы все условия: просторные прохладные залы с хорошей вентиляцией, качественные звук и свет, внимательные тренеры.

КАЖДЫЙ НОВЫЙ ПАРТНЕР – ЭТО НОВЫЙ ОПЫТ, НОВОЕ ОБЩЕНИЕ.

ФОТО I LOVE FITNESS

САЛЬСА

Круговая (Casino)
Партнеры танцуют вокруг своей оси

Линейная
Партнеры танцуют точно по линии

«Ко мне также ходят заниматься уже сформированные пары,– делится наблюдениями Александр,– две из них – молодожены, одна только собирается пожениться. Со стороны отлично видно, как меняются их отношения: девушки учатся больше доверять мужчине, полностью полагаться на него. А мужчине приятно чувствовать, что как он сделает – так и будет. Сам танец подразумевает, что мужчина восхищается партнершей, обладает ею на глазах у восхищенной публики».

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОЛЬЗА

Немаловажно, что регулярные занятия благотворно влияют на физическое состояние танцующих. Сальса – очень энергичный танец, его движения укрепляют многие мышцы тела, особенно ног, бедер и ягодиц. А музыкальные мотивы сальсы пробуждают активность, улучшают настроение. Также танец очень пластичен. Партнерша во время него двигается изящно и ловко, выгибаясь и «изворачиваясь». В результате походка становится грациозной, выпрямляется спина, девушка учится правильно «преподносить» свое тело.

В I LOVE FITNESS СОЗДАНЫ ВСЕ УСЛОВИЯ: ПРОСТОРНЫЕ ПРОХЛАДНЫЕ ЗАЛЫ, КАЧЕСТВЕННЫЕ ЗВУК И СВЕТ, ВНИМАТЕЛЬНЫЕ ТРЕНЕРЫ.

«Своим ученицам,– добавляет тренер,– я настоятельно советую заниматься в специальной танцевальной обуви: небольшой каблук меняет осанку и положение ног. После этого любая высота каблука в обычной жизни будет не страшна. А дело все в том, что тело само будет правильно распределять нагрузку на ступни». Потому на занятиях большое внимание уделяется развитию гибкости, растяжке. Польза сальсы – в умении управлять своим телом, координировать движения и соотносить их с рисунком танца, рождающимся в голове.
Лозунг I LOVE FITNESS: «Все, что вам нужно, – это любовь!»

all you need is love...
I LOVE FITNESS

www.fitnesslove.ru
+7 (495) 228-12-12

На правах рекламы

ДВОЙНАЯ ПРАКТИКА

В НАШИ ДНИ ПОПУЛЯРНОСТЬ НАБИРАЮТ КАК ПРАКТИКИ В ЦЕЛОМ, ТАК И ТАКОЕ ЯВЛЕНИЕ, КАК «ПАРНЫЕ ПРАКТИКИ». ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ С ИХ ПОМОЩЬЮ ПЕРЕВЕСТИ ОТНОШЕНИЯ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ, ДЛЯ НАЧАЛА СТОИТ РАЗОБРАТЬСЯ, ЧТО ОНИ ИЗ СЕБЯ ПРЕДСТАВЛЯЮТ.

ТЕКСТ: ТАТЬЯНА ИЛЛАРИОНОВА

SHUTTERSTOCK, ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ТАТЬЯНЫ ИЛЛАРИОНОВОЙ

Почти в любом спортивном и йога-центре вам могут быть предложены как различные нью-эйдж направления (парная йога, акройога), так и частные проекции понимания «мастеров» тех или иных практик – от Ошо и психотехник до тантрических сутр.

Аутентичные двойные практики подразумевают обмен энергиями и постижение высоких состояний с помощью объединения и нахождения источников энергии.

При изучении этого вопроса мы сталкиваемся с термином «тантра», смысл которого сильно теряется ввиду того, что ум, работая на уровне материального мира, думает линейно и делает некий «срез» в понимании термина, тем самым искажая и упрощая его, что приводит к ошибочным суждениям.

Большое влияния на этот процесс оказал небезызвестный Ошо, который соединил в своей практике тантру с фрейдизмом, что было активно подхвачено массами, стремящимися к сексуальному раскрепощению.

То, что говорится в тантрах, имеет глубокое высокоморальное значение, не связанное с телесным контактом мужчины и женщины, и подразумевает способ самореализации.

Тантра (прядка, ткань) – один из типов текстов (наряду с Ведами), на которых основывается индуистская традиция. Появились тантры позже всех прочих, вероятно, под влиянием текстов буддийских тантр. Изложение в тантрах строится обычно как беседа богов (например Шивы с супругой). Содержание многообразно, включает в себя ритуалы, техники йоги, сакрализованные медицинские предписания и пр. Для тантры характерно представление об энергии (шакти), символизируемой в женском облике и пробуждаемой особыми практиками йоги, в том числе кундалини-йогой.

Основная идея тантр – соединение множественного неподвижного (мужского) космического начала (пуруши) и созерцающего динамичного женского начала – пракрити (материя).

Важно заметить, что речь идет о практиках созерцательных и медитативных, в процессе которых ум очища-

ется, а далее идет наделение женскими и мужскими качествами разных явлений и их соединение.

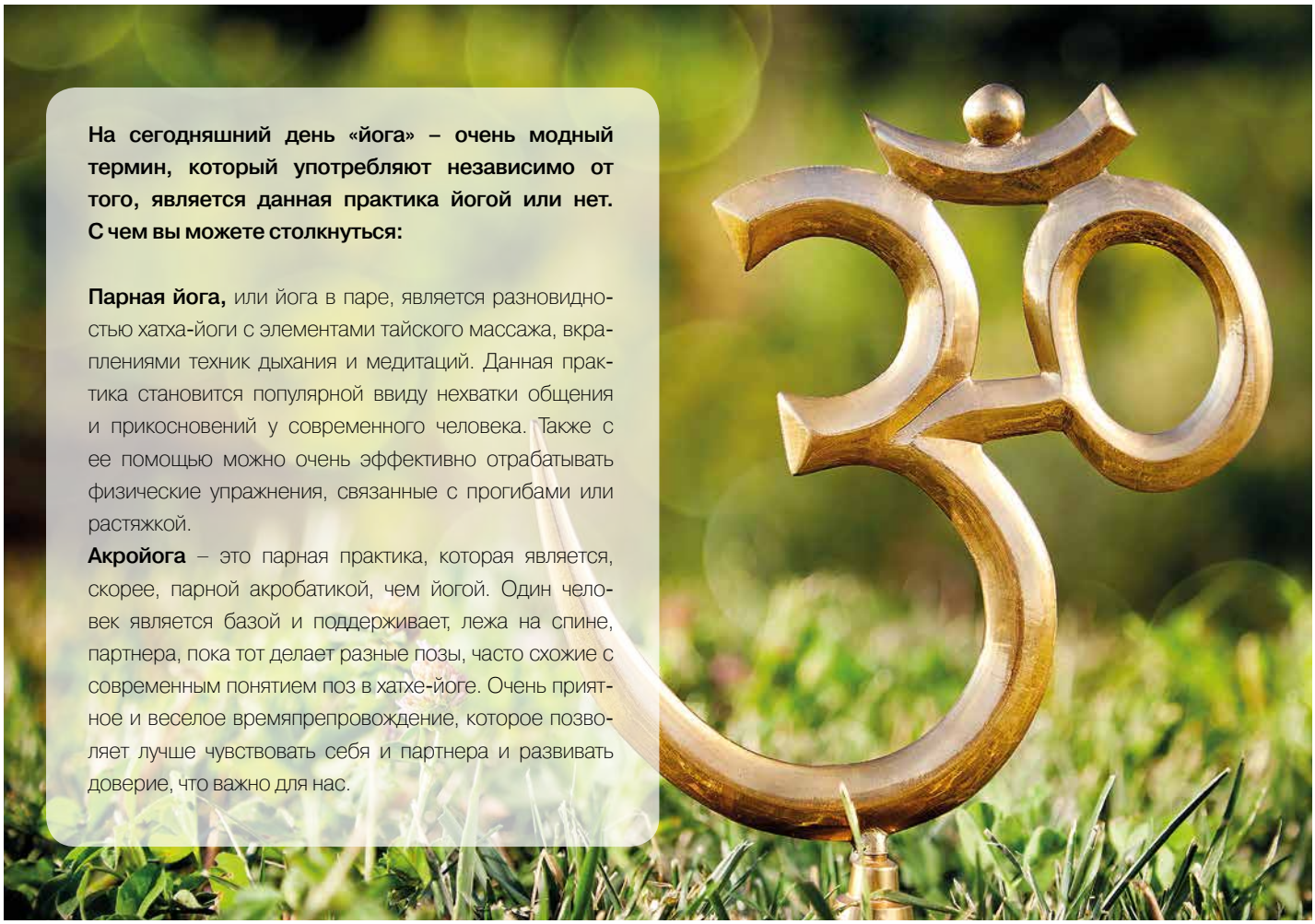
То есть речь не идет о физическом соединении женского и мужского начала!

Есть в тантрических практиках очень узко направленная практика под названием майтхуна (слияние). Тантристы полагают, что в процессе майтхуны мужчина и женщина превращаются в божественную пару, воспринимаются как воплощение или выражение божественных сущностей. Но майтхуне обычно предшествует длительный ритуал (от года), заключающийся в подношении цветов, омывании стоп и размышлении о партнере. И данная практика идет в контексте других практик, даваемых Учителем после того, как ученик очистил свой ум от скверных состояний и уже не воспринимает себя всего лишь как носителя тела. Возможно, поэтому нередко упрекают тантристов в безнравственности и потворстве похоти, что подтверждается лишь в крайних и выродившихся формах традиции.

Тантрические буддистские учения представляют собой размышления и визуализацию на разных уровнях с использованием медитативных образов будд (под буддами здесь подразумеваются разные аспекты и качества, например, доброта, милосердие).

Вывод: то, что говорится в тантрах, имеет глубокое высокоморальное значение, не связанное с телесным контактом мужчины и женщины, и подразумевает способ самореализации. Поэтому, если вы столкнетесь с «тантрическими практиками», то уточните, что под этим подразумевается и точно ли мастер, который дает подобные практики, понимает правильно терминологию и не будет ли это его попыткой реализовать свои эротические фантазии, навеянные интересными картинками.

Мир не стоит на месте, и живой, ищущий ум будет и дальше придумывать, как себя развлечь. А все просто: садись, прикрывай глаза и просто созерцай.

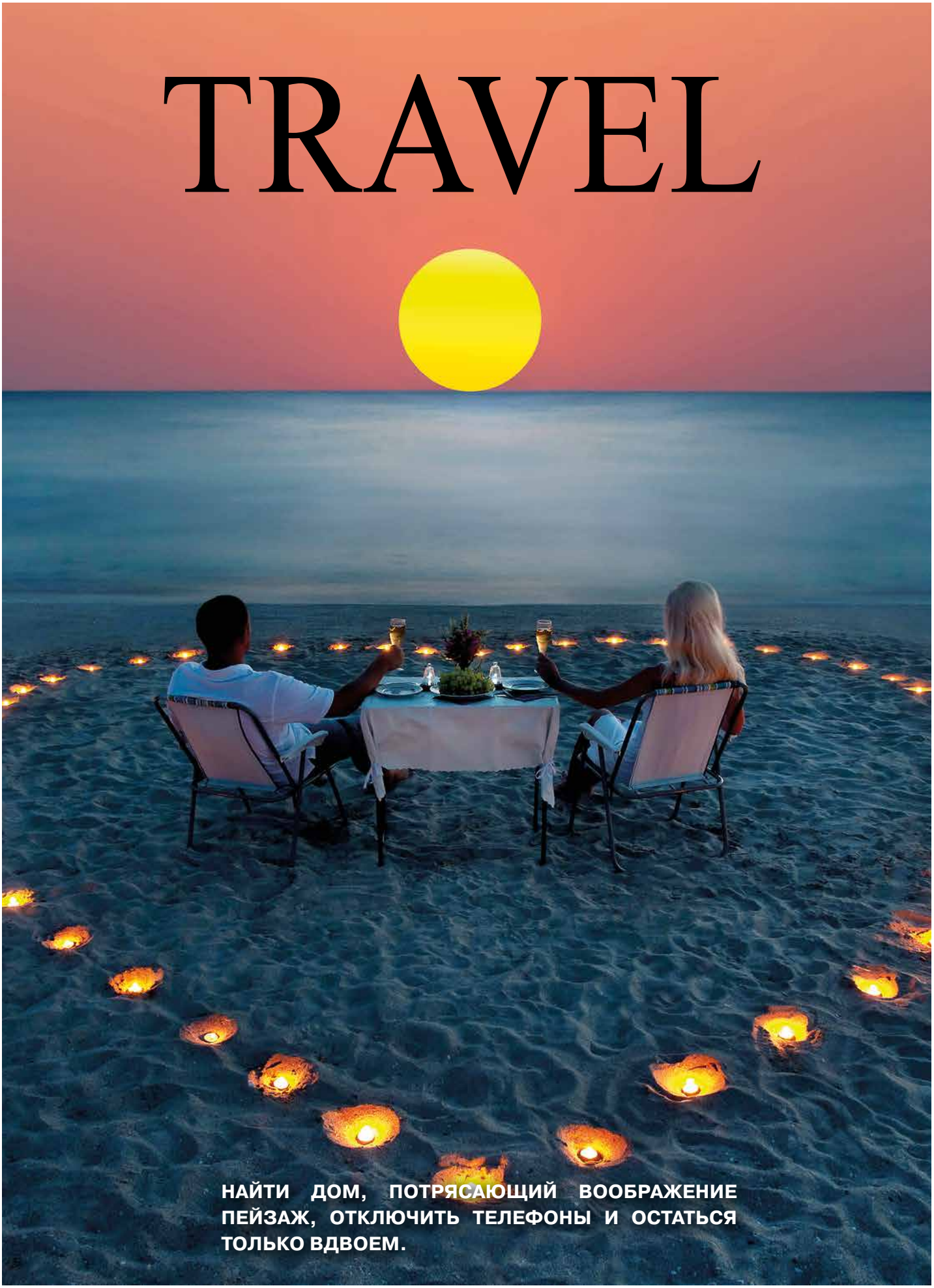


На сегодняшний день «йога» – очень модный термин, который употребляют независимо от того, является данная практика йогой или нет. С чем вы можете столкнуться:

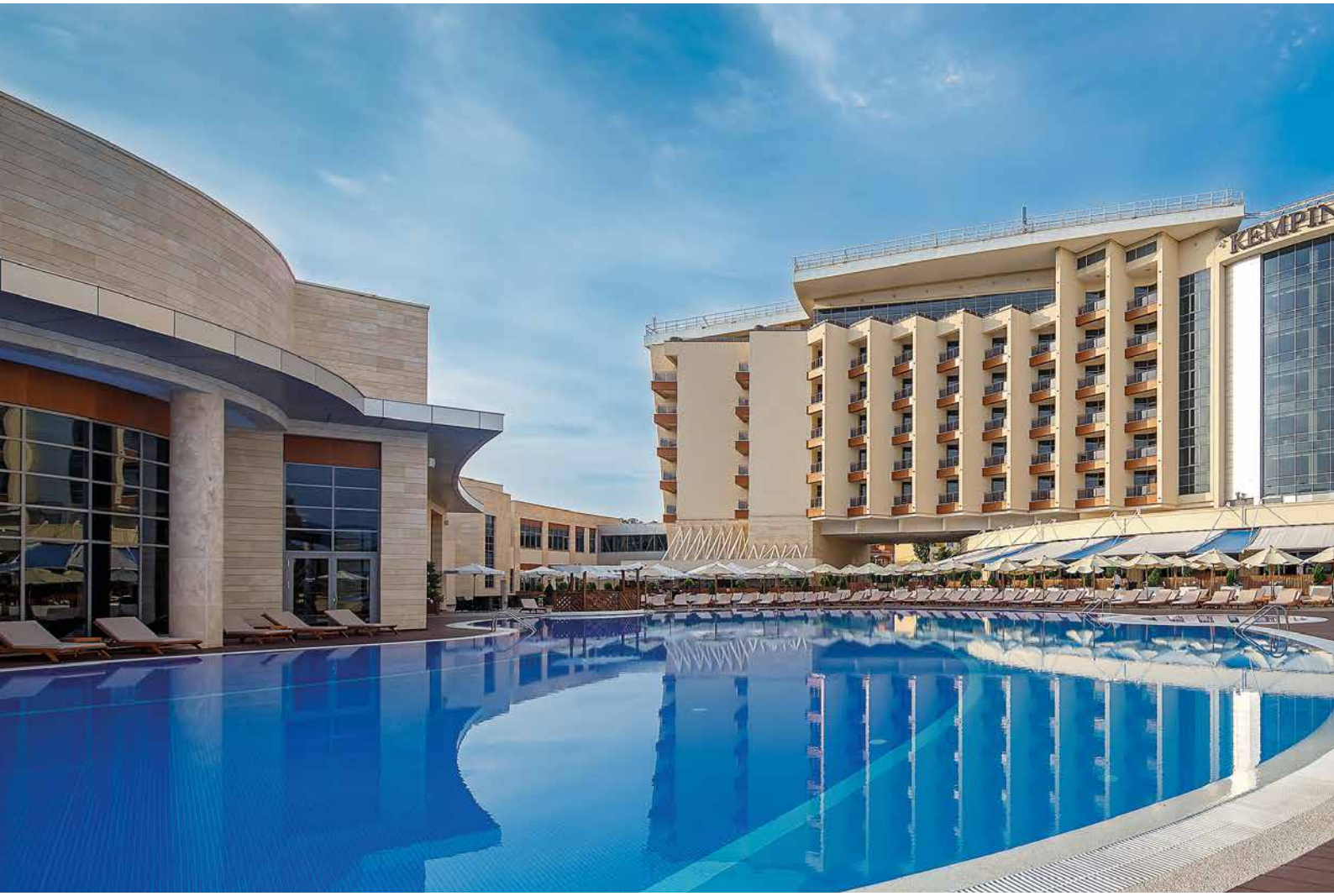
Парная йога, или йога в паре, является разновидностью хатха-йоги с элементами тайского массажа, вкраплениями техник дыхания и медитаций. Данная практика становится популярной ввиду нехватки общения и прикосновений у современного человека. Также с ее помощью можно очень эффективно отрабатывать физические упражнения, связанные с прогибами или растяжкой.

Акройога – это парная практика, которая является, скорее, парной акробатикой, чем йогой. Один человек является базой и поддерживает, лежа на спине, партнера, пока тот делает разные позы, часто схожие с современным понятием поз в хатхе-йоге. Очень приятное и веселое времяпрепровождение, которое позволяет лучше чувствовать себя и партнера и развивать доверие, что важно для нас.

TRAVEL



НАЙТИ ДОМ, ПОТРЯСАЮЩИЙ ВООБРАЖЕНИЕ ПЕЙЗАЖ, ОТКЛЮЧИТЬ ТЕЛЕФОНЫ И ОСТАТЬСЯ ТОЛЬКО ВДВОЕМ.



ЕВРОПЕЙСКИЙ УРОВЕНЬ БЕЗ ВИЗ И ЗАБОТ

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ УКОРЕНИВШИХСЯ СТЕРЕОТИПОВ НЕ ТАК-ТО ПРОСТО. СРЕДИ НАШИХ СООТЕЧЕСТВЕННИКОВ ПО-ПРЕЖНЕМУ БЫТУЕТ МНЕНИЕ, ЧТО ХОРОШИЙ КУРОРТ – ЭТО ЗАГРАНИЧНЫЙ КУРОРТ. НО НЕ ТУТ-ТО БЫЛО: КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ УПОРНО ДЕРЖИТ КУРС НА ТО, ЧТОБЫ ДОКАЗАТЬ ОБРАТНОЕ.

Пятизвездочный «Кемпински Гранд Отель Геленджик» предлагает своим гостям все, за чем обычно едут за границу: безупречный сервис, собственный пляж, SPA-центр, водные аттракционы, рестораны и детские развлечения. А расположение отеля можно по праву считать уникальным – на самом краю Толстого мыса Геленджикской бухты.

Если вы из категории тех путешественников, для которых кухня является одним из решающих пунктов в выборе курорта, то здесь есть чем вас обрадовать: в отеле действуют 3 ресторана, где на выбор представлены блюда всех основных кухонь мира.

Для тех, кто ищет новые гастрономические впечатления, на восьмом этаже отеля расположен панорамный ресторан-гриль и винный бар «Фьюжн», где можно отведать приготовленные по особым рецептам мясо и рыбу. Ресторан особо популярен среди гостей благодаря

ФОТО KEMPINSKI GRAND HOTEL GELENDZHIK

Kempinski
Grand Hotel
GELENDZHIK BLACK SEA

www.kempinski.com/gelendzhik
Тел: +78614143800

В отдельных SPA-сьютах можно отдыхать как вдвоем, так и компанией – здесь никто вас не побеспокоит.

террасе с захватывающим дух видом на геленджикскую Ривьеру и бухту .

Самым маленьким в отеле уделяется особой внимание: команда аниматоров профессионально и разносторонне подготовлена, потому дети отдыхают абсолютно на тех же правах, что и взрослые, участвуя не только в развлекательных, но и в познавательных программах. Любимое чадо точно не соскучится, пока вы, например, отправитесь на SPA-процедуры.

В стенах SPA-центра Kempinski The SPA время словно останавливается. Сказать, что здесь собран весь комплекс SPA-услуг европейского уровня, значит ничего не сказать. Двухэтажный SPA-центр площадью более 3000 м^2 располагает релаксационной и термальной зонами, бассейном, тренажерным залом и салоном красоты. Среди наиболее знаковых SPA-процедур центра стоит отметить антивозрастные уходы для лица с помощью американского аппарата HydraFacial, признанного прорывом в индустрии красоты, коррекцию фигуры при помощи лазерного аппарата Zerona, многократно подтвердившего эффективность клиническими исследованиями. После процедур гости могут отдохнуть в фито-баре, выпить травяного чая или полезного зеленого коктейля.

Чтобы стать еще более привлекательным и желанным объектом для отдыха, руководство отеля «Кемпински Гранд Отель Геленджик» позаботилось обо всех категориях отдыхающих, в том числе и о молодоженах. Здесь созданы все условия, чтобы Мальдивы перестали казаться единственным идеальным свадебным направлением. Комплименты от отеля, ужин «а-ля карт» на двоих с бутылкой отборного вина, пользование термальной зоной SPA-центра и уединенным SPA-сьютом, завтрак в номер – вот лишь часть услуг «пакета для молодоженов». Дорогого стоят и яркие горные и морские пейзажи, которые придадут изюминку этому самому важному путешествию в жизни.

На правах рекламы

ПУСТЬ ВЕСЬ МИР ПОДОЖДЕТ

Надоела рутина, хочется новых ощущений в отношениях с любимым человеком? Или хотя бы просто провести каникулы вместе, чтобы никто не мешал? А что если вдвоем отправиться открывать новые горизонты? При этом, конечно же, с пользой для души и тела. Мы подготовили 5 самых нетривиальных направлений для двоих.

ТЕКСТ: МАРИЯ ЖЕЛИХОВСКАЯ

МАЛЬДИВЫ:

СЛИТЬСЯ С ПРИРОДОЙ

Отель Gili Lankanfushi – это деревянные виллы, стоящие прямо на воде. С «большой землей» их соединяют лишь понтоны, а до некоторых так и вовсе нужно добираться на лодке. Прямо из виллы можно отправиться гулять... по воде. Библейским персонажем быть не нужно – здесь довольно мелко, впрочем, это не мешает бурной подводной жизни мириад цветных рыбок, за которыми можно наблюдать прямо с террасы. Здесь есть персональный бассейн, вернее, огороженный со всех сторон кусочек моря, где двое могут пренебречь всякими формальностями. А ночевка под открытым небом с ревущим вдали океаном запомнится на всю жизнь. Совсем расслабиться можно в Meera SPA. И еще: устав отеля запрещает носить любую обувь.

ФОТО MARKETING DEPARTMENT GILI LANKANFUSHI

МОНТЕКАТИНИ-ТЕРМЕ / МОНТЕКАТИНИ-АЛЬТО, ТОСКАНА, ИТАЛИЯ:
НА МАШИНЕ ВРЕМЕНИ

Города-близнецы расположены в самом сердце Тосканы, Монтекатини-Терме – в низине. Это симпатичный буржуазный городок в стиле либерти (так называют итальянское ар-деко). Здесь в старинных питьевых бюветах, украшенных фресками, бьют целебные минеральные источники Rinfresco, Leopoldina, Tettuccio и Regina. Монтекатини-Альто высится на холме, с которого видно пол-Тосканы. Бродя по его узким улицам, вы словно попадаете в декорации к фильму про Средневековье: сложно поверить, что здесь до сих пор живут люди. Ну а лучший SPA-отель в округе – Grand Hotel & La Pace, в котором жили Кристиан Диор, Грейс Келли и принц Монако Ренье. Последние, между прочим, провели здесь медовый месяц.

СИНГАПУР:
ИСКУПАТЬСЯ НА ВЕРШИНЕ НЕБОСКРЕБА

Один из самых красивых мегаполисов мира – рай для тех, кто любит хай-тек. Впрочем, это не только средоточие небоскребов, являющих собой чудо инженерной мысли. Сингапур – настоящий город-сад с обилием тропической зелени. Одно из самых романтических мест в городе – отель Marina Bay Sands, здание которого представляет собой три высокие башни, соединенные крышей в форме корабля. На «борту», то есть на крыше отеля, на высоте 191 метр расположен 150-метровый бассейн с невидимыми ограждениями. Поплавать над бездной, правда, могут лишь постояльцы отеля, а вот SPA-центр Banyan Tree открыт для всех.

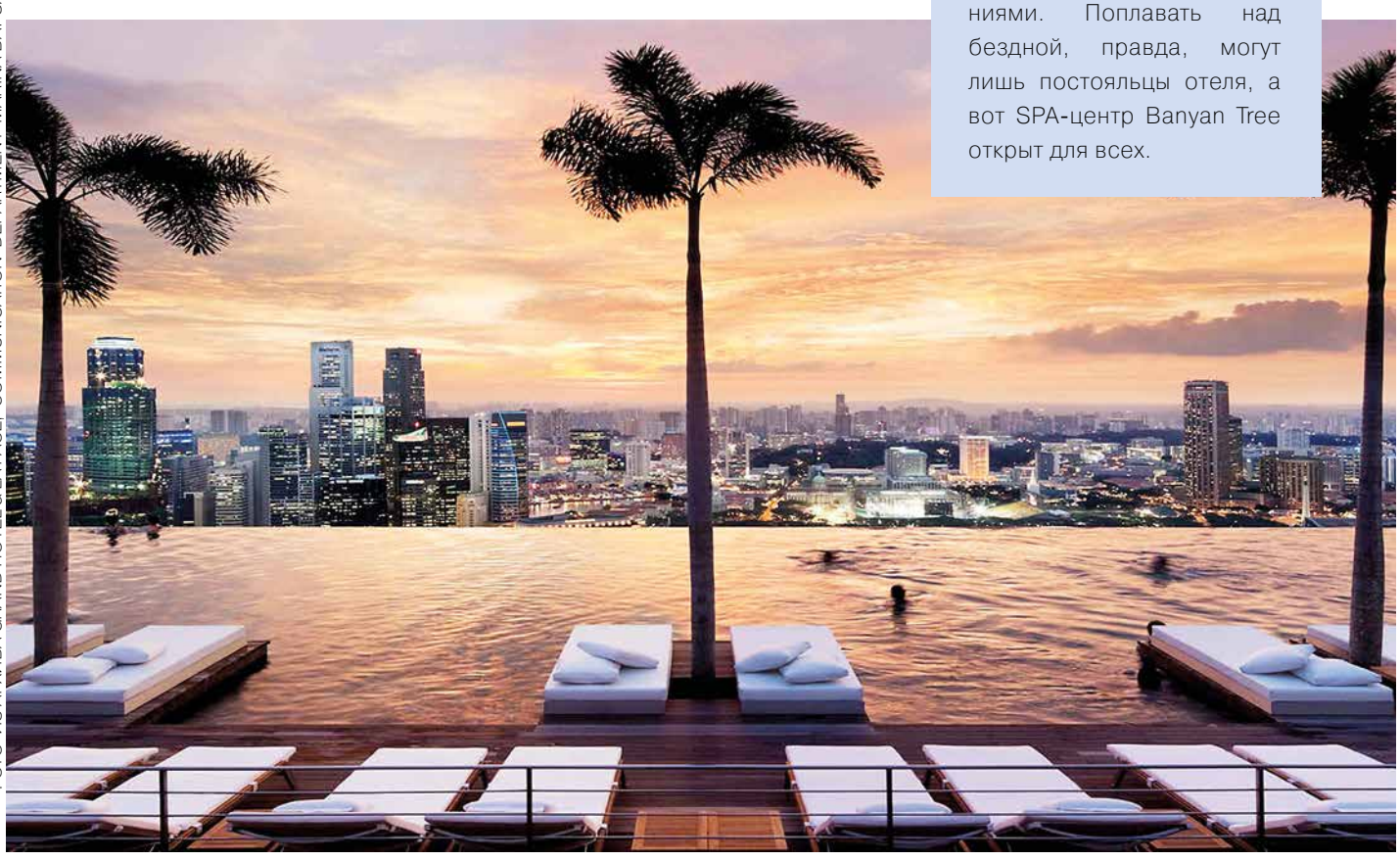


ФОТО ИЗ АРХИВА GRAND HOTEL & LA PACE, COMMUNICATION DEPARTMENT MARINA BAY SANDS

МЕКСИКА:

ОТДОХНУТЬ ПО-ВЗРОСЛОМУ

Пляжи Ривьеры-Майя заслуженно считаются одними из лучших в мире: песок здесь белее муки, а вода такого цвета, что кажется, будто бирюзу смешали с молоком и добавили люминесцентной краски. Вдвоем здесь хорошо везде, однако если вы вместе уже много лет и хотите острых ощущений, выбирайте Desire Resort & SPA. Этот отель предназначен только для взрослых и только для пар. От большинства пляжных курортов мира его отличает концепция «Let the Closing Optional», иными словами, одежду на территории гостиницы носить необязательно. При этом степень свободы каждый определяет для себя сам. Есть здесь и SPA-центр с саунами и джакузи на крыше.

ТУРЦИЯ:

ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ АДАМОМ И ЕВОЙ

Почувствовать себя настоящими библейскими героями влюбленные могут в Белеке, в отеле Royal Adam & Eve. Открывшийся 2005 году отель уже успел завоевать множество наград, одна из последних – звание самого романтического отеля 2013 года. И это немудрено: номера с причудливым освещением, яблоневый сад с почти пятью миллионами маленьких зеркал и в буквальном смысле райский SPA-центр, который так и называется: Eden SPA. Здесь делают массаж, которым в былые времена баловали турецких султанов, а при желании можно полдня нежиться вдвоем в ароматной пенной ванне.

ФОТО WWW.ROYALADAMEVEHOTEL.COM

Radisson BLU
PARADISE RESORT & SPA, SOCHI
СКАЖИ SPA "SIBO"
СВОЕМУ ТЕЛУ, РАЗУМУ И ДУШЕ
508 НОМЕРОВ, 8 ВИЛЛ, ОДИН ИЗ САМЫХ БОЛЬШИХ МИРОВ SPA
НА ЮГЕ РОССИИ, 3 БАССЕЙНА, РЕСТОРАНЫ И БАРЫ, ДЕТСКИЙ КЛУБ,
ЕЖЕДНЕВНАЯ АНИМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА
Available on the iPhone
App Store
www.radissonblu.com/resort-spa-sochi
reservations.spa.sochi@radissonblu.com
+7 862 243 3333
354061, г. Сочи, ул. 65 Лет Победы, д. 50

ТЕКСТ: АЛИНА МКРТЧЯН

ЭВИАН ДЛЯ ДВОИХ

СЛОВО И НАЗВАНИЕ «ЭВИАН» (EVIAN) – ИЗВЕСТНО ДАЖЕ ТЕМ, КТО НИКОГДА НЕ ПОСЕЩАЛ ВТОРОЙ ПО ПОПУЛЯРНОСТИ SPA-КУРОРТ ФРАНЦИИ. ВЕДЬ МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА С ЭТИМ ИМЕНЕМ ПРОДАЕТСЯ ВО ВСЕХ ПРЕСТИЖНЫХ СУПЕРМАРКЕТАХ МИРА, ПОДАЕТСЯ К СТОЛУ В ВЕДУЩИХ РЕСТОРАНАХ И ПЕРИОДИЧЕСКИ БЫВАЕТ ДАЖЕ «ЗВЕЗДОЙ» КИНО И ТЕЛЕЭКРАНА НА ПРОТЯЖЕНИИ ПОЧТИ ДВУХ СОТЕН ЛЕТ.

Минеральная вода «Эвиан» известна во всем мире своими целебными свойствами. И «на воды в Эвиан» люди, страдающие заболеваниями желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, мочекаменной болезнью и нарушением обмена веществ, приезжали лечиться еще с конца XIX века.

Небольшой курортный городок, давший название минеральному источнику, расположен на берегу озера Леман на границе Франции и Швейцарии, в предгорьях Савойских Альп. Сказать, что здесь время «чуть замедляет ход», было бы правильным, если бы не постоянно приезжающие на курорт все новые и новые люди. Ради которых отели и SPA-центры держат высочайший уровень обслужива-

Вода «Эвиан» способствует естественному очищению организма от шлаков и токсинов и обладает прекрасными косметическими свойствами: сразу смягчает и очищает кожу лица.

ния и регулярно обновляют перечень процедур, уходов и лечебных программ.

Основываясь на традиционном укладе с одной стороны и следуя за современными тенденциями в SPA-культуре с другой, в Эвиан разработали и специальные программы антистресс и программы по борьбе с лишним весом и целлюлитом, а также программы по борьбе с синдромом хронической усталости.

Но все-таки основные особенности Эвиан – это «красототерапия» (окружающие ландшафты и сам городок очень красивы) и ощущение некой затерянности в предгорьях Савойи. Именно оно становится идеальным обрамлением для романтического времяпрепровождения и влюбленной пары, переживающей свое первое в жизни SPA-уединение, и долгожданного отпуска молодых супругов, сбежавших от суеты городов к традиционным, а потому таким трогательным SPA-особенностям Эвиана, и умудренных жизнью и знающих толк в курортной жизни семьям со стажем. Чтобы окунуться в праздно-безмятежное ничегонеделание.

Этому помогают и два респектабельных отеля Эвиана – Hotel Royal 5* и Hotel Ermitage 4*. Каждый из них имеет собственный SPA-центр (Quatre Terres, SPA Evian Source и термальный центр Les Thermes d'Evian) с обширным меню услуг, включающим и парные ритуалы. Совместные массажи и романтические ванны, грязевые процедуры и неторопливое плавание в целебной минеральной воде... Отдых по завершении и красивый изысканный ужин в одном из ресторанов отелей. Все это – в обрамлении чуть слышного шума волн Лемана, упоительного горного воздуха и почти безмолвного окружения. В Эвиане понимают, как важно отдаться природе, остаться наедине со своими чувствами и подарить спутнику неспешный бег времени. В котором только ВЫ и ОН. И Эвиан вокруг.

ФОТО АГЕНТСТВО BRIGHTCONNECTION

«Средиземноморский Манхэттен» – так сегодня называют расположенный в испанской Коста-Бланке курорт Бенидорм. Когда-то небольшая рыбацкая деревушка стараниями американских архитекторов превратилась в город небоскребов на берегу моря.

ВЗГЛЯД СВЫСОКА

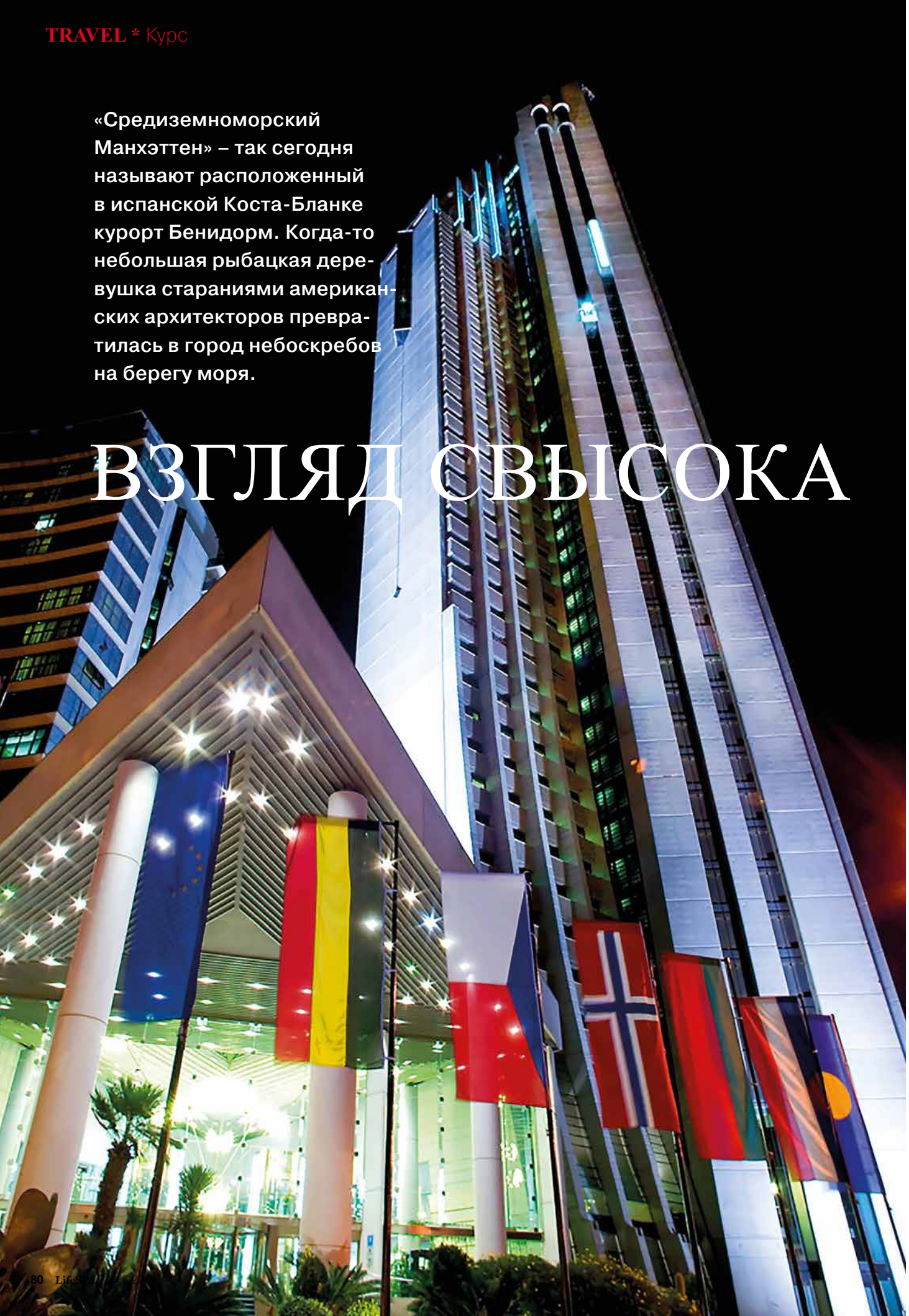


ФОТО КОМПАНИЯ «ВРЕМЯ-ТУР»

ИЗ ДВУХ ПАНОРАМНЫХ ЛИФТОВ ОТКРЫВАЕТСЯ ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВИД НА МОРЕ – ЭТО ОТЛИЧНЫЙ ПОВОД ЛИШНИЙ РАЗ ПРОКАТИТЬСЯ ДО НОМЕРА.

Главный небоскреб Бенидорма, ставший по совместительству символом города,– 52-этажный Hotel Gran Bali****. Отель состоит из двух корпусов, один из которых устремился ввысь на целых 186 метров. Этот самый высокий отель на испанском побережье находится в тихом квартале Ла Кала, в 2,5 км от центра и в 350 м от пляжа Плайя-де-Поньенте с чистейшим морем и золотым песком. Впрочем, для того чтобы насладиться всеми прелестями пляжного отдыха, вовсе не обязательно покидать гостеприимные стены отеля. Ведь на его территории находятся три бассейна и имитированный песчаный пляж, где и зонтики, и шезлонги, и пляжные полотенца (в отличие от аналогичных аксессуаров на побережье) вам выдадут абсолютно бесплатно. Вы поселитесь в одном из 866 номеров отеля (776 из них стандартные, 12 suites, два из которых «люкс», 68 junior suites и 10 номеров для людей с ограниченными возможностями). Но вне зависимости от того, где вы разместились, вас ждет полностью укомплектованная ванная комната, мини-бар, кондиционер, сейф, спутниковое TR, телефон и интернет. Ну а любоваться на море или на урбанистический пейзаж вы сможете с «собственного» балкона или террасы.

Все 33 гастрономических удовольствия вы получите в ресторанах Grand Bali, работающих по системе «шведский стол» и предлагающих гостям разносолы испанской и европейской кухонь. Жаркие полуденные часы неплохо провести в SPA – предаться расслабленной неге, погрузившись в гидромассажную ванну, попарившись в сауне, занявшись фитнесом в тренажерном зале. После подготовки тела гостям предлагают различные виды массажа: спортивный, глубокий массаж мышц, массаж горячими камнями. А также целый спектр лечебных процедур, направление на которые можно получить при консультации у врача SPA-центра: ароматерапия, рефлексология и талассотерапия.

Завершит день насыщенная развлекательная программа. Справедливости ради заметим, что даже из самого прекрасного отеля периодически хочется выбраться «в город». Благо Бенидорм манит приятными соблазнами, среди которых и расположенный поблизости гольф-клуб Real de Faula, и замечательные тематические парки Terra Mitica, Mundomar, Aqualandia, Aqua Natura, многочисленные бутики, узкие улочки старого города и яркая ночная жизнь. Ее поклонникам придутся по вкусу многочисленные дискобары города: здесь, говорят, работают лучшие лондонские диджеи.

АКЦИИ ОТ ОТЕЛЯ GRAN BALI 4*:

· Дети до 12 лет проживают бесплатно
· Виза в подарок! *
· Туры от 19500 рублей

* Акция распространяется на даты вылетов, указанные на сайте компании ООО «Туристическая компания "Время-тур"»

Материал подготовлен при содействии туроператора по Испании «Время-тур» www.vremiatour.ru

На правах рекламы

БУХТА РАДОСТИ

НА ЗЕМЛЕ ОПРЕДЕЛЕННО ЕСТЬ СЧАСТЛИВЫЕ МЕСТА, ОТМЕЧЕННЫЕ БОЖЬИМ ПЕРСТОМ. И ОДНО ИЗ НИХ – ЭКЗОТИЧЕСКИЙ КУРОРТ DUSIT THANI LAGUNA PHUKET. СЮДА СТОИТ ЕХАТЬ ЗА ДУШЕВНОЙ ГАРМОНИЕЙ, УНИКАЛЬНОСТЬЮ ТРОПИЧЕСКОЙ ПРИРОДЫ, ВКУСНЕЙШИМИ МОРЕПРОДУКТАМИ И ФАНТАСТИЧЕСКИМИ ЗАКАТАМИ.

ТЕКСТ: КАРИНА МАТЕВОСЯН

Пхукет, самый большой среди островов Таиланда, привлекает гостей со всего света богатыми флорой и фауной и белоснежными пляжами с прозрачной, ослепительно лазурной водой. Здесь есть места, где музыка и веселье не прекращаются ни на минуту, есть тихие бухты, где любители спокойного отдыха найдут себе укромное местечко в тени кокосовых пальм. В одной из таких бухт в заливе Банг Тао, что в 40 минутах езды от аэропорта, в окружении изумительной красоты нетронутой природы расположился отель Dusit Thani Laguna Phuket, входящий в коллекцию пятизвездочного комплекса Laguna Phuket. Его территория – дивный тропический сад с живописными прудами и водопадами. Просторные номера и виллы оформлены в стиле фьюжн – традиционная тайская вышивка и этнический орнамент соседствуют с элегантной мебелью из темных пород дерева, роскошными тканями и аксессуарами, стилизованными под старину.

В SPA-центре Angsana SPA мастера из разных уголков Таиланда делают массаж, от которого открываются чакры, второе дыхание и третий глаз

ФОТО DUSIT THANI LAGUNA PHUKET

ЕСЛИ ВДРУГ ВЫ СОСКУЧИТЕСЬ ПО КАСТРЮЛЯМ И СКОВОРОДКАМ, ШЕФ-ПОВАР РЕСТОРАНА ПРОВЕДЕТ ДЛЯ ВАС МАСТЕР-КЛАСС ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ МЕСТНЫХ СПЕЦИАЛИТЕТОВ

вместе взятые. Специально разработанная массажная терапия Angsana снимает напряжение и улучшает кровообращение после долгого 9-часового перелета. Покинуть этот оазис красоты и гармонии – задача не из легких, ведь так велик соблазн попробовать на себе все предложения из обширного SPA-меню.

Впрочем, оторваться от цикла расслабляющих процедур все-таки придется хотя бы для того, чтобы поужинать. Тем более что на территории курорта имеется столько ресторанов, что перед каждым выходом вам придется устраивать семейные обсуждения, куда же отправиться на сей раз. Пожалуй, начать стоит с итальянского ресторана La Trattoria, который был признан одним из лучших ресторанов Таиланда в 2014 году по версии тайского журнала Tatler и MasterCard. Познакомиться с местной кухней под аккомпанемент национальной музыки можно на веранде ресторана Ruen Thai. В дневной зной обязательно загляните в пляжный ресторан и паб Casuarina за освежающими коктейлями и легкими закусками. Влюбленным стоит взять на заметку лаундж-бар Horizon с великолепным видом на Андаманское море и живой музыкой по вечерам. Перед сном советуем пройтись по пляжу – здесь легкий бриз и такая тишина. А пока вы будете неспешно прогуливаться вдоль лагуны, можете подумать над тем, чем заняться завтра – поиграть в теннис на кортах, загнать мячик в лунку на одном из 18 полей для гольфа, научиться элегантно скользить на виндсерфе или осмотреть подводный мир кораллового рифа в центре водного спорта и дайвинга, заняться скалолазанием или отправиться на прогулку на слонах. Столько всего нужно успеть, пока отпуск на райском курорте не подошел к концу.

ЛОЗАННА. ГОРОД ДЛЯ ДВОИХ

ФОТО SWITZERLAND TOURISM-BY-LINE:SWISS-IMAGE.CH

Я ПРИЕХАЛА В ЛОЗАННУ ПОЗДНО ВЕЧЕРОМ. ПОЕЗД, ВКРУЧИВАЯ СВОЕ СУПЕРСОВРЕМЕННОЕ ТЕЛО В ЧЕРНОТУ НОЧИ, ПРОРЕЗАЛ НЕВИДИМЫЕ ГЛАЗУ ДОЛИНЫ ВИНОГРАДНЫХ ШАТО; ЛОЗА, ТЕМНЕЮЩАЯ НА ФОНЕ ОЗЕРА, КАЗАЛАСЬ НАРИСОВАННОЙ. СЛЕГКА ЧОПОРНАЯ И СНИСХОДИТЕЛЬНАЯ В ОТНОШЕНИИ ЧУЖАКОВ, НЕМНОГО СМОТРЯЩАЯ НА ТЕБЯ СВЫСОКА СТРАНА. ШВЕЙЦАРИЯ.

ТЕКСТ: МАРИНИКА МАРКОВА

«Вокзал “Лозанна”», – раздалось из динамиков. Редкие пассажиры вышли из вагонов. Запах поездов, воды, прогретого на солнце камня старых домов... И чего-то еще. Так пахнет явное ощущение полной свободы, и отчего-то тревожное понимание, что ты сейчас одна в этом городе. Свободна. И все-таки – одна.

12 ночи... Всего-то! Но самое маленькое и самое высокогорное в мире метро уже не работало. И от вокзала пришлось брать такси. Город был пуст настолько, что казался брошенным жителями несколько дней, а то и месяцев назад. Поворот, еще один. Залив Уши. Набережная. Отель. Проваливаясь в сон, я снова подумала, что это так странно, когда не с кем поделиться ощущениями. Пока не с кем.

Утро. Розовый рассвет над Леманом. Чайки, перекрикивающиеся между собой. Кофе, круассан, кусочек сыра... Отодвигая на потом тишину набережной Уши, сажусь в метро. Машиниста в составе нет, и можно стоять в первом вагоне и обозревать открывающиеся красоты.

Очутившись в любом городе в ранние часы, можно безошибочно понять его настроение, ритм, биение. Лозанна упоительна. Поначалу теряешься в нагромождении всей этой удивительной старины. От площади Ла Палю (Place de la Palud) с ратушей и старейшим в городе фонтаном, украшенным цветной статуей богини справедливости, до знаменитого Пале де Рюмин на площади Риппон (Place de la Riponne) 15 минут неспешной ходьбы. Но

если заглядывать в переулки и «пропадать» в их холодноватой притягательной вязкости, минуты могут стать часом.

Гуляю по улицам, «пью» похожий на морской воздух Лозанны, улыбаюсь молодым продавцам бутиков и пожилым хозяйкам кофеен, которые с радостью угощают меня чашечкой горячего густого шоколада. Отвечаю на звонки, знакомлюсь с новыми людьми, и Лозанна почти поглощает меня. Аккуратно и ненавязчиво, очень по-швейцарски.

Пару раз в неделю здесь открывается рынок. Прямо у витрин бутиков с драгоценностями и часами словно из ниоткуда вырастают прилавки. Молоко, сыр. Ягоды и тонкокожие, пронизанные солнцем абрикосы. Свежий хлеб и золото винных бутылок с «Шасла»... Я бродила между рядами, и мне все время казалось, что вот-вот окликнет знакомый голос: «Купить тебе яблок? Хочешь?». Да хочу я, хочу! И яблок, и горького шоколада из кондитерской Vincent, и пирога с розово-зеленым ревенем, который готовят почти во всех здешних булочных. Горячего супа вечером, жареной рыбки перш... Только – чтобы вместе с тобой.

В Лозанне обязательно надо быть вдвоем. Гулять по новым галереям и кафе Флона, ужинать, сидя на набережной. Слушать, как в ночи с самой высокой башни Старого города главный почетный охранник Лозанны, называемый «Ге», кричит на четыре стороны света: «Жители Лозанны! В городе все спокойно». И понимать, что столетия не властны над настоящими традициями и привычно-правильным укладом жизни.

Лозанна пропитана совместным существованием. Находясь на трех холмах и между двух рек. Имея 2 центра – старинный Сите и совершенно новый Флон. Рядом со знаменитыми обширными виноградниками Лаво, включенными в список ЮНЕСКО, и, как говорят сами швейцарцы, обогреваемыми «Тремя солнцами» – с неба, отраженным светом лучей с Женевского озера и теплом от многовековых камней. Недалеко от утонченно-музыкального Монтрё, с вечно звучащим джазом. Лозанна манит и заставляет терпеливо ждать того, кто возьмет за руку и скажет: «Пойдем...».

Я засыпала с открытой дверью балкона. На становящейся постепенно безлюдной набережной в Уши вальяжно перемещалась публика. Где-то рядом звучал аккордеон. По Леману шел старинный колесный пароход. От уличного киоска с едой доносился еле уловимый запах мидий. Ощущение неотвратимого счастья было пронзительным. В моем телефоне оставалось одно непрочитанное сообщение...

ДАРИТЬ БЛАГО

Крупнейший на юге России спа-центр SPA «SIBO» в Radisson Blu Paradise Resort & Spa, Сочи приглашает гостей опробовать уникальные техники массажа, косметологические уходы и расслабляющие процедуры. Выберите подходящую процедуру или антистрессовый уход, чтобы выйти из SPA-комплекса обновленным с чувством умиротворения и полной гармонии.

При посещении SPA «SIBO» Вас непременно спросят, какого результата вы хотите достичь: очищения, достижения спокойствия или полного обновления? Отталкиваясь от этого, мастер предложит одну из сформированных программ или подберет комплекс, исходя из ваших личных пожеланий и предпочтений.

Для нежного скрабирования сухой кожи после воздействия солнца или в зимний период в SPA «SIBO» используют смесь из гранул жожоба, масла бурити – самого богатого источника b-каротина среди масел, которое кроме того препятствует образованию свободных радикалов в коже. Экстракт буддлеи повышает сопротивляемость кожи внешним факторам. Взять от природы самое лучшее позволит обертывание с коктейлем водорастворимых витаминов группы В и экстрактов тыквы, артишока, шпината свеклы и томатов. А сияние обезвоженной и сухой коже лица подарит амарантовое масло, входящее в состав ухода «Прикосновение аромата», который так же обладает эффектом ароматерапии.

Для тех, кому хочется чего-то особенного, SPA «SIBO» предлагает эксклюзивные ритуалы – уход за лицом с золотом, ионы которого бережно удаляют омертвевшие клетки эпидермиса. А в зоне флоатинга можно совершить настоящую перезагрузку – все внешние раздражители исключены, а тело полностью освобождено от нагрузки гравитации. Одна такая процедура эквивалентна нескольким часам ночного сна. И вам точно захочется сказать себе «спасибо» за эти незабываемые часы релаксации.

www.radissonblu.ru/resort-spa-sochi

На правах рекламы

ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБА RADISSON BLU PARADISE

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ МАНВЕЛОВ

ТАЙСКОЕ ДОСТОЯНИЕ

ТАИЛАНД ИЗВЕСТЕН В РОССИИ КАК ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ НЕДОРОГИХ КУРОРТОВ ДЛЯ АКТИВНОГО И БЕЗМЯТЕЖНОГО ОТДЫХА. МНОГИМ РОССИЯНАМ ЗНАКОМЫ ТАЙСКИЙ МАССАЖ И ТАЙСКАЯ ЕДА, ОДНАКО МАЛО КТО ДОГАДЫВАЕТСЯ О ЕЖЕГОДНО УВЕЛИЧИВАЮЩЕМСЯ ИМПОРТЕ РАЗЛИЧНЫХ ТОВАРОВ ИЗ КОРОЛЕВСТВА ТАИЛАНД. ТАК, В 2013 ГОДУ ЭКСПОРТ МЕБЕЛИ ИЗ ТАИЛАНДА В РОССИЮ УВЕЛИЧИЛСЯ НА 542 %.

Чтобы привлечь инвесторов и дистрибьюторов со всего мира, Департамент развития международной торговли и Министерство торговли Таиланда уже в 37-й раз организуют совместную выставку Bangkok International Gift Fair and Bangkok International Houseware Fair 2014.

На выставке были представлены искусственные цветы и растения, рождественские свечи и украшения, подарки (в том числе ручной работы), домашний текстиль, предметы быта, игрушки, канцелярские товары, а также различные экологически чистые продукты – всего 600 компаний из 16 стран мира на площади в 40 000 м^2.

Также во время выставки прошли церемонии награждения премией Big Toy Awards дизайнеров детских игрушек, а также вручались награды Asia Talents Asian-ASEAN Trend 2014 – одной из престижных премий для молодых дизайнеров стран Азии. Награждение Asia Talents прошло в отеле класса люкс W Bangkok, входящего в сеть W Hotels and Resorts.

НЕКОТОРЫЕ ИЗ УЧАСТНИКОВ

Компания MultiGreen занимается изготовлением косметики и бытовой химии, которая сделана из натуральных овощей без каких-либо добавок. Благодаря специальным тайским травам такая косметика очищает не хуже любой другой, содержащей химические примеси. При этом цена продуктов вполне демократичная: 4–6 долларов.

Silk Co., ltd предлагает женщинам использовать для очищения кожи лица коконы тутового шелкопряда. Они удобно надеваются на палец, а затем, после контакта с водой, поверхность кокона становится жесткой и превращается в глубоко очищающий скраб. Такие косметические средства производятся только в Таиланде и Японии, они исключительно натуральны и стоят от 10 долларов.

В Mr. Kyd изготавливают миниатюрные фигурки животных, посуду и многие другие предметы из фарфора. Это семейный бизнес, который существует уже почти 40 лет и успешно экспортирует свои продукты в Европу и Россию. Всего на производстве заняты 80 человек, и каждый из них хорош в каком-то определенном деле, например, хорошо умеет изготавливать фарфоровых щенят или раскрашивать миниатюрные тарелки.

Следующая выставка пройдет в сентябре 2014 года.

ФОТО МИНИСТЕРСТВО ТУРИЗМА ТАИЛАНДА

IMAGE

ПОРОЙ ТО, ЧТО ИЩЕМ ГЛУБОКО, ЛЕЖИТ НА ПОВЕРХНОСТИ.

УМЕНИЕ ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ ВДВОЕМ, НЕ СКУЧАЯ И ПОЛУЧАЯ УДОВОЛЬСТВИЕ, – ПОКАЗАТЕЛЬ ЗРЕЛОСТИ И ГЛУБИНЫ ОТНОШЕНИЙ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДОЛГОЖДАННЫЕ ВЫХОДНЫЕ ДЛЯ ВЫРАЖЕНИЯ СВОЕЙ ЛЮБВИ И ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ. МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ ЧЕТЫРЕ ВАРИАНТА ПРОВЕДЕНИЯ УИК-ЭНДА С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ТЕЛА И ДУШИ.

appy
ekend!

SPA&WELLNESS *weekend*

СОВМЕСТНЫЕ SPA-ПРОЦЕДУРЫ – ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ РАССЛАБИТЬСЯ И РАЗДЕЛИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ВМЕСТЕ С ЛЮБИМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ. ЭТО ЯРКАЯ И ЭКЗОТИЧЕСКАЯ АЛЬТЕРНАТИВА РЕСТОРАНАМ И КЛУБАМ, А ТАКЖЕ ПРАКТИЧНЫЙ ПОДАРОК, НЕ ЛИШЕННЫЙ РОМАНТИКИ: С НОВОЙ СИЛОЙ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ОДНИМ ЦЕЛЫМ – ДОРОГОГО СТОИТ.

Массаж со 100% аргановым маслом от **Hammam Beldi** увлажнит кожу, создаст защитный барьер и нейтрализует образование свободных радикалов.

ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА

Если захватить к выходным еще и пятницу, то можно успеть с пользой для здоровья провести время на трехдневной детокс-программе Green.Me в подмосковном SPA-отеле «Величъ Country Club». Программы направлены на активное снижение веса и на решение серьезных проблем со здоровьем с помощью бережного очищения организма от шлаков и токсинов, нейтрализации последствий стресса, хронической усталости, влияния плохой экологии, неправильного образа жизни и несбалансированного питания. Строгий распорядок дня, индивидуальная детокс-программа и диета, основанная на зеленых коктейлях, продуктах с минимальной термической обработкой и суперфудах, а также процедуры по Кнейпу, обертывания, акупунктура. В диету включаются травяные чаи и гомеопатические детокс-напитки, рецепты которых составляются индивидуально для каждого гостя. Физическую форму помогают поддерживать занятия йогой и пилатесом, спортивное плавание, скандинавская ходьба, футбол и теннис. Полностью очистить организм за 3 дня не удастся, но заложить базу для дальнейшей работы над собой – легко.

ФОТО IPR

Чарующую романтику Востока можно ощутить в Da Vinci Spa. Ритуалы «Падишах» и «Жена Падишаха» включают в себя посещение хамама, турецкий мыльный массаж, обертывание марокканской глиной расул и традиционный массаж.

БАНЯ VS ХАМАМ

SPA-бутик Sante de la Russie предлагает два направления для SPA-уикэнда: в Русском и Восточном сьюте. Русский сьют включает в себя релакс-зону, влажную зону с обливными ведрами, зону закаливания и зону для массажа. Массажи проводятся после процедуры парения, и в процессе мастера SPA-бутика используют только натуральные ингредиенты: ягодное растирание, лыковый массаж, медово-травяной пилинг и компрессы со смесью трав. Все процедуры в Русском сьюте проходят под наблюдением специалиста по банным технологиям, автора методических пособий по банному искусству и чемпиона мира по парению вениками. В Восточном пару ждут обертывания грязями, сухая сауна, парная сауна, пилинг и ингаляции. В самом хамаме гости смогут насладиться восточной изящностью мягкого пара, нежнейшего пилинга и воздушного мыльного массажа, сделанного руками высокопрофессиональных турецких специалистов, а после – прохладой мраморной купели. Выбирайте сами: посетить ли разные сьюты, а потом поменяться или вместе путешествовать из одного в другой.

В романтических программах в SPA by Algotherm паре предлагают экзотические процедуры: аромаванну с малазийскими маслами и массажи – балийский и Deep Blue Bora-Bora.

ТЕРРИТОРИЯ ДВОИХ

Провести вдвоем незабываемые, наполненные впечатлениями и эмоциями три часа своей жизни поможет программа «Инь-Янь» в центре красоты «Территория». Присутствие SPA-оператора сведено к минимуму, что обеспечивает уединение и возможность проявить свои чувства, подарить друг другу тепло и нежность прикосновений. Тепло хамама подготавливает кожу к воздействию питательных масок из черного шоколада и белого цветка, настраивает на романтический лад. А массаж для двоих на натуральных маслах расслабляет и наполняет энергией.

ФОТО SANTE DE LA RUSSIA, ЦЕНТР КРАСОТЫ «ТЕРРИТОРИЯ», WWW.SPA-ALGOTHERM.RU

HOME *weekend*

ВЫХОДНЫЕ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ВОЗМОЖНОСТЬ КАК СЛЕДУЕТ ОТДОХНУТЬ И НАБРАТЬСЯ СИЛ ПЕРЕД ПРЕДСТОЯЩЕЙ НЕДЕЛЕЙ, НО И ПРОВЕСТИ ДВА ЗАВЕТНЫХ ДНЯ В ОБЩЕСТВЕ ДРУГ ДРУГА. НО ДАЖЕ САМОЕ ПРИВЫЧНОЕ ВРЕМЯПРЕПРОВОЖДЕНИЕ ДОМА МОЖНО ПРЕВРАТИТЬ В МАЛЕНЬКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ. ЕСЛИ ВКЛЮЧИТЬ ФАНТАЗИЮ И ПРОДУМАТЬ ВСЕ ДО МЕЛОЧЕЙ.

ДИВАН «ИНЬ-ЯНЬ» ОТ ДИЗАЙНЕРА НИКОЛАСА ТОМКИНСА ПОЗВОЛЯЕТ ДВУМ ЛЮДЯМ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ КОМФОРТНО В СОБСТВЕННОМ ПРОСТРАНСТВЕ, НАХОДЯСЬ РЯДОМ ДРУГ С ДРУГОМ.

ЦВЕТ ЛЮБВИ

Твой дом – твоя крепость! Где, как не у себя в квартире, устроить романтичный вечер на двоих. Флористический салон Magique Fleur советует: украсьте гостиную ароматными букетами белых лилий, кремовых роз или любыми другими цветами на длинном стебле. Лучше всего их ставить в прозрачные вазы-колбы, это придаст легкости и невесомости домашней атмосфере. Для того чтобы букет не выглядел тяжело или помпезно, можно также использовать подручные средства: замысловатую бутылку, которую давно рука не поднимается выбросить, или же разбить букет на несколько маленьких и использовать подручные емкости, например, милые чашечки. Квартира наполняется цветочным ароматом, который плавно проникает в вашу спальню. Это место самое любимое, поэтому здесь необходимо создать нечто необыкновенное. Оригинальным решением станет, например, гирлянда из гвоздик нежно-розового оттенка. Ею можно украсить стену над кроватью или окно. Не забудьте про декоративные элементы: свечи, рамки с семейными фотографиями, статуэтки – как говорится, мелочь, а приятно! Удивляйте своих любимых, это так просто!

ФОТО THE FURNISH, PR-СЛУЖБА MODA TOPICAL

ПИКАНТНАЯ КИСЛИНКА

Совместное приготовление ужина принесет вам массу удовольствия. Для того чтобы сделать этот процесс не только приятным, но и полезным, используйте сезонные продукты. Самая известная осенняя ягода – клюква.

Комитет по продвижению клюквы США предлагает вместе приготовить «Клюквенный кулер», который отлично утоляет жажду и освежает.

Рецепт рассчитан на 2 порции.

Вам потребуется:

- 240 мл 100% клюквенного сока
- 2 стакана замороженной клубники
- 25 мл кокосового молока
- 2 чайные ложки гренадина
- 120–180 мл содовой

Способ приготовления:

Поместите клюквенный сок и клубнику в блендер. Измельчите до однородного состояния. Разлейте полученную смесь в два высоких стакана и долейте сверху содовую. Украсьте взбитыми сливками и свежими ягодами клубники или клюквы. Подавайте с разноцветными соломинками.

Сервиз **Rudolf Kampf** из коллекции, вдохновленной кельтской историей и мифологией, позволит почувствовать себя Тристаном и Изольдой.

Органическим мылом **Dr. Bronner's Magic Soap** можно помыть фрукты и овощи, посуду и даже кошку.

ВЕЛОСИПЕД-ТАНДЕМ ОТ PASHLEY CYCLES ДЛЯ ДОЛГИХ И ВЕСЕЛЫХ ПОЕЗДОК.

Аромат свечи «Наследие» натолкнет на мысль о продолжении рода

ФОТО АГЕНТСТВО GRAYLING, ICON COMMUNICATIONS, ELECTRA&PASHLEY CYCLES, «ИНТЕРЬЕРНАЯ ЛАВКА»

TRAVEL *weekend*

ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ РОМАНТИЧНЕЕ, ЧЕМ ВЗОРВАТЬ ОДНООБРАЗИЕ БУДНИХ ДНЕЙ СПОНТАННОЙ ПОЕЗДКОЙ ВДВОЕМ НА ВЫХОДНЫЕ? СОВЕТУЕМ НЕ ОТЯГОЩАТЬ СЕБЯ ЛИШНИМ БАГАЖОМ И СЕРЬЕЗНЫМИ ПЛАНАМИ, А СДЕЛАТЬ АКЦЕНТ НА ЧЕМ-НИБУДЬ ОДНОМ: ЗНАМЕНИТОМ ОТЕЛЕ, КУЛЬТУРНОМ СОБЫТИИ ИЛИ SPA-ПРОГРАММЕ.

ИМПЕРСКИЙ РАЗМАХ

Если остановиться в Санкт-Петербургском отеле-дворце «Талион Империал отель», то шансы не почувствовать себя принцем и принцессой равны нулю. Отель находится в историческом центре Петербурга во дворце XVIII века и предлагает прокатиться на одном из прогулочных катеров или речных такси, пришвартованных у мини-причалов под окнами отеля, отдохнуть в SPA-комплексе с панорамным видом на город и, наконец, уединиться в одном из комфортабельных номеров, каждый из которых уникален по своему дизайну и цветовому решению.

ПОД ДЖАЗОВЫЙ АККОМПАНЕМЕНТ

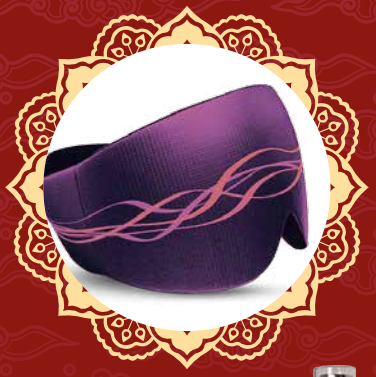
Парижский отель-дворец Le Royal Monceau-Raffles приглашает своих гостей провести джазовые выходные в комфортабельном сьюте Ray Charles в рамках предложения Jazz It Up. Для меломанов и влюбленных пар, остановившихся в сьюте на романтический уик-энд в одной из любимейших артистами столиц мира, отель-дворец преподносит уникальный подарок: частный джазовый концерт прямо в роскошных апартаментах. Только для гостей сьюта Ray Charles приглашенный пианист сыграет бессмертные джазовые и блюзовые композиции на рояле Pleyel et Cie. Свое название сьют получил в честь знаменитого гостя отеля – джазового музыканта Рэя Чарльза. Дизайн интерьеров сьюта Ray Charles, расположенного на верхнем этаже отеля, как и всего отеля, создан по проекту Филиппа Старка. На 105 м^2 расположились спальня с зеркальной гардеробной, гостиная, ванная комната с отделкой из белого мрамора.

ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБА LE ROYAL MONCEAU-RAFFLES PARIS, ПРЕСС-СЛУЖБА «ТАЛИОН ИМПЕРИАЛ ОТЕЛЬ»

КАК БРИЖИТ БАРДО

Pan Dei Palais, Saint-Tropez, представляет новую программу отдыха «По следам Брижит Бардо», вдохновленную актрисой. Гостиница предлагает уникальный опыт: провести отпуск в стиле легендарной Брижит Бордо. Гостей Pan Dei Palais ожидает индивидуальный прием с розовым вином и пирожными по домашним рецептам. В честь уважения к легендарной Брижит Бардо, сделавшей Сен-Тропе престижнейшей съемочной площадкой Франции, гостям подарят специально воссозданные в богемном стиле 60-х полотенце и пляжную сумку, которые перенесут их в атмосферу фильма «И бог создал женщину». Затем участникам предложат совершить прогулку по Сен-Тропе и его окрестностям на мотороллере Vespa, а в SPA-центре Pan Dei Palais гости программы смогут побаловать себя специально созданной процедурой «Прекрасна, как Брижит Бардо». Для истинных поклонников звезды роскошная яхта отеля совершит уникальную прогулку в залив Canebiers, где расположена Madrague – резиденция великой актрисы.

Стильный и вместительный чемодан **Bottega Veneta** – то, что нужно для небольшого романтического приключения.



«Умная» маска для сна **NeuroOn** позволяет тратить на сон меньше времени без ущерба для здоровья.

АРОМАТЫ СРЕДСТВ ИЗ ЛИНИИ «ПУТЕШЕСТВИЯ» ОТ LA SULTANE DE SABA ПЕРЕНОСЯТ В ОТДАЛЕННЫЕ УГОЛКИ ЗЕМЛИ. БЛАГОВОНИЯ ЧАПМАКА – В МАЛАЙЗИЮ, НЕРОЛИ – В ЯПОНИЮ, ЦВЕТЫ ЛОТОСА – НА БАЛИ, А МАСЛО ШЕЛКОВЫХ ЦВЕТОВ ТИАРЕ – НА ТАИТИ.

ФОТО ИЗ АРХИВА SEASON'S LUXURY HOTEL REPRESENTATION, ПРЕСС-СЛУЖБА MERCURY

GASTRO *weekend*

НАЧНИТЕ ИЛИ ЗАВЕРШИТЕ ВЫХОДНЫЕ УЖИНОМ В РЕСТОРАНЕ ИЛИ ДОМА ВДВОЕМ. ГЛАВНОЕ – НЕ СПЕШИТЕ, НАСЛАЖДАЙТЕСЬ КАЖДЫМ КУСОЧКОМ. НЕ ОБСУЖДАЙТЕ БЫТОВЫЕ ДЕЛА, ПЕРЕКЛЮЧИТЕСЬ НА ЧТО-НИБУДЬ ВОЗВЫШЕННОЕ: ПОДЕЛИТЕСЬ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ ОТ ПРОЧИТАННОЙ КНИГИ ИЛИ ОБСУДИТЕ ПЛАНЫ НА ОТПУСК. ПРОЦЕСС ГОТОВКИ ТОЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ ВПОЛНЕ РОМАНТИЧЕСКИМ, ЕСЛИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ ЕЮ ВМЕСТЕ.

МУЛЬТИВАРКА С WI-FI ОТ POLARIS: ВЫ ПРОСТО ВЫБИРАЕТЕ РЕЦЕПТ В ПРИЛОЖЕНИИ НА ВАШЕМ СМАРТФОНЕ, ОТПРАВЛЯЕТЕ ЕГО В МУЛЬТИВАРКУ, ЗАГРУЖАЕТЕ ПРОДУКТЫ В ЧАШУ — И ДАЛЬШЕ ПРИБОР АВТОМАТИЧЕСКИ ПРИГОТОВИТ БЛЮДО ПО ВРЕМЕНИ И РЕЖИМУ ИЗ ЗАДАННОГО РЕЦЕПТА.

АБСОЛЮТНАЯ РОМАНТИКА

Под шпилем отеля Radisson Royal находится ресторан Romantic, в котором хватит места только для двоих: в зале лишь один столик, предназначенный для романтической пары.

Ресторан расположен в самой высокой точке отеля и представляет собой утопающую в белом небольшую остекленную площадку, с которой открываются самые захватывающие виды на центр Москвы. Романтическую атмосферу дополняют полупрозрачный тюль, ажурная ослепительно-белая мебель и композиции из живых цветов.

В этот вечер только вы будете хозяевами ресторана. Любой каприз влюбленных будет исполнен в максимально короткий срок. Оформление ресторана, приглашение музыкантов, меню романтического вечера – все будет создано в соответствии с индивидуальными пожеланиями гостей. Ведь Romantic – это не просто ресторан, это ожившая мечта, которая сбывается только один раз в жизни. Romantic – это лучшее место, чтобы сказать любимому человеку самые главные слова, которые обязательно изменят вашу жизнь.

ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБА GINZA PROJECT

В кафе «**KM20**» появилось детокс-меню, разработанное совместно с Salatshop.ru. Сэндвич из пророщенной пшеницы с овощами-гриль, разнообразные смузи и десерты без сахара можно съесть в кафе или взять с собой для пикника.

В **Healthy Space** на крыше Наркомфина можно не только позаниматься йогой, но и устроить ужин с захватывающим видом на Москву. Кухни тут нет, поэтому еду и напитки нужно приносить с собой или заранее заказать доставку. Пробковый сбор всего 350 рублей – в обмен вы получите штопор и бокалы.

ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБА NOVIKOV GROUP, «ГАСТРОНОМЪ», КРЕДИТ: FACEBOOK.COM/HEALTHYSPACE, SALATSHOP.RU

КИТАЙСКИЙ КЛУБ

Ресторан China Club очень любим молодоженами и парами с долгой супружеской историей. И вот почему: до начала 90-х годов в здании, где сегодня располагается ресторан, раньше находился Краснопресненский ЗАГС, со времен которого в гостиной ресторана даже сохранился паркет «елочка». Сегодня здесь можно идеально провести романтический вечер и попробовать хиты азиатской кухни: карпачо из дикого сибаса с соусом понзу, утку по-пекински (которая считается одной из лучших в Москве), идеально сбалансированный том-ям, дим-самы, а также необычный авторский десерт – киевский трюфель.

ПОКУЛИНАРИТЬ ВДВОЕМ

Кулинарная школа-студия «Гастрономъ» – старейшая в Москве.

Более 10 лет ежедневно здесь проходят гастрономические уроки: от мастер-классов по отдельным блюдам до полноценных курсов из 4 занятий – «Для новичков» и «Итальянская кухня». Занятия проходят как в будни, так и в выходные дни.

Можно записаться заранее или презентовать любимому человеку подарочный сертификат.

МЕХАНИКА ЛЮБВИ

Любовь многогранна, как драгоценные камни. Поворачиваясь то одной, то другой стороной, она открывает безграничные возможности восприятия. Любовь сложна, как самый причудливый механизм. Движение одной детали заставляет работать всю систему. Нам остается лишь собирать многочисленные комбинации и удивляться причудливости сложившихся узоров.

ФОТО: МИРЕЛЬ

Шпилька-трансформер с бриллиантами и жемчужиной

Кольцо из белого золота с бриллиантами

Кольцо-трансформер

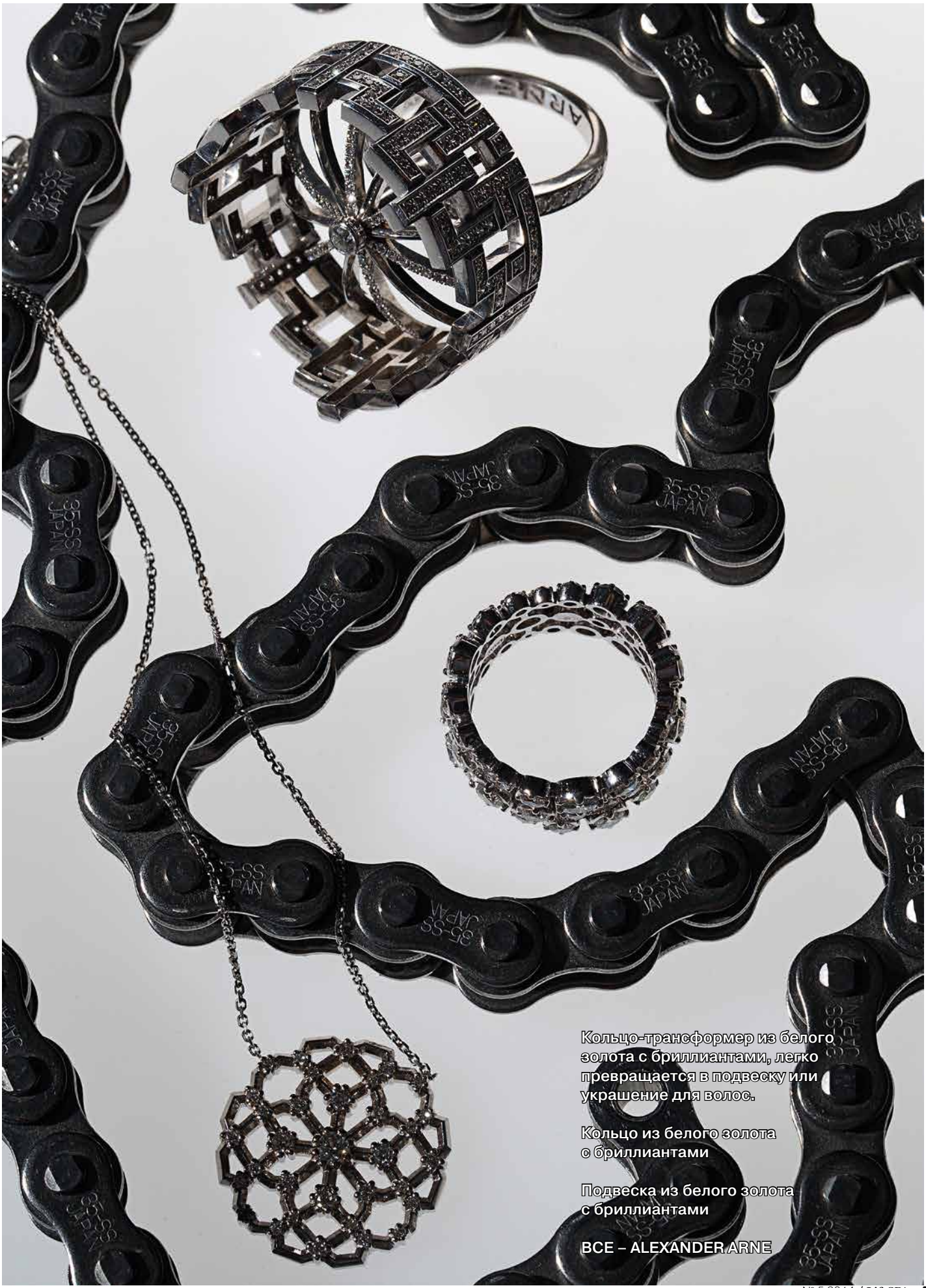
Браслет из белого золота с бриллиантами

Серьги-трансформер из белого золота

Колье из белого золота с бриллиантами

ВСЕ – ALEXANDER ARNE

Кольцо-трансформер с бриллиантами и жемчужиной легко превращается в подвеску или украшение для волос. ALEXANDER ARNE



Кольцо-трансформер из белого золота с бриллиантами, легко превращается в подвеску или украшение для волос.

Кольцо из белого золота с бриллиантами

Подвеска из белого золота с бриллиантами

ВСЕ – ALEXANDER ARNE

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

КОГДА СИТУАЦИЯ СКЛАДЫВАЕТСЯ ПРОТИВ ТЕБЯ, ГЛАВНОЕ – БЫТЬ УВЕРЕННЫМ В СОБСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. VOLVO XC60 НЕ ПОДВОДИТ ДАЖЕ В ЭКСТРЕННЫХ СЛУЧАЯХ.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ МАНВЕЛОВ

ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА VOLVO

Своей целью Volvo заявляет создание автомобилей, помогающих водителю избегать столкновений в любых ситуациях. Эта программа включает в себя такие функции, как предупреждение о выходе за пределы полосы движения, адаптивный круиз-контроль, помощь при парковке и многие другие. Но, увы, не всегда столкновения удается избежать. На этот случай Volvo XC60 оснащена системой защиты от бокового удара и от опрокидывания, а также технологиями удерживания и «умными» подушками безопасности.

Недаром автомобили Volvo считаются одними из самых безопасных автомобилей мира. Это мнение подтверждается EuroNCAP, которая оценила системы безопасности в машине на 100 %. Однако одно дело цифры на бумаге, а другое – реальная экстренная ситуация на дороге.

В теплый солнечный день на одной из дорог центра Москвы Volvo XC60 плавно двигался в потоке. Спокойствие нарушил другой участник движения, хаотичные перестроения которого привели к ДТП.

Система безопасности сработала очень четко. Во время удара пассажиры (среди которых был маленький ребенок) и водитель чувствуют себя, как в капусле безопасности. Ни у кого не осталось даже синяка, хотя удар был достаточно сильный.

Больше удивило другое: система Volvo On Call, которая предустановлена во всех новых автомобилях Volvo и отвечает за более тесное взаимодействие водителя и машины, предложила вызвать скорую помощь. При этом адрес ДТП был определен очень точно. В дальнейшем эта же система помогла вызвать эвакуатор, который отвез автомобиль в техцентр Volvo. Система Volvo On Call полезна не только в случае аварии: с помощью интеллектуального приложения для смартфона вы можете дистанционно проверять состояние своего автомобиля, отпирать и запирать двери, контролировать расход топлива, вести журнал автомобиля, определять местоположение автомобиля и прогревать двигатель и салон, что актуально для приближающегося осенне-зимнего сезона.

MERCEDES E-CLASS: СПУТНИК НА ЛЕТО

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ МАНВЕЛОВ

Жарким летом хочется мчаться в красивой машине с открытым люком под хорошую громкую музыку. Воплотить эту мечту в жизнь вам поможет Mercedes E-Class.

Внешне машина выглядит очень эффектно. С каждым годом Mercedes оттачивает формы своих автомобилей, и эта модель тому подтверждение. Посадка у него стандартная для машин такого класса – 150 мм. В повороты входит очень чётко, а маневрировать на высокой скорости с такой низкой и жесткой (в режиме «спорт») подвеской одно удовольствие.

Очень сложно удержаться и ехать со скоростью потока на свободной дороге за городом. Тем не менее в Mercedes встроена система оповещения о знаках ограничения скорости, вибрация в случае наезда на разметку, а также звуковой сигнал при приближении к препятствию без нажатия педали тормоза.

Мультимедийная система в E-Class на высоте, интерьер отличается здоровым минимализмом. Стоит отметить, что в автомобиле удобно сидеть и спереди, и сзади, при этом багажник вмещает 540 литров, что более чем достаточно для транспортировки любого груза.

ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБА MERCEDES

JAGUAR XF: ВЫГОДНЫЙ КОМПРОМИСС

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ МАНВЕЛОВ

ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБА JAGUAR

Jaguar XF – компромиссное решение для тех, кто выбирает между скоростью F-Type и роскошью XJ. Модель доступна в восьми комплектациях, и цены на нее варьируются от 1,9 до 5,4 миллиона рублей. При этом в самой бюджетной версии установлен двигатель 240 л. с. объемом 2,0 литра с турбонаддувом, 8-ступенчатая автоматическая коробка передач, а также сиденья и отделка приборной панели с обивкой из кожи Bond Grain.

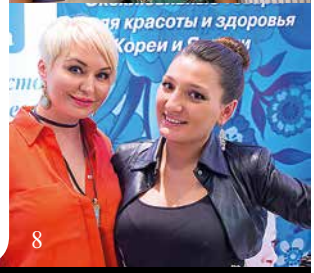
Во всех вариантах комплектации присутствуют такие встроенные опции, как система Jaguar Smart Key с функцией бесключевого доступа в автомобиль и стандартная мультимедийная система, которой достаточно для воспроизведения большинства устройств и форматов вкупе с аудиосистемой Meridian мощностью 380 Вт.

Двигатель в городе потребляет относительно немного топлива: 13,4 литра для двухлитрового и 7,5 литра для трехлитрового движка. Однако будьте готовы к тому, что в режиме «спорт» расход бензина может увеличиться до 17-18 литров на 100 километров.

КОЛЛЕКЦИЯ ВПЕЧАТЛЕНИЙ

25 июня красивым и вкусным праздником встретили лето в «Чайхане КОЛЛЕКЦИЯ» на Кутузовском проспекте. Гости поздравили ресторан с первым днем рождения. Всего лишь за год «КОЛЛЕКЦИЯ» успела завоевать доверие десятков тысяч клиентов. В этот вечер «КОЛЛЕКЦИЯ» распахнула двери своей двухэтажной lounge-веранды. Для всех гостей была подготовлена насыщенная программа, которая открылась зажигательным хитом от певицы Лои. Музыкальные поздравления для «Чайханы КОЛЛЕКЦИИ» прозвучали также от Мити Фомина и группы «Инь-Ян».

1. Лоя 2. Эвелина Бледанс и группа «Инь-Ян» 3. Агата Муцениеце и Павел Прилучный 4. Летняя веранда ресторана «Чайхана КОЛЛЕКЦИЯ» 5. Модели бутика JliFashion и Митя Фомин 6. Дефиле купальников Marc & André



ПУСТЬ ВСЕГДА БУДЕТ МАМА

26 июня в ДетскойГалерее «Якиманка» журнал MODA topical в четвертый раз наградил номинанток ежегодной премии «Мама года». Звезды поборолись за веселые и оттого еще более почетные титулы. Премию из рук Оксаны Федоровой получили: Ирина Дубцова как самая музыкальная мама, Виктория Макарская как самая счастливая мама, а самой яркой была признана Габриелла де Силва. Помимо звездных номинанток и их очаровательных крох в числе гостей было немало известных мам, пап, детишек и даже целых звездных семейств.

1. Показ Miki House. 2. Ведущая Липа и руководитель компании KOREA BUTIK. 3. Показ SHUMI DESIGN. 4. Певица Габриелла с мужем Виталием. 5. Ведущая Липа и Ирина Кривко с детьми. 6. Анастасия Стоцкая. 7. Оксана Федорова и представители компании Mia-Mia. 8. Катя Лель и представитель компании Abata-mama.

РАЛЛИ ВЫХОДНОГО ДНЯ

В Москве состоялось 12-е ралли старинных автомобилей L.U.C Chopard Classic Weekend Rally. В этом году по маршруту «ЦУМ – Барвиха Luxury Village» проследовали 70 раритетных автомобилей. Ралли собрало небывалое количество автомобилей, интересных как с технической, так и с исторической точки зрения. Самыми старыми участниками заезда стали два столетних автомобиля: Renault EF и Локомобиль Модель 48. Для участников был разработан сложный маршрут, рассчитанный на 3 часа. Над летней Москвой сияло солнце, обеспечивая хорошее и праздничное настроение участникам и зрителям.

1. Андрей и Татьяна Панковские. 2. Гости вечера. 3. Торт. 4. Победители ветераны. 5. Самый стильный экипаж.

САМЫЕ СТИЛЬНЫЕ-2014

IV Ежегодная церемония награждения Topical Style Awards 2014 состоялась! 21 мая журнал MODA topical назвал имена лауреатов премии Topical Style Awards-2014. Обладателями статуэток стали: Митя Фомин – номинация «Наглый ангел», Александр Ревва – «Самый обаятельный и привлекательный», Kaya Palazzo Resort – «Отдых в стиле Luxury», «Челентано» Маурицио Швейцер – «Мастер перевоплощений», Стас Костюшкин – «На креативе», свадебное агентство Dolce Wedding – «Стиль в деталях» и многие другие. Не осталась без внимания и ведущая Анастасия Заворотнюк, награжденная в номинации «Грация» и получившая эксклюзивный подарок от ювелирного дома Diafano by Olga Karlova.

Официальным партнером премии стал флористический салон Magique Fleur. Партнерами премии также стали: компания Simple, косметическая компания Yon-Ka, Thomas Sabo, стоматологическая клиника Avroraclinic, парфюмерная мастерская Павла Ромазанова.

1. Александр Ревва и ведущие вечера. 2. Митя Хрусталев. 3. Олег Газманов с супругой Мариной и Антон Петров (Simple Vine). 4. Sami Turkay и Marina Bilici (Kaya Palazzo). 5. Писательница Юлия Басова с подругой. 6. Анастасия Заворотнюк и Ольга Карлова

КЛАССИКА ЖАНРА

1 июня 2014 года на Центральном Московском ипподроме состоялся показ новой коллекции одежды и аксессуаров «Классика жанра» дизайнера Екатерины Забегиной – создателя бренда Zabegina, который пользуется особой популярностью среди профессионалов конного спорта и любителей лошадей. Показ прошел в рамках внеподиумной программы Недели моды в Москве и Фестиваля «Дни Франции 2014», посвященного сотрудничеству России и Франции в области рысистого коневодства, коннозаводства и ипподромного дела.

1. Модели показа – Модельное агентство ZAITSEV'S Model Management 2. Показ коллекции «Классика жанра». Спонсор показа - SANDUNY. 3. Дизайнер Екатерина Забегина и мастер спорта по выездке международного класса Татьяна Слепцова 4. Фигуристка Анастасия Гребенкина с мужем и сыном 5. Телеведущая, писательница и психолог Наталья Толстая с мужем и дочерью

ПРАЗДНИК ЛЕТА В «ЦЕЛЕЕВО»

7 июня 2014 года в «Целеево Гольф и Поло Клубе» под изысканное музыкальное сопровождение прошел Праздник лета – Tseleevo Summer Open 2014: гольф на Чемпионском поле по проекту Джека Никлауса, самого титулованного гольфиста современности, турнир новичков на Академических лунках, вертолетное шоу от клуба «Аэросоюз», турнир Heli-golf на Драйвинг рейндж – единственное в мире соревнование по гольфу на вертолетах, впервые проводимое в Целеево летом.

1. Победительницы гольф-турнира (женщины). 2. Поло-турнир 3. Ансамбль Pervoe Solnce 4. Александр Климчук (вертолетный клуб «Аэросоюз») 5. Академия гольфа 6. Дмитрий Козаченко, Аси Соршнева, Зигфрид Вольф с супругой

ВЫСТАВКА ЮВЕЛИРНОЙ ЛАБОРАТОРИИ MARKIN

16 июля в эксклюзивном бутике Jaguar Land Rover состоялось торжественное открытие уникальной авторской выставки ювелирных украшений Markin.

На выставке представлены коллекции украшений «Механика», «Мосты» и «Эбен», а также эскизы для их создания, с которыми знакомы только владельцы украшений Markin. Кроме того, гости бутика смогли познакомиться с новыми коллекциями «Механические фрукты» и «Механическая галька», поражающими воображение сочетанием механики и ювелирного искусства.

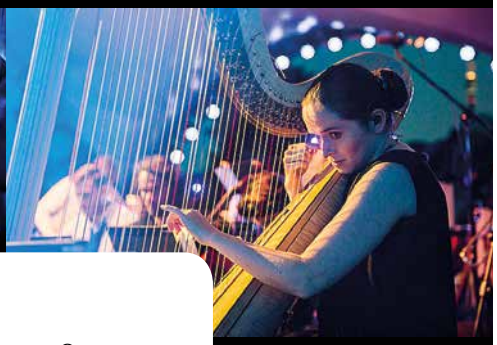
1. Анастасия Задорожная 2. Владимир Маркин и гость выставки 3. Изделия ювелирной лаборатории Markin 4. Юлия Басова

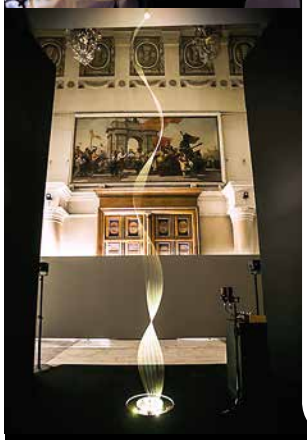
6 ЛЕТ ДЖЕЛЬСОМИНО

«Джельсомино кафе» при поддержке ЗАО «Мерседес-Бенц РУС», музыкального канала О2 ТВ И Моёт & Chandon отпраздновал свой 6-ой день рождения! Главным сюрпризом для собравшихся друзей легендарного караоке стал концерт группы «Руки Вверх». Атмосферу праздника создавал Алексей Чумаков. Кульминацией вечера по традиции был вынос праздничных тортов, которых было 6 – согласно возрасту именинника!

Среди собравшихся гостей были отмечены Артем Королев, Дмитрий Федоров, Андрей Григорьев-Аполлонов, Эдик Якут, Михаил Венгеров, группа «Дискотека Авария», группа SugarMammas, Алексей Чумаков и другие.

1. Гости вечера 2. Дмитрий Федоров и Рита Митрофанова 3. Вадим Галыгин 4.Праздничный торт 5. Роман Кадария 6. Сати Казанова





ГИБРИДНОЕ ИСКУССТВО

В середине июля в исторических интерьерах павильона «Оптика» на ВДНХ открылась юбилейная выставка гибридного искусства Lexus Hybrid Art. В пятый раз Lexus представил гостям фантазию о будущем в десяти эпизодах. Куратор выставки Богомир Дорингер создал кинематографический гибрид из вымышленного и подлинного, искусства и технологий. На вечере состоялся перформанс SpaceTime Helix Микелы Пелусио (участницы выставки) и греческого композитора Стратоса Бичакиса. На сцене, установленной на центральной аллее ВДНХ у фонтана «Каменный цветок», выступали специальные гости Lexus — музыканты Brandt Brauer Frick Ensemble (Берлин). Они впервые приехали в Москву с оркестром и показали отличный пример гибридного искусства в музыке: 10 музыкантов извлекли «электронное» звучание из аналоговых классических инструментов.

ОТДЫХ LUXURY

10-я МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА ЭКСКЛЮЗИВНОГО ТУРИЗМА
16–19 СЕНТЯБРЯ 2014 МОСКВА, МВЦ «КРОКУС ЭКСПО»

0+

Условия участия и регистрация посетителей на сайте
www.tourismexpo.ru/luxury/

NEW! Gourmet & Wine Travel
• Операторы по гастрономическим путешествиям
• Винные хозяйства
• Кулинарные школы и мастер-классы за рубежом

Генеральный партнер Gourmet&Wine Travel: хлеб*соль

В программе:
• Кулинарные мастер-классы со студией «Хлеб & Соль»
• Международная конференция «Гастрономические путешествия по странам мира»

При поддержке: Федерального агентства по туризму, АТОР Ассоциации туроператоров России, Российского Союза Туриндустрии, Международной ассоциации Барбекю

Официальный перевозчик: ТРАНСАЭРО

Генеральный партнер экспозиции и конференции «ОТДЫХ Карьера и Образования»: SuperJob

Официальный спонсор Международной Конференции индустрии встреч: АКАДЕМСЕРВИС

Спонсор программы «Корпоративный Посетитель»: HRS The Hotel Solutions Provider

Организатор: ЕВРОЭКСПО EUROEXPO

Тел.: 7 (495) 925 65 61 / 62
Любовь Мордвинцева
E-mail: luxury@euroexpo.ru

ОТДЫХ МЕЖДУНАРОДНЫЙ РОССИЙСКИЙ ТУРИСТИЧЕСКИЙ ФОРУМ Home of Tourism

1. Алексей и Галина Немовы с сыном
2. Показ Chapurin for Barbie
3. Показ Julia Dalakian
4. Показ IGOR GULYAEV

МОДНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ

Российские дизайнеры представили на Mercedes-Benz Fashion Week Russia новые коллекции сезона осень-зима/2014-2015, необычные форматы показов и новые модные решения. Тренды следующего сезона на подиуме продемонстрировали Слава Зайцев, Алена Ахмадуллина, Игорь Чапурин, Юлия Далакян, Даша Гаузер, RUBAN, ESTER ABNER, BEssARION и другие ведущие дизайнеры. Коллекции участников Недели моды эффектно дополняли макияж и прически, выполненные визажистами компании Mary Kay и стилистами марки L'Oreal Professionnel. В завершающий день Mercedes-Benz Fashion Week Russia дизайнеры представили свои капсульные коллекции школьной формы в совместном проекте Недели моды и Министерства промышленности и торговли России. Тогда же был организован и круглый стол – к обсуждению одежды для учеников присоединились министр промышленности и торговли РФ Денис Мантуров и заместитель министра Виктор Евтухов. Еще одним запоминающимся событием Mercedes-Benz Fashion Week Russia стал проведенный показ коллекций для людей с ограниченными возможностями, в котором приняли участие около 40 моделей с инвалидностью, в том числе члены Паралимпийской сборной России.

5. Александра Савельева
6. Лариса Вербицкая
7. Зара
8. Показ ХакаМа
9. Показ BIRYUKOV
10. Показ LITKOVSKAYA

LET THE WHOLE WORLD WAIT ...

TEXT: MARIA ZHELIKHOVSKAYA

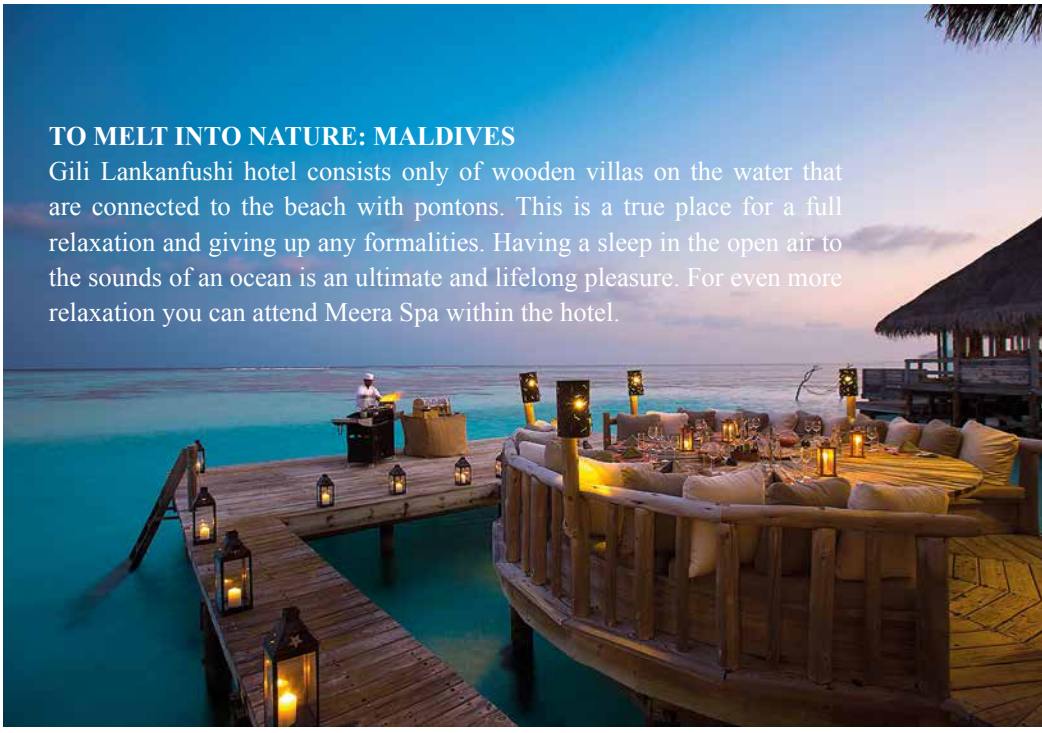
Here comes the moment when the two of you are fed up with a daily routine and need to explore the new horizons that are usefully both for your soul and for your body.
We picked the top 5 most untrivial destinations for two of that very type.

AN ADULT VACATION/ MEXICO

Riviera-Maya beach is worthy considered one of the best beaches in the world. If you're a couple that looks for an exquisite sensations we'd higly recommend Desire Resort & Spa. The hotel is designated for adults and couples only. The hotel has adopted the «Let the Closing Optional» concpet, that allows the guests to walk around the hotel territory half naked or completele naked. Hotel has a Spa centre with sauna and jacuzzi.

TRAVELLING ON THE TIME MACHINE: MONTECATINI - TERME/ MONTECATINI, ALTO, TOSCANA, ITALY

This twin-cities are situated in the very heart of Toscana. Both are old quaint cities full of ancient frescos. The main peculiarity of the cities are Rinfresco, Leopoldina, Tetuccio and Regina balnearies. The best SPA-hotel of the neighborhood is Grand Hotel & La Pace, where Christian Dior, Grace Kelly and Prince of Monaco once enjoyed their time (the latters spent their honeymoon here).



TO MELT INTO NATURE: MALDIVES

Gili Lankanfushi hotel consists only of wooden villas on the water that are connected to the beach with pontons. This is a true place for a full relaxation and giving up any formalities. Having a sleep in the open air to the sounds of an ocean is an ultimate and lifelong pleasure. For even more relaxation you can attend Meera Spa within the hotel.

FEEL LIKE ADAM AND EVE/ TURKEY

There is a place for a couple to feel themselves a Bible heroes – Royal Adam&Eve Hotel in Belek, Turkey. Hotel has been awarded a prize of the most romantic hotel of 2013. Hotel owns a heavenly Eden SPA: couples can experience a Turkish massage or luxuriate in a foam bath.

TO HAVE A SWIM AT THE TOP OF THE SKYSCRAPER/ SINGAPORE

One of the most beautiful megalopolises in the world offers a wide range of hi-tech peculiarities and tropical views all around. One of the most romantic places in the city is Marina Bay Sands Hotel, that consists of three high towers connected with a common roof designed as a huge boat. Here, 191 metres high from the ground, is situated a 150 metres swimming pool with invisible frames. The pool is available only for hotel guests, while the Banyan Tree SPA is available for everyone.

EXPERIMENTALLY

SHINE

The great individual in SEPAI program in Cosmotheca Spa Tishinka can perfectly help to prepare your body for the beach vacationor, conversely, recover your skin after the dose of sun. After purifying and thoroughskin peeling, the specialist applies concentrated serum that effectively combats dehydration and lethargy of the skin, as well as stimulates the production of collagen. The result speaks for itself: your skin is shining.

ENERGY

Moscow centre Pürovel Spa&Sport located in Swissotel Krasnie Holmy. It's inspired by clear air of Swiss Alps. If you want to feel the aroma of alpine meadows, it is just enough to come there and try an exclusive massage, based on oil prepared exclusively with the addition of aromatic alpine herbs. You are guaranteed the complex care of the whole body. Despite the fact that such massage is quite relaxing, you can feel much more energetic afterwards.

ROMANTIC

Dreaming about how to survive fire and water with your beloved person, just visit a water recreation area The Garden in the famous Baltic Beach Hotel in Jurmala. The lukewarm Amber Roomfilled with citrus flavor is compactly locatedaround the pool and jacuzzi, then there is a sauna with an open hearth and a higher temperature, and of course an authentic Turkish hammam. It is recommended to move in a circle: from the coolest to the hottest room and alternate it with a cool pool, the «shower of impressions» and rubbing each other with the crushed ice.

DETOX

Every guest of this Swiss institute «Beauty of Lake» gets here a high-grade service based on luxury cosmetic brands. The most popular summer procedure is seaweed wrap from Thalasso Bretagne. This is irreplaceable procedure, promoting the weight loss. After careful peeling and applying the mask of a mixture of algae you will be wrapped in a thermal blanket. You will begin to «melt»in 10-15 minutes. Just a couple of hours in SPA-center will give you the feeling of the day at the sea.

RELOAD

Recently opened Float Studio offers a unique relaxation procedure. Plunged into a mini-pool filled with a saturated luquid of Epsom salt, you are practically «floating» in the water just like in zero gravity. Magnesium, which is contained in the salt, absorbs carbon, makes harmful wastes soluble and facilitates their removal from the body. And what is the most important; the procedure gives the perfect sense of harmony and deep meditative peace, which persists for a long period of time.

THE DIVINE ISLAND

TEXT: KARINA MATEVOSYAN

Indian Ocean is famous for its picturesque nature and luxury resorts. But there is an island in Baa Atoll called Mudhdhoo that is worthy considered as a most beautiful one. Right there, surrounded by coral reefs and blue lagoon, is situated Dusit Thani Maldives Hotel.

The luxury tropical resort Dusit Thani Maldives opened two years ago and belongs to a well-known Dusit Thani Hotels & Resorts. It's pretty hard not to go crazy about the beauty of this place - the sand is not just white, it looks like a sugar; blue lagoon shines crystal-clear, and elegant villas are surrounded by a tropical oasis. Here you leave all your problems far behind because this heaven-like place was made for a complete relaxation and peace.

A year ago Dusit Thani Maldives presented a new villa designed specially for two and hidden from the others' eyes. There is also a private pavilion for an outdoor barbecue and intimate parties.

The hotel's unique Thai center Devarana Spa is famous for its many prestigious awards. Traditional Asian luxury is cultivated here is well - all the procedures are fulfilled with the best Asian masters on the beach surrounded by the palm grove.

This year Dusit Thani Maldives launched three brand new exclusive wellness-programs - "Introduction to Detox», «Weight Management" and "The totalrejuvenation."

The main goal is to help guests to harmonize their mind, body and soul, surrounded by the natural beauty of the Maldives.

If you aim to escape civilization Dusit Thani Maldives Resort is exactly what you need.

LifeSPA magazine

РАСПРОСТРАНЕНИЕ

МОСКВА

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

ОТЕЛИ
Гостиница «Националь»
ул. Моховая, 15/1, стр. 1
Ararat Park Hyatt Moscow
ул. Неглинная, 4
Baltschug Kempinski Moscow
ул. Балчуг, 1
Inter Continental Moscow Hotel
ул. Тверская, 22
Lotte Hotel Moscow
Новинский бул. 8, стр. 2
Radisson Royal Hotel Moscow
Кутузовский пр-т. 2/1
Swissotel Krasnye Holmy Moscow
Космодамианская наб. 52, стр. 6

SPA И WELLNESS ЦЕНТРЫ
Лотос
Комсомольский пр-т 32, к.2
Посольство красоты
Тверской бул. 26а
Тайрай
Саввинская наб., 5
Тайрай
ул. Садовая-Черногрязская, 16/18, стр. 1
Тайрай
ул. Садовая-Кудринская, 8/12
Beauty Spa by World Class
Asia Beauty Spa
Оружейный пер. 13, стр. 1
Articoli Salon & SPA
ул. Петровка, 10
Beauty Studio Guerlain
Ул. Петровка 11/20 г-ца «Аврора»
Crown Thai SPA
ул. Пятницкая, 6
Crown Thai SPA
1-ое Успенское шоссе, д. Лапино, стр. 25
First SPA
пл. Победы 2, корп. 3
Kinari SPA
Ломоносовский просп., д. 29, корп. 2
Kinari SPA
Котельническая наб., д. 1/15, корп. В
MandaraSPA
Новинский бул. 8, стр. 2
SPA by Algoterm
ул. Покровка, 40, стр. 2
SPA Tibet
Астраханский пер. 1/15
Spa Cocktail
ул. Малая Дмитровка, 16
Spa Palestra
ул. 2-я Песчаная, 4, стр. А
Purovel Spa & Sport
Космодамианская наб. 52, стр. 6
Telo's Beauty
Шмитовский пр-д, 16, стр. 2
Telo's Beauty
ул. Донская, 32
TretyakovSpa
Третьяковский пр-д, 3
Wai Thai
ул. Дыбенко, д. 22/1
Well Hall
Новинкий булл. 31
Wellness-клуб «Чистые пруды»
Чистопрудный бул. 12, стр. 1
Центр красоты и спа «Территория»
Велнесс студия Eastetica

ФИТНЕС ЦЕНТРЫ
I LOVE FITNESS
ТРК «Вегас», 24 км МКАД
Palestra
ул. 2-я Песчаная, 4а
[Republika]
ул. Валовая, 26
XFIT

СТУДИЯ КРАСОТЫ
Студия красоты «Трежоли»
Ул. Пречистенка 24/1
AldoCoppola
Кутузовский пр-т, 36, стр. 32
AldoCoppola
Кутузовский пр-т, 48
AldoCoppola
Новинский бул., 31
AldoCoppola
Ул. Новый Арбат, 19, стр. 1
AldoCoppola
Пл. Европы, 2
AldoCoppola
Рублево-Успенское шоссе, 114
Alexey Dymov
Ул. Большая Якиманка, 50
Celebrity
Малый Черкасский пер-к, 2
Celebrity
Ул. Садовническая, 82, стр. 2
Celebrity
Кутузовский пр-т, 2/1
Celebrity
МКАД, 66-ой км, Крокус Сити Молл, 2 эт.
Golden Medical Group
Большой Тишинский пер., 10, стр. 1
Red Lodge
Ул. Воронцовская, 26
Red Lodge
Ул. Абельмановская, 3

МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ
Клиника «Мать и дитя»
Севастопольский пр-т, 24, корп. 1
Сеть клиник эстетической медицины «Гранд Клиник»
КлиникаСириус
Ул. Вильнюсская, 13, корп. 2

МАГАЗИНЫ
ARTICOLI ГУМ BOSCO

РЕСТОРАНЫ И КАФЕ
«Джоведи»
Озерковская наб., 26
«Композитор»
ул. Моховая, 15/1
«Недальний Восток»
Тверской бул. 15, стр. 2
«Облака»
Кутузовский пр-т, 48, Галерея
«Времена Года»
«Недальний Восток»
«Тан»
Оружейный пер. 13/1
«Фиалки в сахаре»
Ул.Никольская 4/5
«Чайхона Коллекция»
Кутузовский пр-т, 36 а
Тверской бул. 15, стр. 2
«El Asadotango&grill»
Ул. Бутырский вал, 5
«Hills»
Крылатские Холмы 7/2
«Kalina Bar»
Новинский бул., 8, ТЦ Lotte Plaza, 21 этаж
«La provincial»
Калужская пл., 1, стр. 5
«The Apatment»
Саввинская наб., 21
«Bar Joys»
Берсеневский пер. Дом 3/10 стр.8
GINZA PROJECT
«Балкон»
Новинский бул., 8, ТЦ Lotte Plaza, 7-й этаж
«Боно»
Кутузовский пр-т, 2/1
«Дом Рыбака»
ЦПКиО им. Горького, Голицынские пруды
«Карлсон»
Овчинниковская наб., 20, стр. 1
«Куршевель»
Ул. Кузнецкий мост, 7
«Тинатин»
ул. Плющиха, 58
«Цыцыла»
Ул. Минская, 2г, стр. 1
«Эларджи»
Гагаринский пер., 15а
«Cup & Cake»
ул. Никольская 10/2
«Leps Bar»
ул. Красная Пресня, 23, стр. 1
«Mercedes bar»
Кутузовский пр-т, 2/1
«Maxim Bar»
Цветной бул., 15, 7 этаж
«The Сад»
Якиманская наб., 4/1
«Sixty»
Пресненская наб., 12, 60 этаж Башня Федерация
«Ulliam's»
Ул. Малая Бронная, 20 а
«Vasanta»
Ул. Неглинная, 14

НА БОРТУ ЯХТ
RadissonRoyal
«Фердинанд»
RadissonRoyal «Флотилия»
Набережная Тараса Шевченко, причал «Гостиница «Украина».7

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

А ТАКЖЕ
В бизнес-центрах класса «А»,
- Gorkyparktower
- Новинский пассаж
элитных коттеджных поселках и жилых комплексах
АвтоСпецЦентр Audi, Porsche, Infiniti

Адресная рассылка

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ОТЕЛИ
Ambassador
Casablanca
ForRestMix Club
Taleon Imperial Hotel

КУРОРТ
«Игора»

SPA ЦЕНТРЫ
Aristel
«Камертон»
«Мопс»

САЛОНЫКРАСОТЫ
Carita
Krasava
V&VStudio
«Амстердам»
«Версаль»
«Частный клуб»

ФИТНЕС-ЦЕНТРЫ
FitFashion
OlympнаМарата
Sport Life
Sport Palace
World Class
«ПланетаФитнес»
«Престиж Фитнес»
«Фитнес Хаус»

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

РЕСТОРАНЫ И КАФЕ
Сеть GINZA PROJECT
Terrassa
«Белинский»
«Бричмула»
Кондитерская «Бизе»
«Мансарда»
«Москва»
«Паруса»
«Хочу Харчо»
«Шарлотка»
PROBKA GROUP
IlGrappolo
Probka
«Рыба»
«Рыба на даче»
«Антрекот»
«Моцарелла-бар»

МАГАЗИНЫ
Бутик VERTU
Бутик эко-одежды Low Fat

www.lifespa.ru

ПАРТНЕРЫ:

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

all you need is love...
I LOVE FITNESS

УНИКАЛЬНЫЕ ВИДЫ
МАССАЖА
И **SPA-ПРОЦЕДУР**
В ФИТНЕС-ЦЕНТРЕ
НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ
I LOVE FITNESS

реклама

МОСКВА, 24 КМ МКАД, ТРК VEGAS
3 ЭТАЖ, ФИТНЕС-ЦЕНТР I LOVE FITNESS
+7 (495) 228-12-12, WWW.ЯЛЮБЛЮФИТНЕС.РФ

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

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

Кассир

Назначения платежа	Дата	Сумма
Журнал "LifeSPA magazine"		

Подпись плательщик

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

КВИТАНЦИЯ
Кассир

Назначения платежа	Дата	Сумма
Журнал "LifeSPA magazine"		

Подпись плательщик

Ощутите прикосновение Таиланда!

Опытные мастера из Таиланда предложат Вам:

Кинари
СЕТЬ ТАЙСКИХ СПА

- Все виды тайского массажа

традиционный, oil, стоунтерапия,
массаж травяными мешочками

- СПА-программы на основе натуральной косметики из Таиланда

- Комплексные процедуры по коррекции фигуры

- Уникальные программы для двоих

- Подарочные сертификаты

- Акции и спецпредложения!

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 24:00

NEW
КИНАРИ на Севастопольской
ул. Азовская, д. 24 корп. 3,
ТРЦ "Азовский", 5 этаж
+7 (495) 220-42-07
с 10:00 до 24:00

Об акциях и спецпредложениях подробнее на сайте: **www.kinari.ru**

Lexus RX | LEXUS СОЗДАЮЩИЙ ЧУВСТВА

MASTER SPECIAL EDITION*

ТОЧНО ПОДОБРАННЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

Реклама

ОТ **2 194 000** РУБ.**

LEXUS HYBRID ART 2014

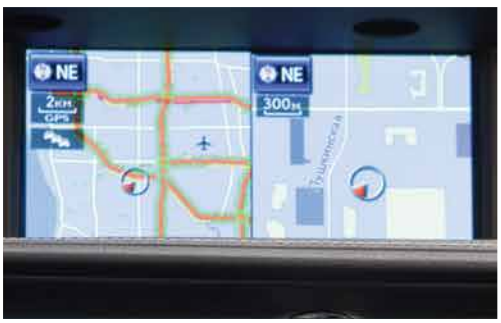
Лексус Гибрид Арт
Ежегодная выставка гибридного искусства
24 июля – 28 августа, ЦВЗ «Манеж»
0+

LexusHybridArt.ru

WWW.FACEBOOK.COM/LEXUSRU | 8 800 200 38 83 | WWW.LEXUS.RU

* Специальная комплектация «Мастер».
** Цена указана для Lexus RX 270 в специальной комплектации «Мастер».
Специальная комплектация «Мастер» также доступна на автомобилях RX 350 и RX 450h.

Камера заднего вида с динамической разметкой



HDD-навигационная система на русском языке

Электропривод задней двери