

DUCHOWA PODRÓŻ

NIE TRZEBA JECHAĆ ZA GRANICĘ, BY
POCZUĆ SIĘ JAK W DALEKICH KRAJACH.
ZABIEGI W RODZIMYCH SPA TO ROZKOSZ
DLA CIAŁA I WYCIEZKA DLA DUSZY.

w Spa

ARŁAMÓW Światowe klimaty

Wyprawa na południe Polski przeniesie cię o wiele dalej. W Arłamowie zbudowano jedną z najpiękniejszych stref saun w Polsce. Można skorzystać tu z łaźni parowej, sauny lodowej, fińskiej i wybrać się na niezwykle rytuały. Jednym z nich jest hammam, popularny w Turcji i Maroku. W wersji tureckiej zaczyna się od seansu w łaźni parowej. Potem wykonywane jest obmycie ciała i masaż w pianie mydłem z oliwy z oliwek. A na koniec – namaszczenie olejem arganowym. Zabieg odżywia ciało i odpręża. Podczas rytuału marokańskiego najpierw obmywa się ciało wodą. Potem oczyszcza się skórę i wykonuje peeling specjalnym czarnym mydłem zrobionym z oliwek i rękawicą Kessa. Kolejnym etapem jest nałożenie na całe ciało glinki rhassoul i seans w łaźni parowej. Rytuał kończy się wmasowaniem olejku arganowego. Cały zabieg lekko złuszcza skórę, dogłębnie ją oczyszcza, nawilża i wygładza. • arlamow.pl



W SPA MOŻNA SKORZYSTAĆ
M.IN. Z RELAKSUJĄCYCH
KĄPIELI W WYSOKIEJ WANNIE.

DOTYK ORIENTU Indonezja w sercu stolicy

Już po jednej wizycie w spa na warszawskim osiedlu można poczuć się jak na egzotycznej wyspie. Tu masaże wykonują rodowite Balijski. Podczas rytuału łączy się kilka technik dotyku i masuje całe ciało, zaczynając od stóp. Jest tu uciskanie, rozcieranie, gładzenie i rozciąganie poszczególnych partii ciała. Pomaga to dotrzeć do głębokich warstw mięśni, co wspaniale je rozluźnia. Ważną częścią jest masaż karku i głowy: uciskanie na niej poszczególnych receptorów zmniejsza ból i łagodzi napięcie. Taki masaż to idealny sposób zwłaszcza dla osób przemęczonych i zestresowanych. Odprężenie gwarantowane! • dotyk-orientu.pl



PACHNĄCE OLEJKI,
ŚWIECE I SPOKOJNA
MUZYKA TO WAŻNY
ELEMENT RYTUAŁÓW.

MANOR HOUSE Relaks z Dalekiego Wschodu

Nieopodal Radomia, w Chlewiskach, znajdziemy sposoby na relaks i zdrowie. W tutejszym spa wykonuje się m.in. unikalne kąpiele ofuro, wywodzące się z Japonii. Podczas rytuału wchodzi się do specjalnej, wysokiej wanny. Japończycy uważają, że taka kąpiel oczyszcza ciało i duszę. Najpierw zanurza się w aromatycznej wodzie z solami lub olejkami, dopasowanymi do potrzeb skóry. Można np. skorzystać z kąpeli miodowo-mlecznej z cytrusami, która dodaje energii i nawilża skórę. Dodatkowo przy użyciu plasterków owoców wykonuje się wygładzający peeling. Do wyboru jest też ujędrniająco-nawilżająca kąpiel na bazie czerwonego wina i soku malinowego. Tłustej skórze posłuży z kolei ta z dodatkiem ciemnego piwa, jabłek i cytrusów. • manorhouse.pl

RELAKSUJĄCA
KĄPIEL Z WIDOKIEM
NA GÓRY TO JEDNA
Z WIELU ATRAKCJI
W ARŁAMOWIE.

