

gala wellness



Tajskie mydła czy sole do kąpeli wprowadzą orientalny klimat do twojej łazienki. To też świetny pomysł na prezent. Można je kupić w sklepie Harnn&Thann w Złoty Tarasach. Do krakowskiego hotelu Farmona warto wybrać się choćby na weekend. Podczas balijskich i jawajskich zabiegów poczujesz się jak w azjatyckim spa.

Shiatsu dla formy

Nazwa tego tradycyjnego japońskiego masażu to połączenie dwóch słów: shi – palce i atsu – ucisk, czyli „ucisk palcem”. Jednak przy jego wykonywaniu terapeuta wykorzystuje także inne części dłoni, a nawet łokcie i kolana! To dlatego, że specjalne uciśkanie odpowiednich miejsc na ciele (punktów chińskich) powoduje odblokowanie meridianów, czyli kanałów energetycznych, i usuwa zakłócenia równowagi w organizmie. A dzięki temu zmniejsza różne dolegliwości, m.in. układu nerwowego i krążenia. W Japonii shiatsu uznaje się za zabieg leczniczy, i jest zalecany przez ministerstwo zdrowia. To również coś w rodzaju jogi dla leniwych; podczas zabiegu terapeuta rozciąga mocno twoje stawy i mięśnie. Masaż poprawia samopoczucie, prostuje sylwetkę i odstresowuje.

Dermika Spa&Salon, Warszawa, tel. (0 22) 331 39 05,
www.spasalon.pl, cena 180 zł/1,5 godziny.