

STYLING SETTE

DONNA

Linea, bellezza, benessere

€ 2,20

VISO giovane

massaggio lifting
+ laser peeling

pele perfetta

SICURA DI SAPER USARE
PRIMER, CORRETTORE
E FONDOTINTA?

NAIL ART
TRAME ORIENTALI

la nuova DIETA DISSOCIATA

FACILE E SENZA BILANCIA
COMBATTE CELLULITE E GONFIORI

-5 KG
in un mese

braccia

RESTYLING COMPLETO
CON INIEZIONI
BIORISTRUTTURANTI
O SCIOGLIGRASSO,
ULTRASUONI,
LIPOSCULTURA

lip palette

le labbra
si accendono
di colore

CAPELLI

TAGLI SOFT

LINEA

4 PROGRAMMI
PER 4 PERSONALITÀ

MODA

LASCIATI
SEDURRE
DALLO STILE
ANIMALIER



BENESSERE

una spa in casa

Per dire addio allo stress a volte non basta trascorrere un weekend in un resort. La soluzione può essere ricavare una mini-area wellness nel proprio appartamento, dove rilassarsi anche tutti i giorni

Nove italiani su 10 combattono con disturbi legati allo stress (dati Assosalute), se non con vere e proprie sindromi da burn out. Con livelli di stanchezza così elevati, rifugiarsi in un resort è diventato via via un bisogno essenziale. A volte però un weekend non basta per rilassarsi a fondo e si può pensare di inserire direttamente in casa alcuni degli elementi tipici delle spa: **docce o vasche idromassaggio, fino a piccole saune o hammam**. Lasciatevi ispirare.



Sant'anni

BISOGNI CHE cambiano



«Se vogliamo fare un parallelo con lo sportivo che si allena più volte ogni settimana, è corretto pensare che anche la cura del nostro benessere psicofisico dovrebbe essere realizzata con costanza, un po' tutti i giorni» commenta l'architetto Alberto Apostoli, ad oggi uno dei più importanti designer di spa e aree Wellness in tutto il mondo. «Ovviamente il benessere che otteniamo in un resort con spa è più completo rispetto a quello che possiamo ritrovare a casa nostra, ma chi conosce le belle emozioni che dà una sauna o un idromassaggio spesso desidera ricreare anche nel privato piccoli centri wellness. **Per parlare di una vera e propria home-SPA non possiamo intendere però solo semplici docce emozionali, ma spazi dedicati in casa dove alloggiare una sauna, o un bagno di vapore o una vasca idromassaggio dalle prestazioni professionali.**

curare tutti i dettagli

Con un sistema di luci soffuse, dolci melodie diffuse da un impianto stereo e asciugamani caldi, tutti i sensi vengono invitati a entrare in una dimensione di "abbandono". «Per realizzare degli ambienti capaci di produrre un reale relax psicofisico sono tanti gli elementi che possono aiutare. Quello a cui dobbiamo prestare più attenzione, però, resta il giusto bilanciamento dei fattori climatici e ambientali. Mi riferisco in particolare alla temperatura degli ambienti, al grado di umidità e allo studio della luminosità. Non è esagerato affermare che le attrezzature più importanti di una spa sono propri gli impianti di termoregolazione». **Grazie a nuove strutture compatte, per fortuna oggi non occorre più disporre di grandi spazi per avere saune e hammam à porter.** Basta solo ripensare l'ambiente del bagno in base ai nuovi bisogni di benessere.

LA VASCA-PISCINA IDROMASSAGGIO

Per regalarsi calde e piacevoli immersioni con le bolle oggi ci sono due possibilità. La prima è installare una classica vasca in vetroresina dotata di bocchette multiple per i getti d'aria, nella versione da incasso (da rivestire con piastrelle in base al design del bagno) o da alloggiare a parte. Si riempiono al bisogno, regalano piacevoli massaggi dall'effetto drenante e decontratturante e poi si svuotano di volta in volta. L'alternativa (top di gamma) è installare delle mini-piscinette (minimo da 2 metri x 2) a sfioro o esterne che, grazie a un sistema di ricircolo dell'acqua e di igienizzazione possono rimanere sempre piene d'acqua calda grazie ad un programma di regolazione con timer. Queste vasche sono dotate di luci cromoterapiche, bocchette dai getti differenziati, perfino un collegamento wireless alla propria playlist musicale.

IL BAGNO DI VAPORE

Sempre più case produttrici oggi propongono cabine prefabbricate da alloggiare nella zona doccia che possono essere usate alternativamente come doccia o, volendo come bagno di vapore. Grazie a rivestimenti impermeabili (in pietra, ceramica o resina) e sistemi di chiusura stagna delle porte vetrate, sono dotati di generatori di vapore e termostati in grado di portare anche da remoto (tramite un timer) la cabina a temperatura (in genere 44°C con il 90% di umidità) oppure essere usate come semplici docce con soffioni verticali a pioggia.

LA SAUNA

Più ancora che per i bagni di vapore, per le saune è necessario sempre installare in casa strutture prefabbricate, che sono studiate ad hoc per essere semplicemente alloggiate in bagno (o anche in stanze dedicate) per mantenere i giusti livelli di umidità, calore e anche igiene. Le pareti sono sempre rivestite in legno trattato con cere naturali capaci di evitare l'assorbimento dell'acqua e del sudore e dotate di sistemi di ventilazione dell'aria. All'interno, poi, hanno dei generatori di calore o veri e propri bracieri (come nelle spa) che mantengono la temperatura elevata tramite l'autocombustione.

BENESSERE

LA ZONA *relax*

Un'idea che sta prendendo sempre più piede - anche come alternativa alla realizzazione di sauna, bagno turco o vasche idro - è quella di ricavare delle piccole (o grandi) stanze dedicate alla meditazione (o alla mindfulness), alla pratica dello yoga o alla lettura.

Ex camerette, studi o soffitte ristrutturate liberate da mobili e riaccessorie con qualunque cosa possa servire a concedersi un momento di detox da pensieri, stimoli, impegni. Tre gli elementi necessari, in questo caso: l'uso di rivestimenti in legno grezzo (isolante sul piano acustico e termico, privo di materiali inquinanti, metalli, formaldeide, e capace di emanare sostanze benefiche per l'organismo), una stufa o un camino per mantenere una temperatura di almeno 26° necessaria quando si sta a lungo fermi, e una finestra da cui entri la luce naturale.

IL LETTINO ANTIANSIA

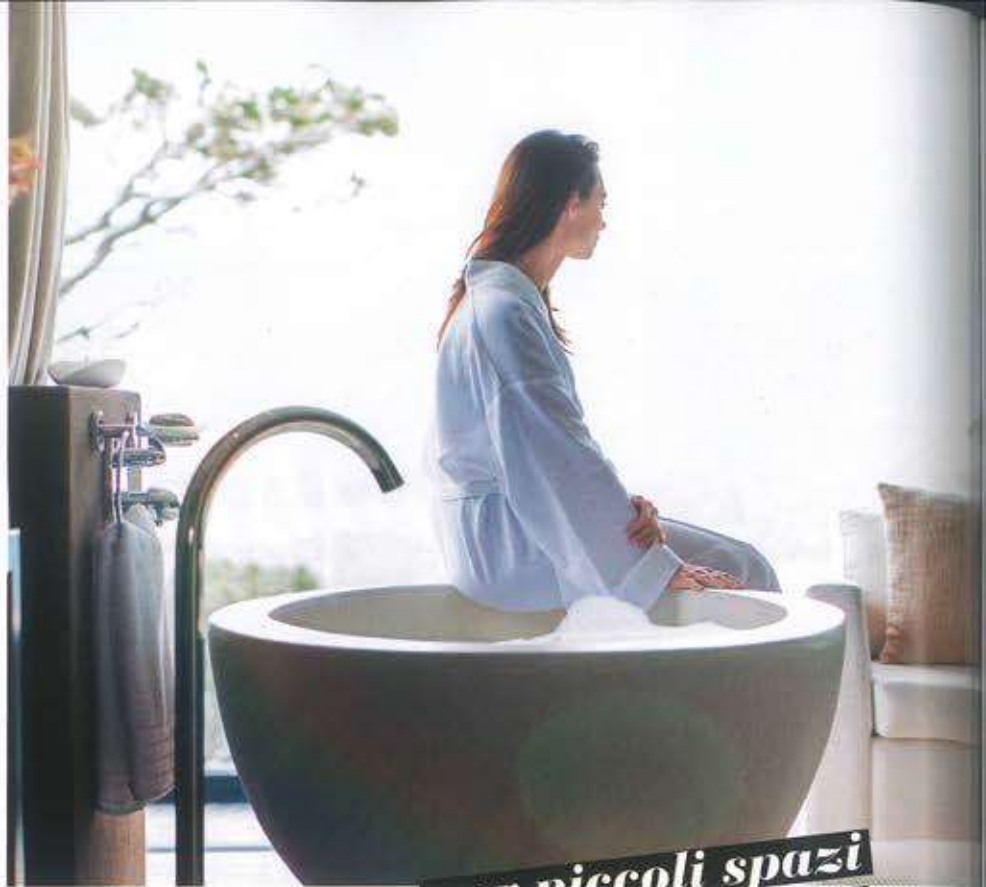
Arredare una sala relax dipende dai propri obiettivi: si può scegliere un materasso futon da appoggiare



Starpool

a terra, una stuoia per lo yoga, una poltrona letto con un sistema di amplificazione audio, oppure si può acquistare un vero e proprio lettino ad acqua, proprio come nelle sale relax dei resort. Tra quelli di ultima generazione, c'è il nuovo **Zerobody**, un lettino per il dry floating messo a punto da un pool di neuroscienziati per garantire un reale abbattimento degli stati di stress attraverso la combinazione dell'assenza di gravità (bodylessness) e un percorso di meditazione audio. Con la fluttuazione il corpo raggiunge uno stato di rilassamento profondo, perde la percezione dei suoi confini e si annulla quasi totalmente iniziando a produrre endorfine, mentre tramite le istruzioni audio la mente entra in uno stato di meditazione, con gli effetti tipici del caso, come riduzione della frequenza cardiaca e respiratoria e regolarizzazione della pressione sanguigna. Risultato: lo stress è pressoché dimenticato.

Distendersi su un materasso ad acqua ascoltando consigli di meditazione permette di abbandonarsi completamente



**per piccoli spazi
e piccoli prezzi**

Se in progetto non c'è la ristrutturazione della propria casa o la riassegnazione degli spazi, per creare un ambiente rilassante senza stravolgere la propria abitazione è sufficiente modificare alcuni semplici dettagli: utilizzare lampade a luce regolabile in bagno per creare una luce soffusa, diffondere musica rilassante, mantenere gli asciugamani tiepidi e soffici, diffondere aromi gradevoli nella zona del bagno per poi regalarsi un'immersione in acqua calda. «Quando gli spazi sono esigui, per concedersi un assaggio di benessere quotidiano, si può anche sostituire solo la colonna doccia. Il mercato ne offre di infinite tipologie, con soffioni a pioggia e cascata e lame cervicali; sono complete di diffusori di aromi e suoni, oltre alla cosiddetta cromoterapia. Per stemperare un po' di stress ricordiamoci poi che prima di rientrare a casa può essere utile anche fare una passeggiata nel parco, un modo semplice per distrarsi e lasciare andare i pensieri pesanti, che si può fare tutti i giorni e senza alcuna spesa» conclude Apostoli.

Elena Goretti