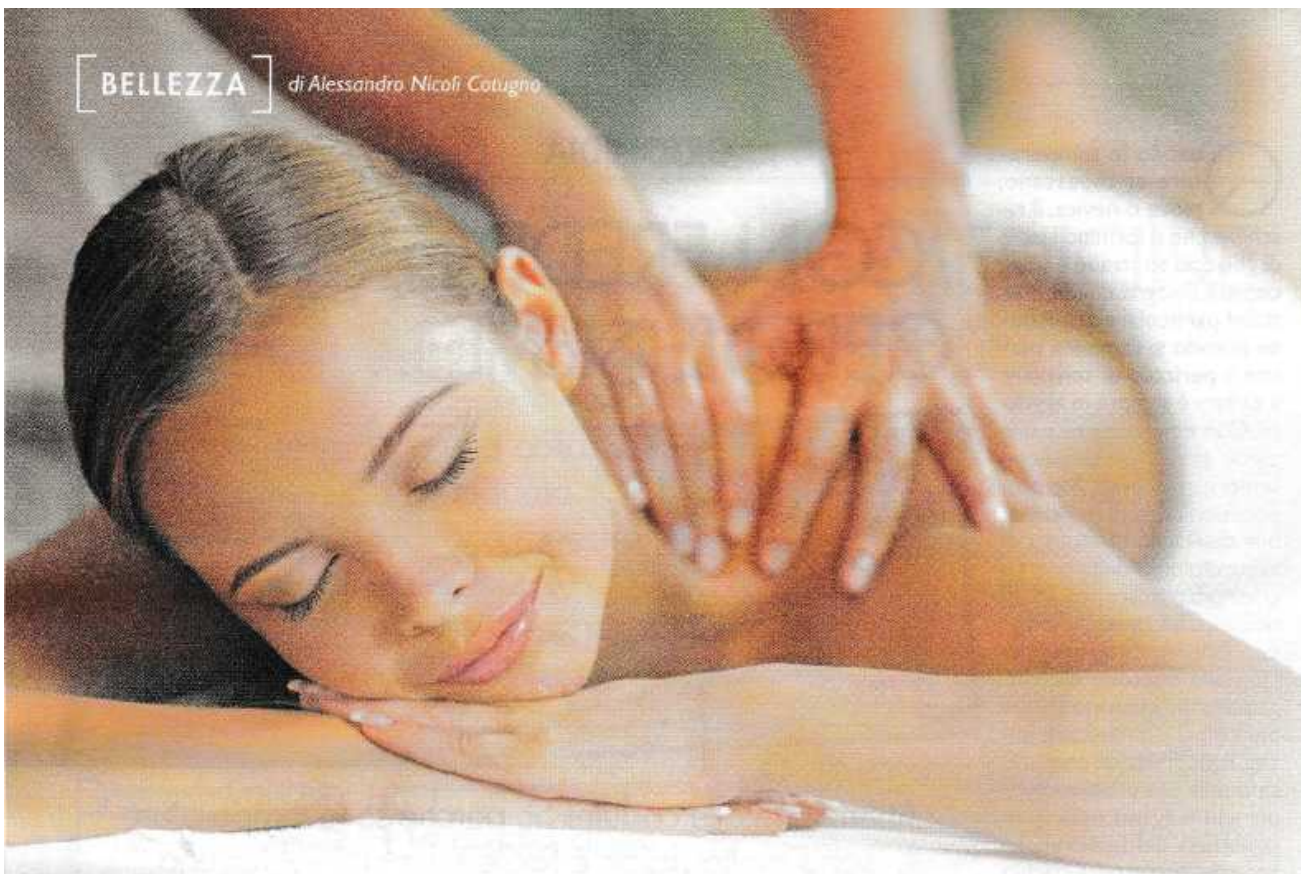




**BELLEZZA** di Alessandro Nicoli Cotugno



## E ADESSO COCCOLIAMOCI!

Dedicare più tempo a voi stesse. È tra i desideri per il nuovo anno? Ottimo. E allora la carta da giocare è quella dei trattamenti di "bellezzere".  
Per essere al top nel corpo e nello spirito

**P**rendersi cura di sé è un po' come partire per un viaggio che riserva piacevoli sorprese sul cammino, ti rigenera e ti fa stare bene. Nel corpo e nello spirito. Perché, come dice lo scrittore americano Robert Brault, «il massaggio è l'unica forma di piacere fisico a cui la natura ha dimenticato di attaccare delle conseguenze». Un pensiero divertente e leggero che contiene una grande verità... e l'antico sapere di rituali per la cura di sé e del sé attraverso i quali scoprire che qualche coccola in più ci permette non solo di essere più belle ma anche

più rilassate, piene di energia e positività per affrontare il mondo con un sorriso. E, allora, ecco per voi i trattamenti più trendy per fare il pieno di *bellezzere*.

### JAMULULUR

È un'autentica esperienza sensoriale, rigenerante per corpo e mente. Consiste in un massaggio effettuato con movimenti fluttuanti e profondi, che agiscono sul sistema linfatico e connettivo anche grazie all'utilizzo di esclusivi elisir naturali a base di estratti freschi di lemongrass, papaya, vaniglia e vitamine antiossidanti. Questo rituale favorisce un'a-

zione drenante, regalando alla pelle tonicità, compattezza e un aspetto rassodato. Gli aromi naturali degli elisir riequilibrano i sensi, offrendo una sensazione di profondo benessere.

**Dove provarlo:** Bolina Suite&Spa, Cervia (RA), [www.bolinahotel.com](http://www.bolinahotel.com)

### KINESIOWOOD

Viene eseguito con una coppa in legno di faggio eco-sostenibile, fatta a mano e dal design ergonomico, infatti è realizzata con curve lisce e rifinite che possono essere facilmente fatte scorrere sulla pelle precedentemente pre-

parata con un olio o una lozione specifica. Al trattamento, effettuato con la coppa in legno, è associato un massaggio profondo la cui azione permette di ridurre gli inestetismi della cellulite fibrosa e degli accumuli adiposi.

**Dove provarlo:** Edoness Beauty&Spa, Calolziocorte (LC), [www.edoness.it](http://www.edoness.it)

### HOT STONE

Questo particolare massaggio affonda le sue radici nella tradizione ayurvedica. Straordinariamente distensivo e particolarmente evocativo, è perfetto per chi ha tensioni e rigidi-

tà muscolari o articolari. Il trattamento prevede l'utilizzo di pietre lisce, di origine vulcanica, che vengono riscaldate e usate per eseguire il massaggio. Alla fine della manipolazione, le pietre vengono posizionate in diversi punti del corpo, in modo che possano rilasciare lentamente calore, così da favorire un piacevolissimo effetto decontratturante.

**Dove provarlo:** Marino Wellness&SPA, Union Lido, Cavallino-Treporti (VE), [www.mare.unionlido.com](http://www.mare.unionlido.com)

#### ORO DI AMALFI

Un trattamento estremamente rilassante, capace, grazie all'uso dell'olio essenziale di limone, di tonificare, levigare, purificare e vitaminizzare il corpo. Un massaggio che rilassa e stimola i chakra (i centri energetici del nostro organismo che collegano corpo, mente e spirito attraverso l'energia secondo l'antica sapienza indiana) e che è anche, a tutti gli effetti, un viaggio olfattivo.

**Dove provarlo:** Hotel Santa Caterina, Amalfi (SA), [www.hotelsantacaterina.it](http://www.hotelsantacaterina.it)

#### KOBIDO

È un trattamento per il viso che dura 50 minuti e prevede più fasi. Estremamente sofisticato, si ispira ai rituali di bellezza e armonia giapponesi ed era molto popolare tra le imperatrici del Paese del Sol Levante perché considerato il massaggio "dell'eterna giovinezza". Si esegue con una pressione delle dita molto profonda, che va a lavorare con estrema precisione sulla muscolatura mimica. Lascia la pelle tonica, liscia e rimpolpata.

**Dove provarlo:** Seebay Hotel, Portonovo (AN), [www.seebayhotel.com](http://www.seebayhotel.com)

### MODALITÀ FAI DA TE

Anche tra le pareti domestiche puoi ricreare l'atmosfera di una spa e dedicare qualche momento soltanto a te stessa. Come? Chiudendo il mondo fuori dalla porta, preparandoti un bel bagno rilassante e poi occupandoti, con tutto il tempo che ti serve, del tuo corpo. L'importante, però, è scegliere i cosmetici giusti, quelli che, sfruttando principi attivi naturali, idratano, rassodano, tonificano e sono una carezza per la pelle. Soprattutto oggi, che il ritmo della vita è sempre così frenetico, è fondamentale concedersi ogni tanto delle rigeneranti "pause di benessere".

◆ Tra i prodotti scelti per te c'è il *Gommage Riche* firmato L'Occitane. Arricchito con burro di karitè e scaglie di guscio di noce, questo scrub cremoso garantisce un'esfoliazione delicata. Particolarmente indicato per le pelli secche, aiuta a eliminare le cellule morte e rende la pelle più morbida e luminosa. Da 200 ml, 29 €.

◆ La *Crema massaggio alla canfora Ischia Sorgente di Bellezza*, con effetto rinfrescante e a base di acqua termale, svolge un'azione protettiva dalle aggressioni ambientali e contribuisce a lenire eventuali irritazioni, donando al corpo un'immediata sensazione di benessere e relax. Da 250 ml, 20 €.

◆ Firmato Bottega Verde, il *Burro corpo tonificante* ha una formula particolarmente ricca e nutriente, dove l'azione stimolante dei sali del Mar Morto si combina all'attività idratante dell'acido ialuronico, lasciando l'epidermide più bella e compatta. Da 200 ml, costa 15,99 €.



Foto: iStock