



Ενεξία και ποσότης

Αναζητώντας τη χαλάρωση και την ανασύνταξη του υπερδραστήριου εαυτού μας σε μερικά από τα πιο φημισμένα spa και health clubs του κόσμου.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΑ ΒΙΛΟ

Κουρασμένοι από τις απαιτήσεις της καθημερινότητας, τώρα που έρχονται οι γιορτές αναζητούμε μερικά λεπτά χαλάρωσης, είτε αυτή «μεταφράζεται» σε μια θεραπεία ομορφιάς και αναζωογόνησης είτε σε μια ώρα γυμναστικής (ήπιας ή και πιο δυναμικής) για την αποβολή των τοξινών και για τη βελτίωση του καρδιακού και του αναπνευστικού συστήματός μας. Ένα μασάζ, μια συνάντηση/συνεδρία με έναν personal trainer που θα μας βοηθήσει να ασκηθούμε με τον πιο σωστό τρόπο, ένα χαμάμ, μια σάουνα, λίγη γιόγκα... Όλα αυτά, μικρές πολυτέλειες αλλά και συστατικά ενός καλύτερου τρόπου ζωής, μπορούν να μας κάνουν να δούμε την επόμενη ημέρα με μεγαλύτερες αντοχές, με περισσότερη όρεξη, με μια πιο αισιόδοξη ματιά. Όταν μάλιστα τα απολαύσουμε σε ένα περιβάλλον υψηλού γούστου και πολυτέλειας, τότε το ταξίδι γίνεται ακόμα πιο ενδιαφέρον και απολαυστικό, γίνεται μοναδική εμπειρία ζωής.

Alpin Garden Luxury Maison & Spa

Υπό τη σκιά των Δολομιτών, χτισμένο στην κοιλάδα Γκαρντένα, το Ορτζέι είναι μια κομμάτι 4.600 κατοίκων που ζει σε ρυθμούς αξιοζήλευτους για εμάς, τους κατοίκους των σύγχρονων και πολύβουων πόλεων. Εδώ η φύση δίνει τον ρυθμό, έναν ρυθμό χαλαρό και αρμονικό για μια καθημερινότητα χωρίς βλαπτικές εντάσεις και άγχη. Οαση μέσα στην οαση του Ορτζέι, το Alpin Garden είναι ένα ξενοδοχείο πέντε αστέρων που προσφέρεται για απομόνωση και αποτοξίνωση. Δέκα λεπτά από το κέντρο της κομότητας, προσφέρει κομψά διακοσμημένα δωμάτια με θέα στις εντυπωσιακές κορυφές των γύρω βουνών, εστιατόριο με εξαιρετική κουζίνα και κυρίως το Art-Spa Wellness Center, μια... quiet zone αφιερωμένη στην αναζωογόνηση και στην απόλυτη χαλάρωση. Η φινλανδική σάουνα, η biosauna, το τουρκικό χαμάμ, η salt-sauna, η θερμαινόμενη εξωτερική πισίνα αλλά και η εσωτερική πισίνα είναι μερικές μόνο από τις παροχές σε ένα ξενοδοχείο-spa που δέχεται μόνο ενήλικους. Και που με τις θεραπείες του υπόσχεται πως την ώρα της αναχώρησης, όσα χρόνια και αν κουβαλούν στην πλάτη τους, θα νιώθουν πάλι σαν παιδιά!



● Οι εγκαταστάσεις του Alpin Garden Luxury Maison & Spa φέρνουν τη χλιδή σε μία από τις ομορφότερες δασώδεις περιοχές του ιταλικού Βορρά.



FIorenzo CALOSSO

Gardena Grödnerhof Gourmet Hotel & Spa

Παραμένουμε για λίγο ακόμα στην κοιλάδα Γκαρντένα και στο ειδικό Ορτζέι για να επισκεφθούμε ένα ακόμα ιδιαίτερο ξενοδοχείο-spa. Πρόκειται για το Gardena Grödnerhof με το φημισμένο Spa & Fitness Centre του και την Anais Beauty Farm, που προσφέρει εξαιρετικές υπηρεσίες αναζωογόνησης για σώμα και πνεύμα. Διαθέτει εσωτερική πισίνα, σάουνα, γυμναστήριο και «φάρμα ομορφιάς» που παρέχει καινοτόμες θεραπείες και προγράμματα για ολική αναδόμηση. Τα μαθήματα γιόγκα και αγιουρβέδα έρχονται από κοντά για να χαρίσουν στιγμές χαλάρωσης και καταβύθισης σε αυτό που λένε «ο ενδότερος εαυτός μας». Και ο δροσερός αέρας των Δολομιτών έρχεται συμπληρωματικά για να συμβάλει στην απόλυτη επιχείρηση-ομορφιά (και ηρεμία). Επειδή όμως spa δεν σημαίνει απαραίτητως και στέρηση, μετά τις θεραπείες ένα πέρασμα από τα βραβευμένα εστιατόρια Gardena Restaurant και Anna Stuben Gourmet Restaurant (με ένα αστέρι Michelin παρακαλώ) θα μας θυμίσει πως η ευτυχία, όπως και ο έρωτας, περνάει και από το στομάχι. Οι τιμές των δωματίων ξεκινούν από τα 700 ευρώ ανά διανυκτέρευση (για τα δύο άτομα) και φτάνουν τα 2.100 ευρώ για την πολυτελή Chalet Garden Suite.

● Χαλάρωση με θέα στη γύρω περιοχή με τις μικρές βίλες και στα βουνά ή μια βουτιά στις αναζωογονητικές πισίνες, στο Gardena Grödnerhof Gourmet Hotel & Spa.

FIorenzo CALOSSO



KLAUS PETERLIN/ASPC





● Υδροθεραπεία στο Chenot Palace Weggis.



ANASTASIA GEORGIU

● Μίνιμαλ, σχεδόν ιαπωνική αισθητική στους χώρους άθλησης του Club Health by Luis Ribeiro.

Club Health by Luis Ribeiro

Και από τις εξοχές της Ιταλίας με τον παγωμένο αλλά και αναζωογονητικό αέρα των Αλπεων και την επίσης αναζωογονητική γαλήνη του ορεινού τοπίου, πετάμε στο κέντρο του θορυβώδους αλλά πάντα ενδιαφέροντος Λονδίνου. Αναζητώντας και εκεί μια όαση ησυχίας και ηρεμίας για λίγους. Βρίσκουμε δύο, μία στο Τσέλσι και μία νέα στο Νότινγκ Χιλ. Πρόκειται για το Club Health του Luis Ribeiro, χώρο αφιερωμένο «στην υγεία του σώματος και στη μακροζωία». Η κλινική προσφέρει σειρά από εξειδικευμένες υπηρεσίες υψηλού επιπέδου, όπως φυσικοθεραπεία, συνεδρίες αποκατάστασης, ενισχυτικό μασάζ και πιλάτες που έχουν ως στόχο «να θεραπεύσουν διάφορα μέρη του σώματός σας και να βελτιώσουν τον συνολικό τρόπο ζωής σας». Ομάδα ιατρών και άλλων ειδικών αξιολογεί την κατάστασή σας και προτείνει εξειδικευμένες θεραπείες. Ο Luis Ribeiro, ιδρυτής και διευθυντής της κλινικής, θεωρείται από τους κορυφαίους φυσικοθεραπευτές στο Ηνωμένο Βασίλειο.

Bath & Racquets Club

Δεν θα μπορούσαμε να εγκαταλείψουμε το αχανές και πληθωρικό Λονδίνο χωρίς ένα πέραςμα, για μια σύντομη έστω γνωριμία, από ένα ακόμα διάσημο κέντρο ευεξίας το οποίο απευθύνεται σε άνδρες, κυρίως σε αθλητές (ή ανθρώπους που ασχολούνται συστηματικά με τον αθλητισμό) και σε παίκτες του σκουός. Το Bath & Racquets Club βρίσκεται στο Μείφερ. Πρόκειται για έναν πριβέ σύλλογο-κλαμπ ευεξίας με γυμναστήριο, με «έναν τεράστιο στρατό από personal trainers και προπονητές σκουός» και με πολλές ακόμα παροχές. Για να γίνει κάποιος μέλος πρέπει προηγουμένως να έχει να συμπληρώσει το δέκατο όγδοο έτος της ηλικίας του και να έχει προταθεί από δύο παλαιότερα μέλη. Ακολουθώντας, η αίτησή του θα εξεταστεί από την αρμόδια επιτροπή, οπότε, όπως καταλαβαίνετε, το Bath & Racquets Club δεν απευθύνεται σε όλους μας. Υπάρχει λίστα αναμονής με φιλόδοξα νέα μέλη.

Chenot Palace Weggis

Επιστροφή στη φύση, συγκεκριμένα στην ορεινή φύση του ελβετικού καντονίου της Λουκέρνης. Χτισμένο στη λίμνη της Λουκέρνης το εντυπωσιακό κτίριο που φιλοξενεί το ξενοδοχείο Chenot Palace Weggis μοιάζει να βγαίνει από σκηνικό ταινίας που μας ταξιδεύει στον 19ο αιώνα. Στους χώρους του λειτουργεί υπερσύγχρονο ιατρικό spa 5.000 τ.μ. όπου εφαρμόζεται η μέθοδος Chenot με «ισχυρές εξατομικευμένες θεραπείες και τεχνικές αποτοξίνωσης». Τα «Advanced detox» (5.500 ευρώ), «Recover and energise» (6.500 ευρώ) και «Prevention and ageing well» (7.150 ευρώ) είναι τα βασικά προγράμματα που προτείνονται στους πελάτες, αφού προηγουμένως έχει γίνει λεπτομερής αξιολόγηση της φυσικής κατάστασής τους. Scientific Director του Chenot Group είναι ο δρ Τζορτζ Γαϊτάνος. Κλινικές, ειδικοί χώροι ή spa Chenot λειτουργούν επίσης στην Ιταλία και στο Αζερμπαϊτζάν, στο Μαυροβούνιο και στο Μαρόκο.



SIMON BROWN/BIRLEY CLUBS

● Μία από τις αίθουσες σκουός του Bath & Racquets Club.

feel the SHOPPING EUPHORIA

AIRPORT
agora

BEFORE BOARDING TIME... IT'S SHOPPING TIME!

Ανακάλυψε μία μεγάλη γκάμα από κορυφαία ελληνικά και διεθνή brands ή concepts stores σε είδη ένδυσης και ομορφιάς, παραδοσιακά προϊόντα & αναμνηστικά δώρα, εκλεκτά cafés & εστιατόρια, και ξεκίνα το ταξίδι σου με τον πιο euphoric τρόπο!

Ζήσε την μοναδική εμπειρία του Shopping Euphoria στο Airport Agora του αεροδρομίου της Αθήνας.





PETAR MITROVIC / SKYEXPERIENCE

● Βιομηχανική αισθητική με θέα στο Wellness Experience του Βελιγραδίου.

● Ρετρό πινελιές από παλιές λουτροπόλεις αλλά και σκανδιναβική απλότητα στους χώρους του Sommerro, στο Οσλο.



ALEX TEUSCHER

● Θερμαινόμενο τζακούζι στο L'Apogée αλλά και γευστικό χούμους παντζαριού από την κουζίνα του.



ALEX TEUSCHER



FRANCISCO NOGUEIRA

L'Apogée

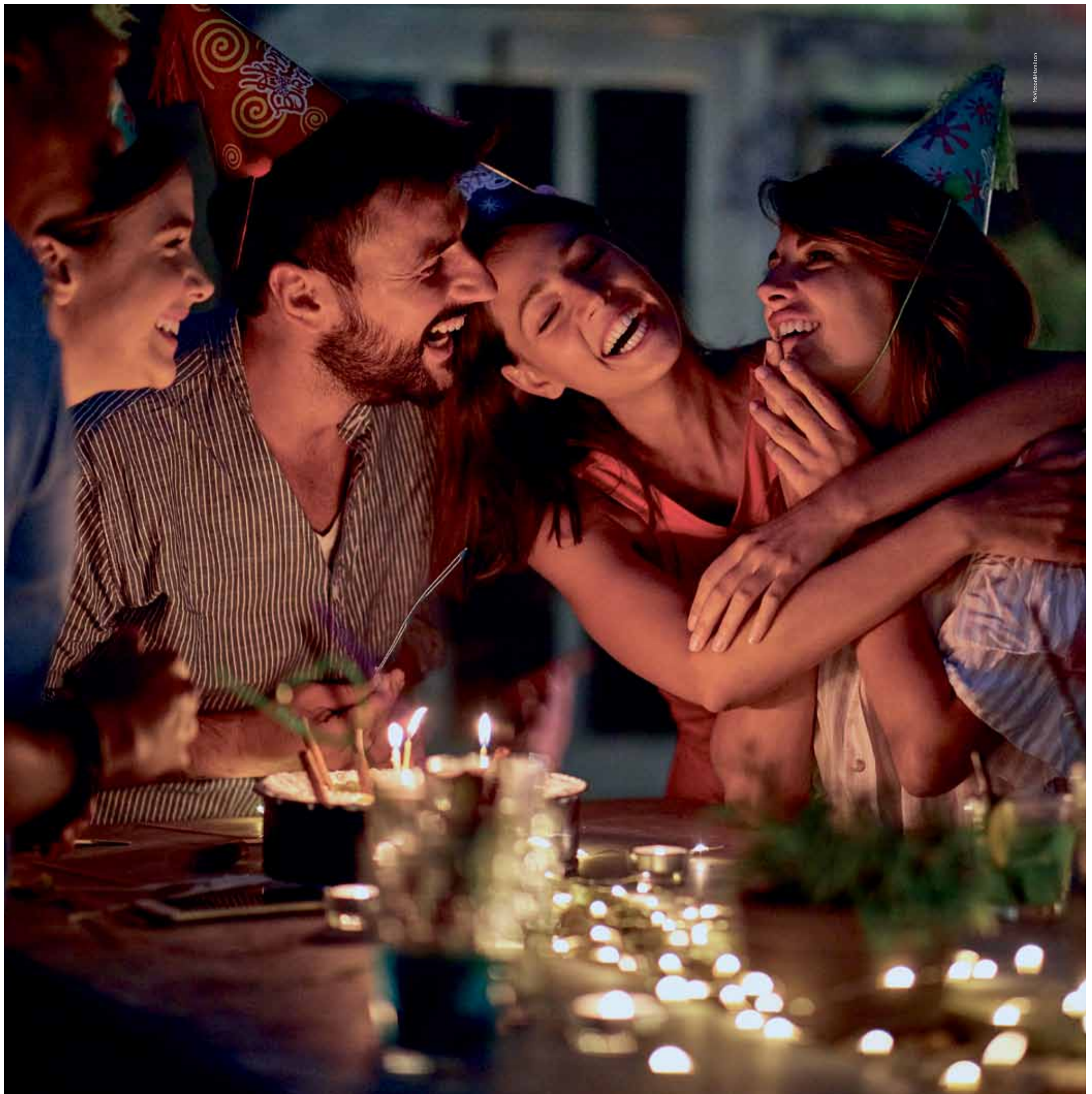
Πέντε ώρες με το αυτοκίνητο νοτίως της Λουκέρνης και του Chenot Palace Weggis και έπειτα από μια υπέροχη διαδρομή που μας περνά από τη Λουκέρνη, τη Γενεύη, το Ανεσί, το Εξ-Λε-Μπεν και το Σαμπερί, φτάνουμε στην Κουρσεβέλ, ένα από τα πιο φημισμένα χιονοδρομικά resorts της Γαλλίας. Εκεί, σε ένα κτίριο χτισμένο από πέτρα και ξύλο, όπως το θέλει η παραδοσιακή αρχιτεκτονική της περιοχής, στεγάζεται το L'Apogée, «εξαιρετικός προορισμός για έμπειρους σκιέρ και όσους αναζητούν την αλπική ομορφιά». Οι τιμές του deluxe δωματίου που φιλοξενεί δύο άτομα ξεκινούν από τα 2.800 ευρώ για την κάθε διανυκτέρευση, ενώ το Penthouse των οκτώ ατόμων κοστίζει περί τις 28.900 ευρώ τη βραδιά! Πολυτέλεια για λίγους, είπαμε. Και ένα Spa by La Prairie που μοιάζει «ακαταμάχητο κουκούλι καταπραυντικής ζεστασιάς μετά από μια ημέρα στις πλαγιές και ένα όμορφο καταφύγιο των Αλπεων» και «όπου μπορείτε να αναζωογονήσετε το πνεύμα και να καθαρίσετε την επιδερμίδα σας». Μερικές από τις θεραπείες που παρέχονται είναι οι «Caviar Indulgence» (όπου το πεντακάθαρο ελβετικό νερό εμπλουτίζεται με στοιχεία που περιέχει το χαβιάρι), «Platinum Haute-Rejuvenation» (με στόχο τη βελτιστοποίηση των ορατών σημαδιών γήρανσης), «Gold Radiance» (με καθαρό χρυσό) και «Precious Gaze» (για την ελαστικότητα της περιοχής γύρω από τα μάτια).

Wellness Experience

Στο Βελιγράδι, εκεί που συναντώνται οι ποταμοί Δούναβης και Σάβας, λειτουργεί ένα γυμναστήριο που έχει χαρακτηριστεί από τα δέκα καλύτερα στον κόσμο! Εξοπλισμένο με τα πιο σύγχρονα μηχανήματα, στην πραγματικότητα είναι «more than a gym» και παρέχει εξειδικευμένες υπηρεσίες καθώς υπόσχεται (έπειτα βεβαίως από τη στενή συνεργασία του επισκέπτη με τους γυμναστές του) μια νέα σχέση με το σώμα σας. Υπάρχουν διάφορες συνδρομές, καθώς και η δυνατότητα για personal training αλλά και day pass σε διάφορες τιμές για εκείνους που είναι περαστικοί από την πρωτεύουσα της Σερβίας και θέλουν να επισκεφθούν για μερικές ώρες το Wellness Experience και να γυμναστούν στο πιο κατάλληλο περιβάλλον.

Sommerro

Σε μια από τις ομορφότερες γειτονίες του Οσλο, στεγασμένο εκεί όπου παλαιότερα βρισκόταν η εταιρεία ηλεκτροδότησης της πόλης, το ξενοδοχείο Sommerro είναι ένα «ανοιχτό σπίτι» μοναδικής πολυτέλειας για τους επισκέπτες της πρωτεύουσας της Νορβηγίας. Το κτίριο είναι διακοσμημένο με ανάγλυφα από τον μεγάλο νορβηγό γλύπτη Ασμπιοργκ Μπόργκφελτ. Στη διακόσμηση του εσωτερικού του ξεχωρίζουν οι παρεμβάσεις του διάσημου νορβηγού εικαστικού Περ Κρογκ, ο οποίος υπογράφει μεταξύ άλλων το εμβληματικό ψηφιδωτό στο κολυμβητήριο. Πρόκειται για αίθουσα που περιλαμβάνεται στις εγκαταστάσεις των ιστορικών λουτρών του κυρίου, εκεί όπου σήμερα λειτουργεί το spa Vestkantbadet το οποίο παρέχει ολοκληρωμένες υπηρεσίες «για υγεία και ομορφιά, μεγάλη ποικιλία από μασάζ, περιποιήσεις δέρματος και σώματος, καλλυντικές θεραπείες και θεραπείες-express». Μεταξύ άλλων, στο Sommerro λειτουργεί σάουνα υπέρυθρης ακτινοβολίας, κρύα μικρή πισίνα και υπερσύγχρονο γυμναστήριο με εξειδικευμένο προσωπικό. Στην μπουτίκ ευεξίας παρέχονται τα προϊόντα του spa, καθώς και μια μεγάλη ποικιλία από γνωστές μάρκες.



Hygeia & Hamilton

hygeia.gr

Η ζωή είναι ένα ταξίδι.
Αξίζει να απολαύσεις κάθε στιγμή του.

ΥΓΕΙΑ / Ερυθρού Σταυρού 4 & Κηφισίας, Μαρούσι 151 23
Τηλέφωνο Επικοινωνίας: 210 6867000



υγεία

Με ευθύνη για τη ζωή
ΜΕΛΟΣ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΗΗΓ



● Η εντυπωσιακή πισίνα του Equinox Hotel.

● Οι πολυτελέστατες εγκαταστάσεις του ESPA Spa Mondrian στο Κατάρ.

Equinox

Μια υπερατλαντική πτήση μάς μεταφέρει αυτή τη φορά στις ΗΠΑ και συγκεκριμένα στη Νέα Υόρκη. Το Equinox Sports Club New York είναι ένα από τα καλύτερα γυμναστήρια της πόλης, με πισίνες, στούντιο για personal training και πιλάτες, υπηρεσίες body work και skin care κ.λπ. Όσο για το Equinox Hotel New York στο Hudson Yards, είναι ένα από τα καλύτερα πεντάστερα ξενοδοχεία της πόλης, το οποίο επίσης φημίζεται για το spa του. Εκεί, μια θεραπεία «Antioxidant glow» για όλο το σώμα, διάρκειας 2-3 ωρών, κοστίζει περί τα 700 δολάρια – υπάρχουν πάντα προσφορές. Η «Antiaging» κοστίζει περί τα 800 δολάρια και η «Men's high performance facial» (για να μην ξεχνάμε πως τα κέντρα ευεξίας απευθύνονται και σε άνδρες) κοστίζει 330 δολάρια (τα εξήντα λεπτά). Παρέχονται και δεκάδες άλλες διαφορετικές θεραπείες, καθημια με άλλη στόχευση και σε ευρεία γκάμα τιμών, ώστε καθένας να επιλέξει εκείνη που του ταιριάζει (ή που είναι πιο φιλική στο budget του).

Exos

Μια και πετάξαμε ως τις ΗΠΑ, κάνουμε και ένα σύντομο πέρασμα από το Φίνιξ στην Αριζόνα για να επισκεφθούμε το Exos. Το οποίο προσφέρει «εξατομικευμένη καθοδήγηση» για ένα καλύτερο σώμα και μια «πιο ήρεμη ψυχολογική κατάσταση». Πρόκειται για health club για τους φίλους της γυμναστικής, όπου εφαρμόζονται και ολιστικές θεραπείες που δίνουν τα εργαλεία για μια ζωή καλύτερης ποιότητας. Παραρτήματα του Exos λειτουργούν και στη Φλόριδα και στο Τέξας.

● Η μοντέρνα πρόσοψη του Exos της Αριζόνα.



ESPA Spa Mondrian & Marsa Malaz Kempinski

Μια ακόμα μεγάλη πτήση μάς οδηγεί μακριά, αυτή τη φορά στην Ντόχα, την πρωτεύουσα και μεγαλύτερη πόλη του Κατάρ. Εκεί, το Mondrian Hotel υπόσχεται μια αξέχαστη διαμονή στα πολυτελή δωμάτιά του και το spa του μερικές από τις πιο προηγμένες θεραπείες, με τα πιο αγνά εκχυλίσματα, για το σώμα και το πρόσωπό σας. Εξαιρετικά εντυπωσιακός είναι ο χώρος της πισίνας με τον τεράστιο γυάλινο τρούλο και το βιτρό του. Το εντυπωσιακό Marsa Malaz Kempinski, στην ίδια πάντα πόλη, χτισμένο στη νησί The Pearl, εκτός από ιδιωτική παραλία και απίστευτη θέα στον Περσικό Κόλπο έχει το δικό του luxury club και fitness centre με τα μασάζ του, τα προγράμματα γυμναστικής του και τις δελεαστικές προσφορές του. Μεταξύ άλλων παρέχει ολιστική αρωματοθεραπεία, μασάζ με ηφαιστειακές πέτρες, ταϊλανδικό μασάζ, τουρκικό χαμάμ, μαροκινό χαμάμ, spa package head to toe των 120 λεπτών κ.ά.

10 ΧΡΟΝΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

PREMIUM Η ΑΠΟΛΥΤΗ ΚΥΤΤΑΡΙΚΗ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ

3 ΠΑΤΕΝΤΑΡΙΣΜΕΝΑ ΕΝΕΡΓΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΑΓΓΕΛΙΟΦΟΡΟΙ
ΚΥΤΤΑΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

Στις 28 ημέρες,
οι γυναίκες διαπιστώνουν⁽¹⁾:



81%

Λείανση
των ρυτίδων

97%

Τόνωση
της επιδερμίδας

93%

Λάμψη
της επιδερμίδας

90%

Βελτίωση
της ελαστικότητας
της επιδερμίδας

LIERAC

Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Στα φαρμακεία και πολυκαταστήματα καλλυντικών. gr.lierac.com

(1) Κλινική Μελέτη - 33 γυναίκες - % ικανοποίησης έπειτα από 28 ημέρες εφαρμογής - H Crème Voluptueuse.

● Η εσωτερική πισίνα του GB Spa στο αθηναϊκό Ξενοδοχείο Grande Bretagne (δεξιά) και στιγμιότυπο από χαλαρωτική θεραπεία που παρέχεται στις εγκαταστάσεις του spa (κάτω).



LUXURY COLLECTION HOTELS



LUXURY COLLECTION HOTELS

ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

GB Spa, Grande Bretagne

Επειδή... σαν την Ελλάδα δεν έχει, από ένα αφιέρωμα στα ωραία και πολυτελή spa και health clubs δεν θα μπορούσαν να λείπουν και δύο δικά μας. Το ένα είναι το βραβευμένο spa της Μεγάλης Βρετανίας, στο κέντρο της Αθήνας. Στις υπέρκομπες εγκαταστάσεις του οποίου πραγματοποιείται καθημερινά ένα απολαυστικό ταξίδι αναζωογόνησης και χαλάρωσης. Εσωτερική πισίνα, fitness studio με έμπειρους personal trainers, ατιμόλουτρα, σάουνα, ice fountain (ιδανικό για την τόνωση, τη σύσφιγξη και την ελαστικότητα του δέρματος), serail mud chamber, συνεδρίες ρεφλεξολογίας και εξατομικευμένες περιποιήσεις και θεραπείες spa (ειδικά σχεδιασμένες για άνδρες και γυναίκες) από εξειδικευμένους θεραπευτές συμπληρώνουν ιδανικά την εμπειρία – μια πρωτοποριακή προσέγγιση στην ολιστική ευζωία. Στο Ξενοδοχείο λειτουργεί εκτός των άλλων και Hair & Nail Salon για την ομορφιά και την υγεία των μαλλιών και των άκρων, καθώς και Barber Corner. Τα ημερήσια πακέτα spa μπορεί να είναι το ιδανικό δώρο που θα κάνετε στον εαυτό σας για την περίοδο των εορτών. Και με τις δωροεπιταγές spa μπορείτε να κάνετε τις θεραπείες ομορφιάς δώρο και στους αγαπημένους σας.

Mandarin Oriental Spa, Costa Navarino

Η δεύτερη ελληνική επιλογή μας μάς ταξιδεύει στη νοτιοδυτική ακτή της Πελοποννήσου και σε ένα από τα πιο πολυτελή Ξενοδοχεία-προορισμούς της χώρας μας. Το spa στο Mandarin Oriental Costa Navarino προσφέρει προηγμένες θεραπείες σε χώρους υψηλής αισθητικής. Τις υπηρεσίες του μπορείτε και πάλι να τις χαρίσετε στους δικούς σας, πιθανώς ως δώρο για τις γιορτές που έρχονται, με την αγορά μίας gift card. Ονειρεμένη μπορεί να είναι και η διαμονή στο Ξενοδοχείο, το οποίο εκτός από τις αξιοσημείωτες παροχές του και τη φιλοξενία του προσφέρει και την ευκαιρία για βόλτες στη γεμάτη αξιοθέατα και φυσική ομορφιά γύρω περιοχή.



GEORGE APOSTOLIDIS/MANDARINORIENTAL



GEORGE APOSTOLIDIS/MANDARINORIENTAL

● Κομψή πολυτέλεια και γήινες αποχρώσεις στους εσωτερικούς χώρους του Mandarin Oriental Spa, Costa Navarino στη Μεσσηνία.