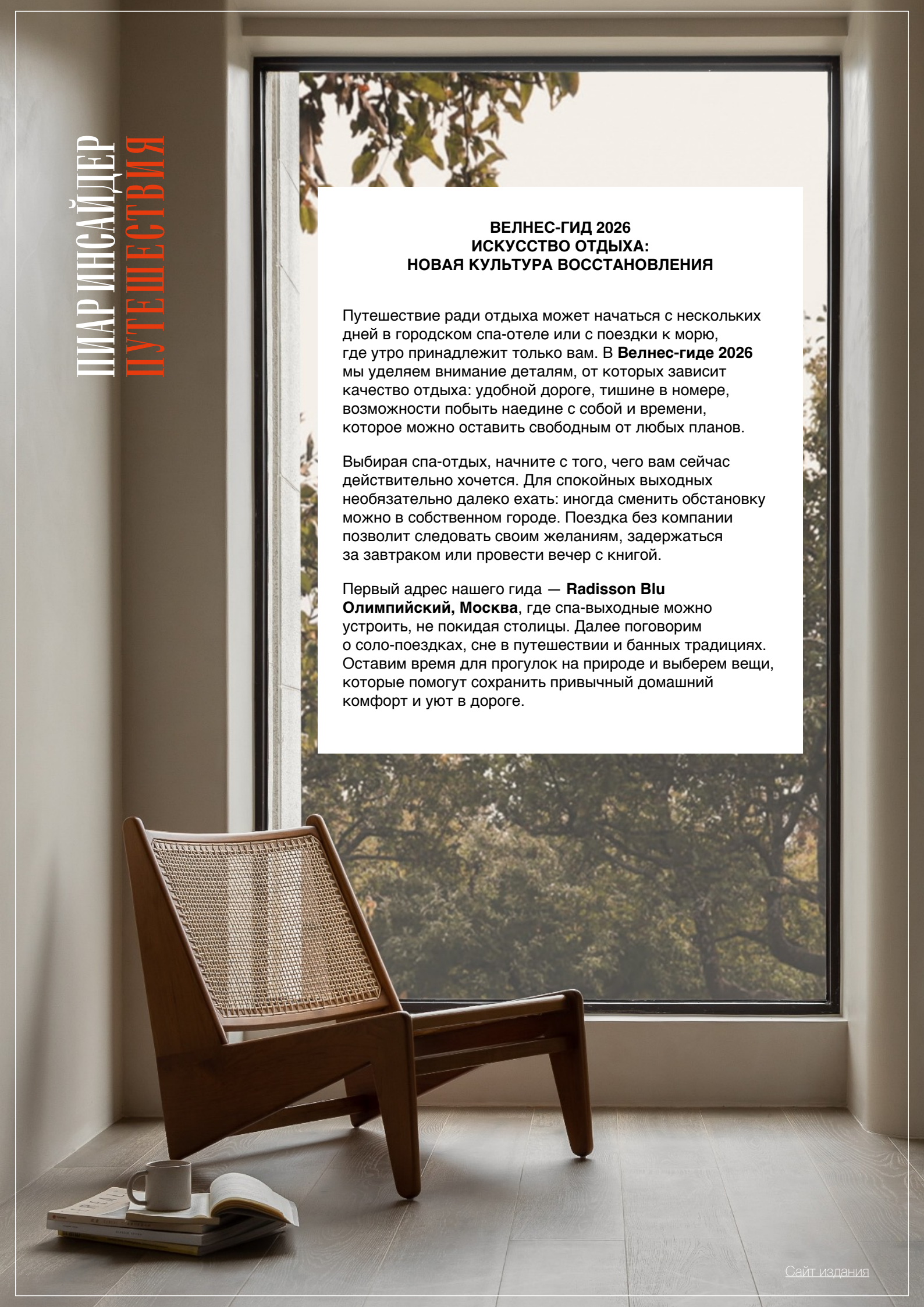
ВЕЛНЕС-ГИД 2026

СПА-ОТДЫХ, СОН И ВОССТАНОВЛЕНИЕ



ПИАР ИНСАЙДЕР ПУТЕШЕСТВИЯ

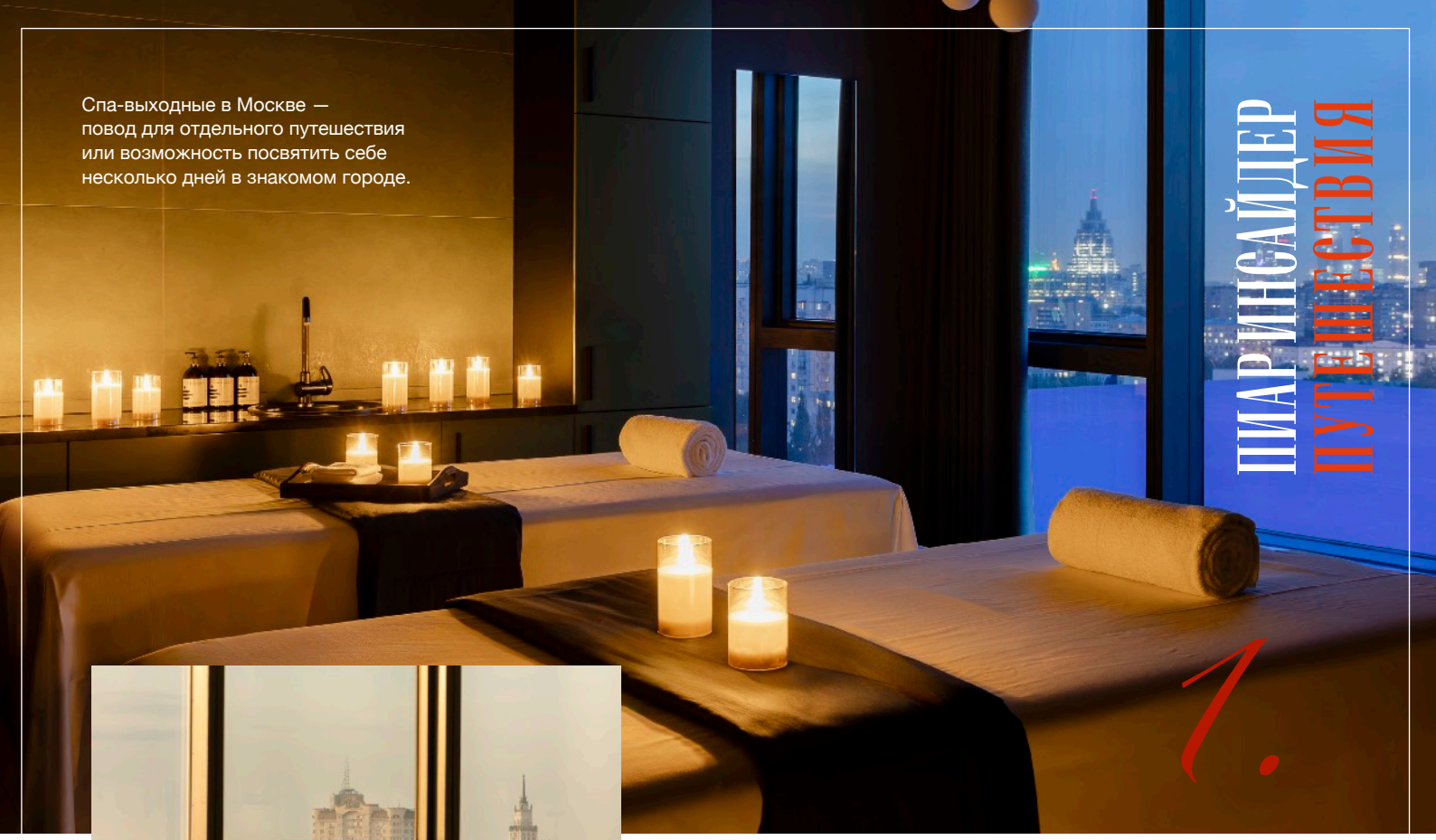


ВЕЛНЕС-ГИД 2026
ИСКУССТВО ОТДЫХА:
НОВАЯ КУЛЬТУРА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Путешествие ради отдыха может начаться с нескольких дней в городском спа-отеле или с поездки к морю, где утро принадлежит только вам. В **Велнес-гиде 2026** мы уделяем внимание деталям, от которых зависит качество отдыха: удобной дороге, тишине в номере, возможности побыть наедине с собой и времени, которое можно оставить свободным от любых планов.

Выбирая спа-отдых, начните с того, чего вам сейчас действительно хочется. Для спокойных выходных необязательно далеко ехать: иногда сменить обстановку можно в собственном городе. Поездка без компании позволит следовать своим желаниям, задержаться за завтраком или провести вечер с книгой.

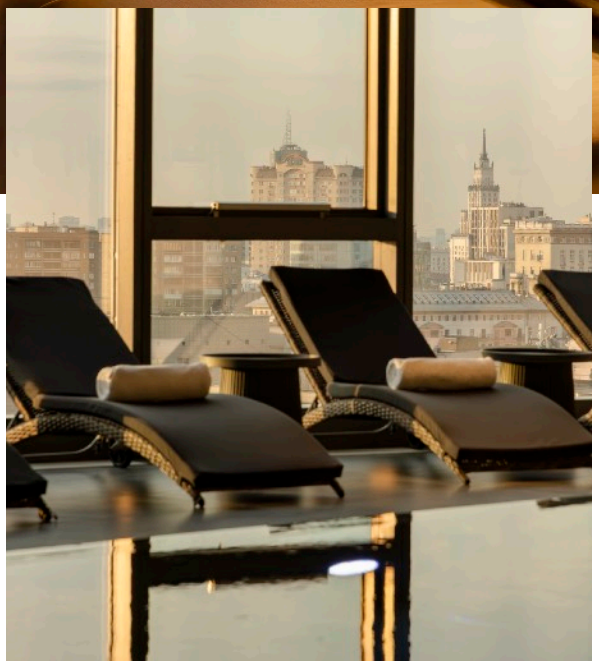
Первый адрес нашего гида — **Radisson Blu Олимпийский, Москва**, где спа-выходные можно устроить, не покидая столицы. Далее поговорим о соло-поездках, сне в путешествии и банных традициях. Оставим время для прогулок на природе и выберем вещи, которые помогут сохранить привычный домашний комфорт и уют в дороге.

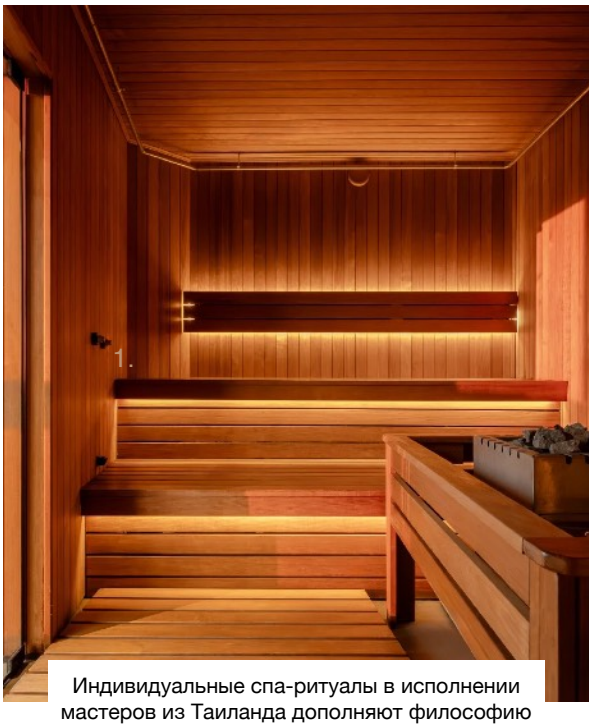


Спа-выходные в Москве — повод для отдельного путешествия или возможность посвятить себе несколько дней в знакомом городе.

ШПАРГАЛКА ПУТЕШЕСТВИЯ

1.





Индивидуальные спа-ритуалы в исполнении мастеров из Таиланда дополняют философию глубокого расслабления и внимательной заботы о себе.

ПРОВЕДИТЕ СПА-ВЫХОДНЫЕ В RADISSON BLU ОЛИМПИЙСКИЙ, МОСКВА

Для поездки в Москву иногда достаточно одного адреса, особенно если в планах несколько дней, которые хочется целиком посвятить себе. В Radisson Blu Олимпийский, Москва отдых в спа на 13-м этаже можно совместить с прогулками по городу и ужинами в отеле. Жителям столицы такой сценарий тоже подойдет: приятно проснуться в элегантном номере и провести утро за изысканным завтраком.

Спа Radisson Blu Олимпийский, Москва занимает более 1 100 кв. м. Бассейн, хаммам, сауна с панорамным видом и тренажерный зал позволяют найти свой баланс между расслаблением, восстановлением и удовольствием.

Для отдыха вдвоем или в кругу близких предусмотрен отдельный **спа-люкс** — камерное пространство с собственной баней, горячей и холодной купелями и массажным кабинетом. Приватность здесь сочетается с персональным подходом: программу заранее обсуждают с командой спа, учитывая пожелания гостей.

Идеальный сценарий — посвятить первый вечер спа и ужину в отеле, а следующее утро начать с завтрака с видом на Москву. Затем отправиться на выбранные велнес-ритуалы. Вторую половину дня оставить свободной: для прогулки по давно намеченному маршруту или книги, ради которой захочется задержаться у бассейна.

Radisson Blu Олимпийский, Москва. Самарская улица, 1.
Подробнее о спа на официальном сайте отеля.

Сайт издания

Реклама, АО «ТРАСТ-РЕЗЕРВ», ОГРН 1037739869023, ИНН 7702501346, erid: 2SDnjcxZWCk

ШПАРГАЛКА ПУТЕШЕСТВИЯ



Соло-поездка может быть частью общего путешествия: несколько дней наедине с собой можно добавить к командировке или отпуску с близкими.



1. Набор для ухода за кожей, **Valmont**
2. Увлажняющие маски с гиалуроновой кислотой, **[comfort zone]**
3. Омолаживающая двойная сыворотка для кожи вокруг глаз, **Clarins**

ОТПРАВЬТЕСЬ В СПА-ПУТЕШЕСТВИЕ НАЕДИНЕ С СОБОЙ

У поездки в спа без компании есть преимущество: вы сами распоряжаетесь временем. Для такого путешествия подойдет ***велнес-ретрит*** или отель, в котором приятно уединиться: с уютным местом для чтения и спокойной зоной отдыха после процедур.

До бронирования уточните, когда в бассейне меньше гостей, предусмотрены ли часы только для взрослых и нужна ли запись в термальную зону. Эти подробности помогут представить будущий отдых точнее, чем фотографии. Рабочие уведомления можно отключить, сохранив связь с близкими. А если к вечеру захочется общения — позвонить другу или провести вечер в оживленном ресторане. Пусть тишины и безмятежности будет ровно столько, сколько вам хочется.

ВЫБЕРИТЕ ОТЕЛЬ ДЛЯ СПОКОЙНОГО СНА

Даже в долгожданном отпуске сон бывает чутким. Непривычная подушка, свет из окна или звуки кондиционера могут помешать отдыху, особенно в первую ночь на новом месте. Выбирая номер, присмотритесь к деталям, которые остаются за пределами красивого кадра: плотным шторам, возможности регулировать температуру, расположению вдали от лифта и вечерней музыки. Уточните, есть ли выбор подушек. Эти детали помогут понять, насколько комфортно вам будет ночью. Вечеру оставьте немного домашнего уюта: закончите ужин заблаговременно, приглушите свет и отложите рабочую переписку. Возьмите с собой книгу и любимые средства ухода — знакомые текстуры и короткий вечерний ритуал помогут переключиться на отдых. После дороги приятно дать дню закончиться без дополнительных планов.

3.



Кампания MAAG 2026, «Шотландские сезоны»

4.



1.

2.

3.

СОБЕРИТЕ СВОЙ НАБОР ДЛЯ СНА

1. Маска для сна. Шелковый аксессуар для дома и дороги; посадку лучше проверить до поездки.

2. Беруши. Мягкая силиконовая модель со сменными насадками: размер влияет на удобство и изоляцию звука.

3. Красивая и удобная пижама. Свободные рубашка и брюки пригодятся для вечера в номере и сна.

4. Дорожная подушка. Для отдыха в пути; ее форма и высота должны подходить вашей посадке.

5. Небольшая книга из домашней библиотеки и блокнот для записей.

1, 2. Пижама из хлопкового сатина, **Le Chat, «Эстель Адони»**
3. Шелковая маска для сна с вышивкой, **Ayris Silk**



5.

ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ВЫДОХНУТЬ: БАНЯ КАК ИСКУССТВО ОТДЫХА

Банный отдых начинается с возможности на несколько часов оставить повседневные заботы за порогом. Довериться мастеру, почувствовать тепло, задержаться за чаем после парения — в этих простых действиях есть особое удовольствие, для которого в обычной жизни часто не хватает времени.
О том, с какими ожиданиями сегодня приходят в баню и что помогает по-настоящему расслабиться, рассказывают Иван Брызгин («Бани Рубинштейна», партнер) и Михаил Поток (старший пармастер банного пространства PARÓMA).



«Бани Рубинштейна» — пространство русской бани на последнем этаже Владимирского Пассажа с панорамным видом на крыши исторического центра Петербурга.

Иван Брызгин («Бани Рубинштейна», партнер):

1. С каким состоянием гости сегодня чаще всего приходят в спа и чего они на самом деле хотят получить за эти несколько часов?

Сейчас в мире много чего происходит, соответственно, гости зачастую приходят с высокой сенсорной нагрузкой. Поэтому **главная задача нескольких часов, проведенных в бане, — это как следует выдохнуть и позаботиться о себе и своем состоянии, как физическом, так и ментальном.**

2. Какие процедуры или сценарии за последний год стали заметно востребованнее, и что это говорит о том, как изменилось отношение людей к отдыху?

Люди чаще стали выбирать программы, уже укомплектованные под определённый вид и психотип отдыха, чтобы не было желания и возможности делать сложный выбор, сопоставлять разные сценарии и искать подход, который хочется в моменте ощутить.

3. По вашим наблюдениям, что сегодня ценится больше: насыщенная программа или возможность полностью расслабиться?

Насыщенная программа и возможность полностью расслабиться зачастую являются одним и тем же. Важно найти время и место и просто отпустить все тревоги и заботы, чтобы полноценно отдохнуть и сохранить это ощущение после посещения бани.

4. Есть ли у гостей привычки, которые мешают им расслабиться даже в спа: телефон, плотное расписание, стремление попробовать все сразу?

Часто гости приходят с большими ожиданиями. В больших спа, где много пространств, приходят за возможностью попробовать все и сразу, не сфокусировавшись на внутренних желаниях. Не откладывают телефоны, и часто отдых превращается в суету, а не в расслабление.

Поэтому, конечно, главная рекомендация — это посвящать время себе и фокусироваться не на стремлении успеть больше, а на возможности получить более качественный подход как в индивидуальном формате, так и в коллективном.

4. Если бы нужно было составить программу городского восстановления всего на 2–3 часа, какие элементы вы бы включили в нее и почему?

В формате городского восстановления на 2–3 часа главный совет — чередовать сначала мягкий прогрев с мягкими контрастами и обязательно делать передышку, чтобы заземлиться, выпить чаю, прислушаться к телу и своему состоянию, а затем переходить к более яркому прогреву и к более яркому контрасту.

Не забывайте как можно больше лежать и, конечно, отложить телефон, чтобы посвятить время себе



ПУТЕШЕСТВИЯ ПИАР ИНСАЙДЕР

PARÓMA — банное пространство в Москве
с вниманием к искусству парения
и индивидуальным пожеланиям гостей.

Старший пармастер банного пространства PARÓMA
Михаил Поток

1. С каким состоянием гости сегодня чаще всего приходят в спа и чего они на самом деле хотят получить за эти несколько часов?

Все движется по спирали. Человек всегда будет искать «волшебную таблетку», которая облегчит его состояние, но в итоге будет неизменно возвращаться к проверенным, работающим методам. Сейчас мы наблюдаем возврат к очень понятным и близким нам процессам саморегуляции и восстановления. **Баня прекрасно замедляет ритм жизни и снижает психическую нагрузку, а это, пожалуй, самое необходимое для современного человека.**

2. Какие процедуры или сценарии за последний год стали заметно востребованнее, и что это говорит о том, как изменилось отношение людей к отдыху?

В наше время бесконечного выбора гости действительно изменились — они стали гораздо сознательнее в своих запросах. Если в эпоху дефицита люди спокойно довольствовались малым или просто доступным, то сейчас каждый четко знает, чего хочет. Мои пармастера однажды с восхищением заметили, что появились гости, которые просят сухой халат или дополнительный комплект белья, чтобы не сидеть во влажном. А кто-то точно знает, в какой именно момент парения ему нужно выпить стакан воды. Думаю, такие изменения только усиливают наше взаимодействие: мы лучше понимаем, что нам комфортно, и ожидаем соответствующего отношения. В этом читается очень приятный прогресс.

3. По вашим наблюдениям, что сегодня ценится больше: насыщенная программа или возможность полностью расслабиться?

Для начала я бы разделил понятие бани как социальной традиции на два направления: общественную баню, куда приходят ради хорошего пара, и баню, куда отправляются ради встреч с друзьями в банном антураже. Дружеские посиделки стоят особняком, так как зачастую они не связаны с самим процессом парения и восстановления. А вот индивидуальная процедурная баня и баня общественная закрывают одну и ту же задачу, но с разной глубиной и подходами. Эту цель можно формулировать по-разному: вернуться в тело, расслабить мозг, перезагрузиться, войти в контакт с самим собой. Безусловно, процедурный формат справляется с этим куда качественнее, поэтому интерес к нему активно растет в последние годы. Строятся новые комплексы, а люди в огромном количестве обучаются искусству парения, чтобы практиковать его для близких в собственных банях.

4. Есть ли у гостей привычки, которые мешают им расслабиться даже в спа: телефон, плотное расписание, стремление попробовать все сразу?

Среди недооцененных этапов важно выделить тишину после парения. Десять минут покоя и наблюдения за собственными ощущениями сразу после парной — это самая важная часть ритуала по утверждению японских ученых, и я с этим полностью согласен. Мы в *PARÓMA* относимся к парению как к глубокой практике, поэтому помогаем гостю сосредоточиться на телесных ощущениях после выхода из парной. Также важно помнить про адаптацию. Мозгу требуется время, чтобы перестроить внутренние процессы под изменившуюся среду, поэтому прогрев и охлаждение должны быть постепенными. Только в таком случае можно говорить о реальной пользе для сердца и сосудов.

5. Если бы нужно было составить программу городского восстановления всего на 2–3 часа, какие элементы вы бы включили в нее и почему?

Как говорил мой учитель: *«Спа — это лишь маленькая часть бани»*. Считаю это утверждение ключевым для понимания всей индустрии и того, насколько уникальным и глубоким инструментом является баня. Любой уход, который в спа-кабинете занимает 50 минут, в бане эффективно отрабатывает за 25, поскольку разогретая кожа максимально готова принимать и впитывать все полезные микроэлементы. Но лично для меня главный плюс бани в сравнении со спа-салоном или массажным кабинетом — это ее душевность. Здесь исчезает ощущение «процедурности», навязчивой медицинской строгости. В бане по-настоящему чувствуется, как с тобой взаимодействуют и как о тебе заботятся.



ВЕЛНЕС-ТРЕНДЫ 2026.
ИСКУССТВО ОТДЫХА: НОВАЯ КУЛЬТУРА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Выспаться — достаточный повод для путешествия. Как и желание провести несколько дней без обязательной программы. Велнес-тренды 2026 года предлагают внимательнее прислушиваться к собственным потребностям и выбирать отдых, который им соответствует.

1. Верните удовольствие в заботу о себе

В отраслевом прогнозе *Future of Wellness* на 2026 год одной из центральных тем стала усталость от постоянного измерения собственного благополучия. Авторы отмечают интерес к удовольствию, эмоциональному комфорту и заботе о себе, которая оставляет человеку пространство для чувств и спонтанных желаний.

2. Уделите внимание эмоциональному состоянию

С этим связан интерес к **нейровелнесу** — направлению, объединяющему предложения, посвященные состоянию нервной системы. В обзоре оно охватывает как новые технологии, так и телесные и дыхательные практики. Для культуры отдыха здесь существенна сама постановка вопроса: насколько бережно организовано пребывание человека, который приехал уставшим? Внимание к освещению, звукам и насыщенности программы становится частью разговора о качестве путешествия.

3. Позвольте себе уединение

Личное пространство приобретает особую ценность. Исследование *Hilton* о путешествиях в 2026 году выделяет стремление к тишине и времени наедине с собой. Это может быть отдельная *соло-поездка*, свободный день после деловой программы или несколько часов уединения во время семейного отпуска. Для гостиничного сервиса такой запрос означает внимание к границам гостя: насколько удобно ему отдыхать самостоятельно, выбирать время общения и отказываться от предложенных занятий.

4. Ищите восстановление ближе к дому

В международных обзорах велнес-туризма выделяют короткие выезды недалеко от дома и городской отдых, для которого достаточно нескольких дней. Спа-отель — повод отправиться в небольшое путешествие или сменить обстановку в собственном городе. У такого формата есть очевидное достоинство: на дорогу и подготовку уходит меньше сил. При этом короткая поездка тоже заслуживает свободного расписания — с возможностью задержаться за завтраком или провести послеобеденные часы у бассейна.



Теплая ванна помогает подготовиться ко сну. Исследования связывают теплую ванну или душ за один-два часа до постели с более быстрым засыпанием. Значение имеет и последующее охлаждение тела — естественная часть подготовки ко сну.

5. Найдите свою компанию

В прогнозе *Future of Wellness* отмечен интерес к *велнес-фестивалям, танцевальным встречам и совместным занятиям,* в которых важны удовольствие и чувство сопричастности. Банные традиции поддерживают эту линию: парение становится поводом собраться вместе, познакомиться с местной культурой и довериться мастерству ведущего. Камерный ритуал и оживленная встреча предлагают разные впечатления; возможность выбрать подходящее настроение расширяет представление о велнес-отдыхе.

6. Оставьте время для наблюдения за природой

В прогнозе *Booking.com* на 2026 год выделены спокойные увлечения — наблюдение за птицами, рыбалка и знакомство с местной флорой. Такие занятия требуют терпения и позволяют внимательнее рассмотреть место, ради которого состоялась поездка. Прогулка вдоль воды может занять целый день, если разрешить себе останавливаться, замечать перемену света и выбирать дорогу по настроению.

Сайт издания

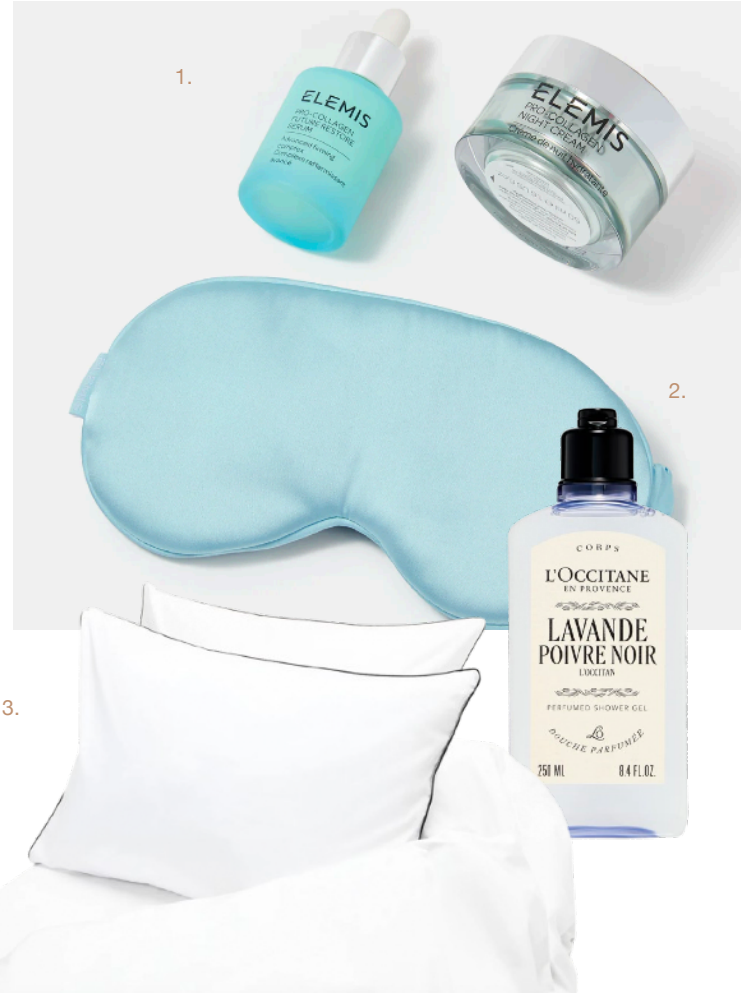
7. Сделайте сон целью путешествия

Сон получает собственное место в гостиничной концепции. Отели, развивающие это направление, продумывают затемнение и звукоизоляцию номеров, подбирают постель и вечернее освещение, предлагают специальные программы. Одновременно растет интерес к простоте: удобной спальне и привычным действиям перед сном. В обзоре тенденций сна на 2026 год эти направления дополняют друг друга — технологии продолжают развиваться, а повседневный комфорт сохраняет самостоятельную ценность.

8. Возьмите привычный комфорт с собой

Потребность в новых впечатлениях соседствует с привязанностью к домашнему комфорту. По наблюдениям *Hilton*, путешественники охотно сохраняют в поездках знакомые привычки. Любимая книга и вечерний уход помогают почувствовать себя в гостиничном номере как дома. В то же время из отпуска можно привезти новые повседневные ритуалы: оставлять вечер свободным, гулять после завтрака или находить время на чтение. Тогда у отдыха появляется продолжение и после возвращения домой.

1. Набор «Ритуал ночного восстановления Про-Коллаген», **Elemis**
2. Гель для душа, Лаванда и Черный Перец, **L'Occitane**
3. Комплект постельного белья, Альпийский снег, **Soft Silver**



Согласно исследованию, для хорошего самочувствия имеет значение общее время, проведенное на природе. У тех, кто выбирал одну долгую прогулку или несколько коротких, результаты были схожими.



ВЕЛНЕС-ОТДЫХ С НАУЧНОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ: 7 ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ

Почему прогулки среди деревьев помогают справиться со стрессом, как сауна влияет на организм и действительно ли массаж улучшает самочувствие? Собрали семь интересных фактов о велнес-отдыхе, которые подтверждают научные исследования. Спа-путешествие ассоциируется с термальными бассейнами, массажем, неспешными прогулками и возможностью наконец выспаться. Но многие из этих удовольствий интересуют и ученых. Исследования помогают понять, как смена обстановки влияет на психологическое состояние, почему после прогулки на природе становится спокойнее и какую пользу могут приносить привычные спа-процедуры.

1. Отпуск помогает восстановиться даже после возвращения домой

Отдых действительно улучшает самочувствие, причем положительный эффект может сохраняться и после окончания путешествия. Особенно полезными для восстановления оказываются физическая активность и возможность полностью отвлечься от рабочих задач. Поэтому прогулки, плавание и дни без рабочих уведомлений могут оказаться ценнее насыщенной программы развлечений.

2. Прогулки по лесу помогают справиться со стрессом

В Японии существует практика *синрин-йоку (shinrin-yoku),* известная как *«лесные купания»*. Она предполагает неспешные прогулки среди деревьев с вниманием к звукам, запахам и окружающему пейзажу. Пребывание в зеленых пространствах связывают с улучшением эмоционального состояния и снижением стресса. Причем для такого отдыха необязательно отправляться в дикий лес: прогулка по большому парку или ботаническому саду тоже помогает отвлечься от повседневных забот.



3. Сауна может быть полезна для сердца

Пока вы отдыхаете в сауне, сердечно-сосудистая система реагирует на тепло: сосуды расширяются, а пульс учащается. Небольшое исследование показало, что сочетание регулярных тренировок и сауны помогало снизить артериальное давление и улучшить выносливость сильнее, чем одни тренировки. Это позволяет рассматривать сауну как дополнение к активному образу жизни.

4. Массаж действительно помогает расслабиться

Приятные ощущения после массажа имеют научное объяснение. Исследования показывают, что массаж может уменьшать тревожность, снижать мышечное напряжение и способствовать расслаблению. При этом популярное утверждение о гарантированном снижении уровня кортизола убедительного подтверждения не получило. Зато положительное влияние на самочувствие — вполне обоснованная причина включить массаж в программу спа-отдыха.

5. Термальные ванны влияют на кровообращение

Горячие источники, японские онсэны и термальные бассейны ценят за ощущение глубокого расслабления. Теплая вода расширяет сосуды и улучшает кровообращение, а погружение может помогать уменьшить ощущение мышечного напряжения. При этом наиболее комфортный отдых не требует экстремальных температур: продолжительность процедуры и степень нагрева воды лучше выбирать с учетом собственного самочувствия.

6. Медитация помогает снизить стресс

Медитация и практики осознанности давно вошли в программы велнес-ретритов. Исследования подтверждают, что регулярные занятия могут уменьшать субъективно воспринимаемый стресс и улучшать психологическое самочувствие. При этом устойчивые результаты чаще связывают с последовательной практикой, а не с отдельными занятиями. Поэтому знакомство с медитацией во время путешествия может стать началом полезной привычки, которую захочется сохранить и дома.

7. Движение помогает лучше спать

Утренняя йога, плавание или прогулка вдоль побережья могут положительно влиять на ночной сон. Физическая активность способствует улучшению субъективного качества сна, особенно у людей, которые испытывают трудности с полноценным отдыхом. Для этого необязательно проводить отпуск в спортивном кэмпе: умеренная активность тоже может стать частью комфортного восстановления.

Наука подтверждает пользу многих составляющих велнес-отдыха, но не обещает полного восстановления за один спа-уикенд. Полноценный сон, движение, прогулки на природе и возможность провести несколько дней без спешки остаются хорошими основаниями для путешествия, посвященного собственному самочувствию.



Набор бомбочек для ванны, **May Meadow**



ENZO Hotel Moscow

ПИАР-ИНСАЙДЕР ПУТЕШЕСТВИЯ

8.

НОВЫЕ СПА-ОТЕЛИ И ВЕЛНЕС-ПРОСТРАНСТВА РОССИИ: КРАСИВЫЕ ОТКРЫТИЯ 2026 ГОДА

От тайских спа-ритуалов на Черноморском побережье до банных традиций Алтая в центре Москвы — в 2026 году в России появились новые адреса для отдыха и восстановления. Выбрали шесть открытий, интересных своей архитектурой, концепцией и атмосферой.

Весной в Анапе открылся пятизвездочный **Miracleon Dusit Thani Resort & SPA Anapa** — первый российский отель бренда *Dusit Thani.* Особое место здесь занимает *Devarana Spa* с традиционными тайскими массажами и уходовыми ритуалами. Среди архитектурных особенностей курорта — панорамные инфинити-бассейны с видом на Черное море.

В Москве в октябре начал принимать гостей **«Тенгри»** — премиальный термальный комплекс площадью 4300 кв. м, вдохновленный природой и банными традициями Алтая. В интерьерах использованы нефрит, турмалин и янтарь. Гостям доступны приватные банные сьюты, парные, иммерсивный бассейн и ресторан алтайской кухни.

Еще один московский адрес — пятизвездочный **ENZO Hotel Moscow** с велнес-пространством *Crocus Fitness & Spa Signature Lux* площадью 3600 кв. м. Его главная архитектурная особенность — 25-метровый бассейн под стеклянным куполом. Комплекс также объединяет термальную зону, спа-процедуры и бьюти-пространство *LUJE*.

В сентябре в историческом центре Костромы открылся пятизвездочный отель **«Русская река»** на берегу Волги. Помимо номеров и ресторана, здесь предусмотрен спа-центр с 20-метровым бассейном. Новый адрес можно включить в путешествие по Золотому кольцу, совместив знакомство с городом и отдых у воды.

В Ярославской области парк-отель **«Бухта Коприно»** дополнил свою инфраструктуру Центром здоровья и долголетия площадью более 1200 кв. м. Курорт расположен среди соснового леса, на берегу Рыбинского водохранилища.

На Черноморском побережье еще одно открытие представил пятизвездочный **Grand Karat Сочи**. В действующем отеле появилось новое двухуровневое акватермальное пространство с панорамным бассейном, бассейном с морской солью и термальной зоной. Комплекс рассчитан на круглогодичный отдых.



1. Кроссовки, **Geox**
2. Дорожная сумка **Brics, Robinzon**

Сайт издания

ПИАР-ИНСАЙДЕР ПУТЕШЕСТВИЯ

9.

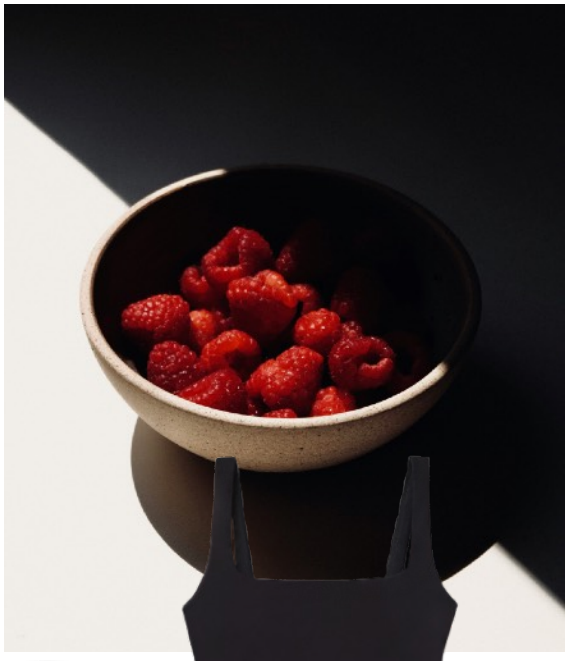


UFO™ Palm-Size от FOREO — компактная LED-панель для ухода за кожей дома и в путешествиях. Новинка оснащена 32 светодиодами и работает в двух спектрах — красном и синем. Самая миниатюрная модель новой линейки помещается в ладони: ее удобно взять с собой, чтобы продолжить привычный уход в поездке.

1.

ИДЕИ ПОДАРКОВ
ДЛЯ ЦЕНИТЕЛЕЙ СПА-ОТДЫХА
И ВЕЛНЕС-ПУТЕШЕСТВИЙ

1. Компактная LED-панель для ухода за кожей, **UFO™ Palm-Size**, **FOREO**
2. Дневной крем для лица**, LIBREDERM**
3. Тыквенная маска, **SKINCOUTURE**
4. Свеча, **Jo Malone**
5. Слитный купальник, **Calzedonia**







2.

3.

1.

4.

5.



10.

ПРЕВРАТИТЕ УХОД ЗА СОБОЙ В УДОВОЛЬСТВИЕ

Вечерний уход — возможность уделить себе несколько минут и почувствовать, что рабочий день закончился. Здесь имеют значение и свойства средства, и то, насколько приятно им пользоваться. О том, как выбрать косметику и сделать уход простым и удобным даже в путешествии, мы поговорили с *Любовью Столиной, врачом-дерматовенерологом с 20-летним опытом, создателем бренда SKINCOUTURE.*

1. Как изменился запрос на домашний уход: становится ли он больше связанным с ощущением отдыха, чем с идеей постоянного «улучшения себя»?

Покупатели стали избирательнее: вместо многоступенчатых схем все чаще выбирают несколько средств с понятным действием. Важны не количество баночек и красивые обещания, а состав, работающие активы и результат. Растет интерес к экспертным разборам и осознанному подбору ухода. **Одно многофункциональное средство, которое закрывает сразу несколько потребностей кожи, сегодня может быть ценнее целой полки косметики.**

2. Какие домашние бьюти-ритуалы сегодня сильнее всего связаны с вечерним расслаблением и подготовкой ко сну?

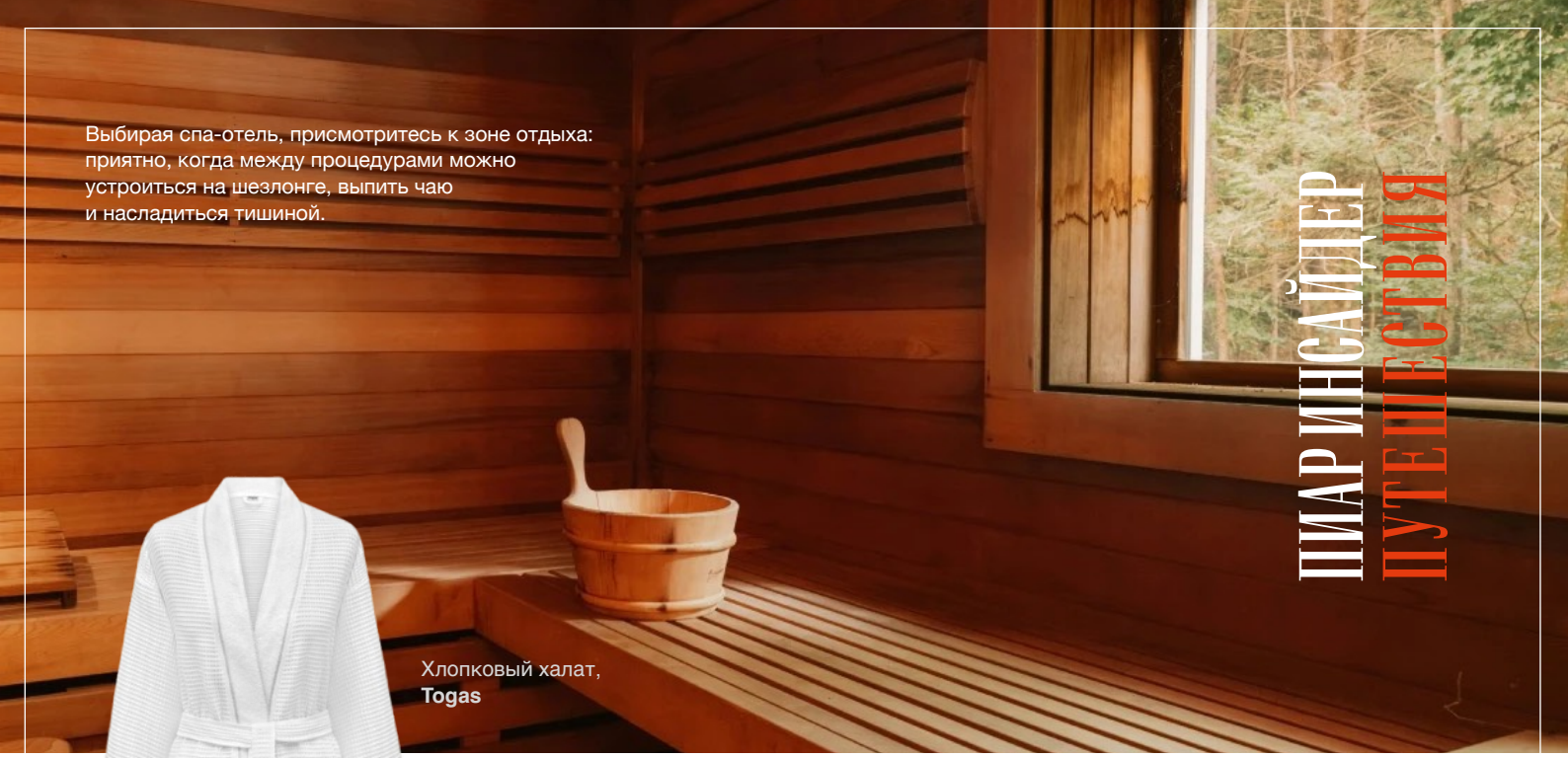
Я бы выделила успокаивающие и антиоксидантные маски, средства с приятными текстурами, в том числе ночные. Вечером коже важно вернуть комфорт после воздействия внешних факторов, поддержать увлажнение и защитный барьер. А короткий, приятный ритуал помогает переключиться с рабочих задач на отдых.

3. Какие средства люди сегодня чаще берут с собой в поездки именно для ощущения комфорта и привычного домашнего ритуала? Что вы рекомендуете обязательно положить в дорожную косметичку?

Я бы выбрала проверенные средства, которые поддерживают кожу при смене климата, воздействии солнца и ветра. Это базовый увлажняющий уход, обязательно – фотозащита и многофункциональная маска. А для сумки удобен мист – легкий формат сывороточного ухода, который помогает поддерживать комфорт кожи в течение дня. В поездке лучше сохранить привычную рутину, чем экспериментировать с новыми средствами.



1, 2. Щетка для сухого массажа лица и гуаша **Lei**
3. Шелковая наволочка, **ASSORO**



Выбирая спа-отель, присмотритесь к зоне отдыха: приятно, когда между процедурами можно устроиться на шезлонге, выпить чаю и насладиться тишиной.



Хлопковый халат, **Togas**

11.



КАК ВЫБРАТЬ СПА-ОТЕЛЬ: ЧЕК-ЛИСТ

Что учесть при выборе спа-отеля и уточнить до бронирования.

1. Цель поездки.
Отдых и сон, детокс, восстановление после нагрузок или медицинские программы — от этого зависит, нужен ли курорт с врачами и диагностикой или достаточно хорошего спа.

2. Вода и термальная зона.
Бассейн — крытый, панорамный, с морской или минеральной водой; набор бань — хаммам, финская сауна, русская баня с парениями.

3. Программы вместо отдельных процедур.
Многодневный ретрит с расписанием, питанием и консультациями дает больше, чем разовый массаж.

4. Специалисты и косметика.
Кто ведет программы и на какой профессиональной косметике работает спа.

5. Природа и сезон.
Море, горы, лес помогают восстановлению не меньше процедур; загородные и горные курорты хороши круглый год.

6. Ритм дня.
Отдельные зоны для взрослых гостей, утренняя йога и поздний завтрак — мелочи, которые решают, отдохнете ли вы на самом деле.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ ИДЕЙ И ВДОХНОВЕНИЯ
ДЛЯ ВЕЛНЕС-ОТДЫХА У НАС НА САЙТЕ
ПИАР ИНСАЙДЕР ПУТЕШЕСТВИЯ



ПИАР ИНСАЙДЕР
ПУТЕШЕСТВИЯ

Сайт издания