

# WELLNESS & SPA

---

## TRAVEL-ГИД, ОСЕНЬ 2025



PRINSIDER TRAVEL

**TRAVEL-ГИД «WELLNESS & SPA»  
PR INSIDER TRAVEL**

Редакция **PR Insider Travel** представляет первый велнес-гид — навигатор по миру осознанного отдыха, глубокого восстановления и красивых ритуалов заботы о себе.

В этом гиде — лучшие отели для полной перезагрузки, советы по подготовке к смене климата, чек-лист для первого велнес-путешествия, идеи дорожной косметички и профессиональные рекомендации для домашнего ухода.

Мы собрали главные велнес-тренды года и советы ведущих российских велнес-экспертов, а также подготовили подборку подарков — от изысканных средств до особенных спа-впечатлений, которые подарят ощущение роскоши и заботы.

**Ваше путешествие к гармонии, красоте и энергии начинается здесь и сейчас!**



RODINA Клуб Здоровья и Долголетия Сочи – это идеальное место для осознанного восстановления. Здесь легко встретить холодный сезон в гармонии с собой: с сильным телом, спокойным разумом и сияющей кожей.

Клубные карты открывают доступ к эксклюзивным привилегиям RODINA Клуб Здоровья и Долголетия Сочи, делая заботу о себе естественной частью образа жизни.

## ИСКУССТВО ЗАБОТЫ О СЕБЕ: RODINA КЛУБ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ СОЧИ

Когда природа меняет ритм и наступает сезон прохлады, **RODINA Клуб Здоровья и Долголетия Сочи** предлагает идеальное пространство для восстановления баланса и заботы о себе. Здесь программы и уходы выстроены так, чтобы поддержать организм, кожу и внутренние ресурсы в переходный период.

Кислородное омоложение **Intraceuticals** возвращает коже свежесть и сияние, а трехдневный интенсив «**-1 см. Идеальный силуэт**», сочетающий технологии *Endospheres* и *LPG*, помогает сохранить легкость и совершенство линий. Для глубокого восстановления подойдут банные ритуалы и хаммам с авторскими уходами, наполняющими теплом и спокойствием. А завершить день можно профессиональным уходом за волосами **Nashi**, возвращающим волосам силу и блеск.

В коллекции оздоровительных программ RODINA Клуб Здоровья и Долголетия Сочи – «**Детокс, стройность, тонус**» для мягкого дренажа и перезагрузки, «**Антистресс и Здоровый Сон**» для релакса и восстановления ресурсов, «**Восстановление организма**» для поддержания энергии в межсезонье, а также «**Здоровая спина**» и «**Здоровое долголетие**» для улучшения качества жизни. Каждый курс разработан экспертами клуба, представлен в форматах **3, 5 или 7 дней**, адаптируется под цели гостя и включает персональное сопровождение на каждом этапе.

RODINA Grand Hotel & SPA Sochi  
г. Сочи, ул. Виноградная, 33  
[grandhotelrodina.ru](http://grandhotelrodina.ru)  
8 800 200 77 93

[prinsider.travel](http://prinsider.travel)

2.

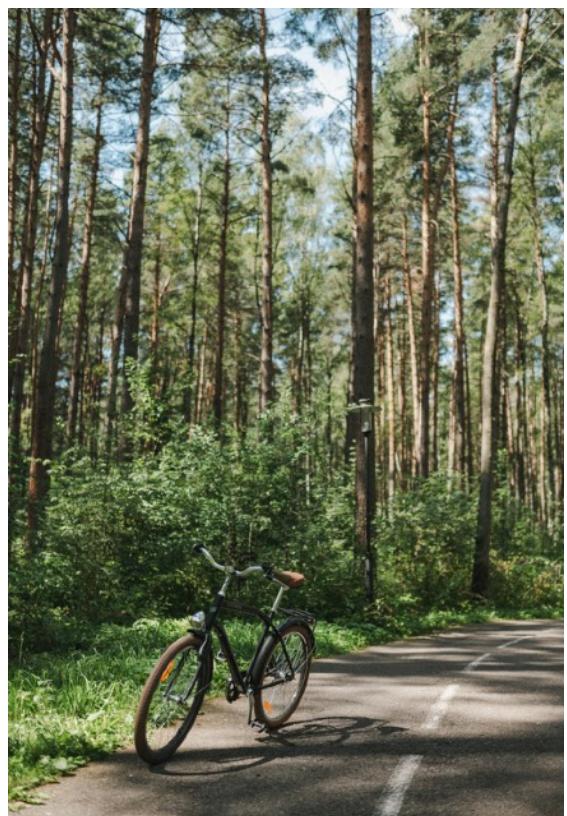
## КАК ПОДГОТОВИТЬ ТЕЛО И РАЗУМ К ХОЛОДНОМУ СЕЗОНУ: СОВЕТЫ ОТ ЭКСПЕРТОВ ВЕЛНЕС-ИНДУСТРИИ



1. Ночной эликсир для лица, Мгновенная перезагрузка кожи, **L'Occitane Immortelle Reset**
2. Крем-дренаж для тела, **[ comfort zone ]**
3. Эмульсия для лица **Sisley, Blissful Lotus Limited Edition**

### ПРОФИЛАКТИКА И АДАПТАЦИЯ: ГЛАВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОТ RODINA КЛУБ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ СОЧИ

«Главное — профилактика дефицитов: витамины, микроэлементы, поддержка обмена веществ. Зимой любые слабые места проявляются сильнее. Второе — укрепление адаптации: закаливание, контрастный душ, баня. Это помогает легче переносить холод и перепады температур. Кожу тоже важно подготовить: подобрать уход, защитные кремы, при необходимости — процедуры у косметолога. Ну и не забывать о физической активности, просто адаптировав ее под сезон», — отмечает **Александр Орлов, руководитель медицинского направления RODINA Клуб Здоровья и Долголетия Сочи.**



«Чтобы комфортно перейти к холодному времени года, укрепить иммунитет и сохранить хорошее самочувствие, рекомендуем **спа-ритуал с горячими камнями** (стоун-терапию) — идеальный выбор для осеннего периода! Теплые камни (40–50°C) снимают мышечное напряжение, улучшают кровообращение, способствуют детоксикации и расслаблению. Процедура снижает стресс, улучшает сон, дарит ощущение внутреннего тепла — то, что нужно в прохладные вечера!» — рассказывает **Полина Бычкова, менеджер SPA CRYSTAL в Radisson Resort & Residences, Zavidovo.**

## УХОД И РАССЛАБЛЕНИЕ: MÖVENPICK МОСКВА ТАГАНСКАЯ



Велнес-эксперты отеля рекомендуют обратить внимание на одну из своих самых популярных процедур — сезонный кислородосодержащий уход для лица, который стимулирует регенерацию клеток и улучшает цвет лица. В *Mövenpick Москва Таганская* работают на косметике знаменитых марок **Sothys** и **Elemis**. Специалисты спа-комплекса отеля проходят обучение у этих брендов, корректируя в каждом сезоне необходимые этапы ухода. «Для тела у нас есть балийский массаж с лавандой «**Консьерж сна**», который прекрасно снимает стресс от рутины и непогоды», — делится Елена Потапова, директор по маркетингу и электронной коммерции отеля.

## РИТУАЛЫ УЮТА И СИЯНИЯ: RADISSON COLLECTION ПАРАДИЗ СПА СОЧИ

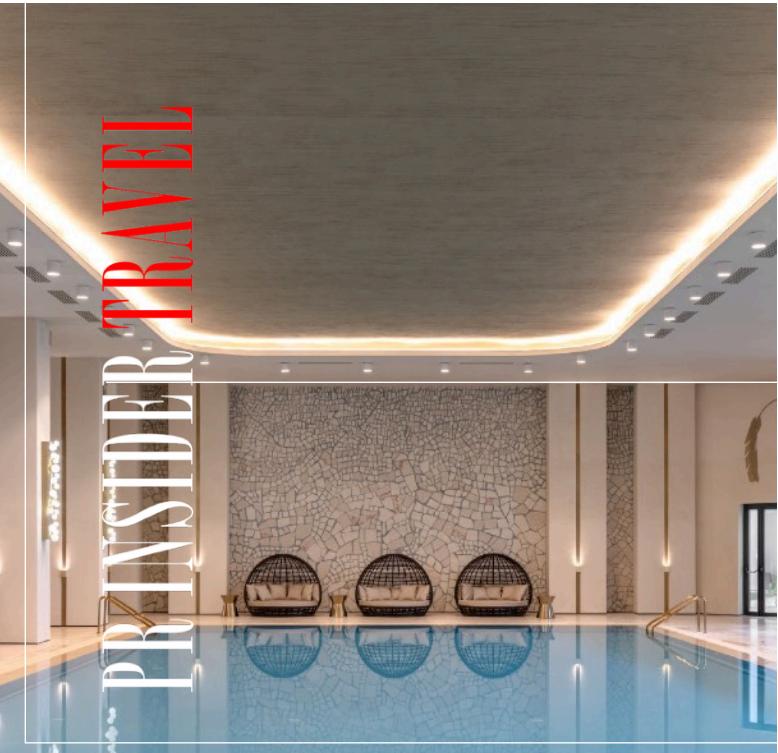


«В числе ключевых процедур, которые помогут подготовить лицо и тело к холодам и подарят ощущение внутреннего комфорта и уюта: **кислородное омоложение Intraceuticals** для глубокого увлажнения и сияния кожи, а также **Королевский ритуал от [ comfort zone ]** — роскошных уход для тела с маслами и ароматерапией, который снимает усталость и возвращает гармонию», — отмечает Валерия Кокоулина, супервайзер спа-центра *SPA SIBO*.

PRINSIDER RAVEL

PRINSIDER RAVEL

## ГЛУБОКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ: MANTERA SUPREME



«Когда природа замирает в зимней спячке, а дни становятся короче, наше тело особенно нуждается в заботе и тепле», — говорит Елена Горелкина, руководитель отдела спа и рекреации гостиничного комплекса класса люкс *Mantera Supreme* в Сочи. Здесь осенне-зимний сезон — это время для эксклюзивных ритуалов: **японского массажа Исидо** горячими камнями от *Lapidem Tokyo*, **ритуала «Кенко»** для здорового тела, инновационной процедуры **QMS** с эзосомами, а также хаммам-уходов на французской косметике **Charme d'Orient**. Каждый ритуал — это путешествие к гармонии тела и души.

## УХОД ЗА ТЕЛОМ И ЛИЦОМ: ВЫБОР РЕДАКЦИИ

1.

1. Обновляющий концентрат в капсулах, **Sothys**
2. Питательный антивозрастной дневной крем, придающий сияние зрелой коже, **Clarins**
3. Молочко для тела, **Charme d'Orient**
4. Интенсивный регенерирующий морской крем, **Thalgo**
5. Ухаживающий лосьон для лица, **La Mer**
- 6; Увлажняющий спрей для лица, **Aesop**

3.



2.



2.

5.



6.



4.



4.

## 8 ИДЕЙ ДЛЯ ДОРОЖНОЙ КОСМЕТИЧКИ И ДОМАШНЕГО СПА-УХОДА

Отправляясь в новое велнес-путешествие, сбор чемодана превращается в настоящее искусство: как взять с собой все необходимое и при этом сохранить легкость багажа? Представляем вам восемь уникальных наборов **Elemis** — изящных спутников тех, кто ценит безукоизненные формулы, утонченные текстуры и профессиональные уходы, куда бы ни пролегал маршрут.

### 1. Про-Коллаген 24/7: дневной и ночной ритуал совершенства

#### Набор «Чудеса ухода Про-Коллаген 24/7»

включает один из бестселлеров **Elemis** — крем **Морские водоросли Про-Коллаген SPF 30**, и **Ночной крем для лица**. Легкая текстура дневного крема обеспечивает 24-часовое увлажнение и защищает от воздействия солнца, при этом клинически доказано сокращает морщины уже через две недели\*. Ночной крем с экстрактами ламинарии, красных водорослей и Падины Павоники восстанавливает упругость кожи и поддерживает ее естественное сияние. Утренний и вечерний ритуалы ухода превращаются в мгновения профессионального спа, где бы вы ни находились.

\*Независимые потребительские тестирования 2017.

### 2. Роза Про-Коллаген: нежность и сияние в каждом касании

Набор для лица «Зачарованная Роза Про-Коллаген» включает очищающий бальзам — Бестселлер **Elemis №1** и увлажняющий бархатистый крем с нотами 20 сортов английской розы, превращая ежедневный уход в ароматический ритуал. Формулы мягко очищают, глубоко увлажняют и оставляют ощущение свежести на целый день.



Культовый бальзам для умывания и дневной крем с экстрактами английской розы создают мягкий, гармоничный уход. Этот дуэт **Elemis** особенно ценят за способность сочетать глубокое очищение и деликатное увлажнение.



### 3. Elemis для нее: идеальный тревел-компаньон

#### Набор-знакомство «Уход Elemis для нее»

из шести миниатюр для лица и тела, упакованных в эксклюзивную дорожную косметичку, формирует полноценный маршрут красоты: очищение, обновление, увлажнение и мягкое спа-погружение с ароматом Франжипани-Монои. Универсальный набор для путешествий любой длительности.

### 4. Elemis для него: продуманный мужской уход

#### Набор-знакомство «Уход Elemis для него»

это шесть культовых средств, созданных специально для мужской кожи, обеспечивающих чистоту, свежесть и комфорт. Эффективные формулы, охлаждающий гель для душа и антивозрастной крем делают этот набор идеальным спутником для активных маршрутов.



### 5. Яркие звезды: вишневый акцент в ритуале очищения

#### Набор для лица «Яркие звезды Про-Коллаген»

включает новый лимитированный бальзам для умывания «Черная Вишня Про-Коллаген» с насыщенным ароматом. В паре с универсальным кремом *SPF 30* он создает ритуал, который легко вписывается в ритм путешествий. Идеальный вариант для тех, кто ценит яркие сенсорные впечатления: домашний уход превращается в мини-праздник с деликатным сиянием кожи.

### 6. Ежедневный уход для него: эстетика и минимализм

Лаконичное сочетание антивозрастного крема и очищающего средства на основе *Tri-Enzyme*, Набор «Ежедневный уход для него» создает базу для гладкой, свежей и ухоженной кожи и прекрасно подходит для тех, кто предпочитает минимализм. Компактный формат делает дуэт удобным для спорта, поездок и динамичных будней.

### 7. Звезды Северного Сияния: чудеса моря

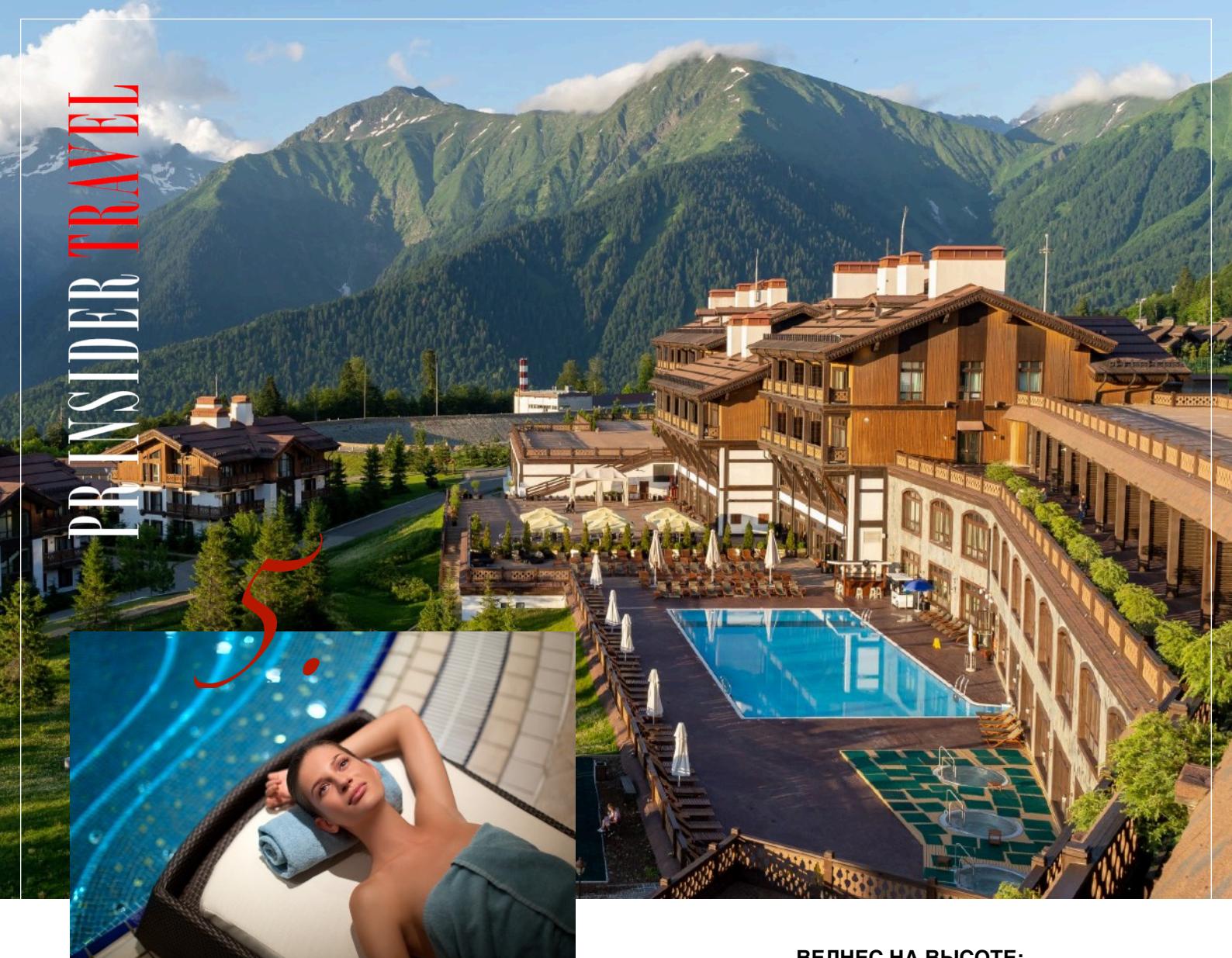
Классический очищающий бальзам и крем *SPF 30* с глубоко увлажняющими морскими ингредиентами в Наборе для лица «Звезды Северного Сияния Про-Коллаген» дарят коже гладкость, упругость и комфорт. А теплый букет из девяти эфирных масел пробуждает чувства и усиливает ощущение полноценного спа-ухода в домашних условиях.

### 8. «Чудеса трио Франжипани»: настроение тропического острова

Три роскошных миниатюры — масло, крем для тела и мягкий очищающий крем для душа — в Наборе-знакомстве для тела «Чудеса трио Франжипани» создают атмосферу отдыха у океана. Формулы, наполненные белыми цветами Полинезии, дарят коже шелковистость, глубокое увлажнение и питание, а также утонченный тропический аромат.



5.



ВЕЛНЕС НА ВЫСОТЕ:  
КУРОРТ «ГАЗПРОМ ПОЛЯНА» В СЕРДЦЕ ГОР

Курорт «Газпром Поляна» — идеальное направление для велнес-отдыха в любое время года. Расположенное в окружении кавказских гор, это удивительное место сочетает энергию природы, чистый горный воздух и атмосферу абсолютного спокойствия.

На курорте представлены два пятизвездочных отеля — «Гранд Отель Поляна» и «Поляна 1389 Отель и СПА», каждый из которых предлагает собственную философию велнеса. В первом — спа-комплекс ***Chandelle Blanche Medi SPA & Beauty Lounge***, ориентированный на семейный отдых, и особая гордость — ***спа Valmont***, где процедуры на швейцарской косметике восстанавливают кожу и энергию после стрессов и перепадов температур. Во втором — спа-центр ***THALGO***, вдохновленный морской силой: здесь талассотерапия, водорослевые обертывания и аромамассажи возвращают телу легкость и тонус.

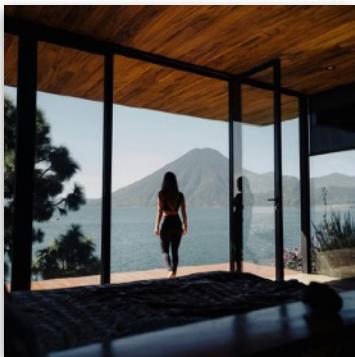
Адрес: г. Сочи, с. Эстосадок  
Бронирование: +7 862 259 59 59, [polyanashki.ru](http://polyanashki.ru)

6.

ВЕЛНЕС-ТРЕНДЫ:  
КАК ЗАБОТА О СЕБЕ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ОБРАЗ ЖИЗНИ



**Сегодня велнес — это полноценная философия, охватывающая каждый аспект нашей жизни:** от того, как мы путешествуем и работаем, до того, как спим и отдыхаем. В последнее время забота о себе вышла за пределы фитнес-клубов и курортов, превратившись в повседневные ритуалы современного человека. Мы больше не воспринимаем велнес как роскошь. Осознанность, восстановление и баланс встроены в наш день: утренние дыхательные практики, короткие прогулки между звонками, тихие вечера без гаджетов. Теперь забота о себе не ограничивается стенами спа или спортзала — она повсюду, куда бы мы ни направились: в аэропортах, офисах, отелях и городских парках.



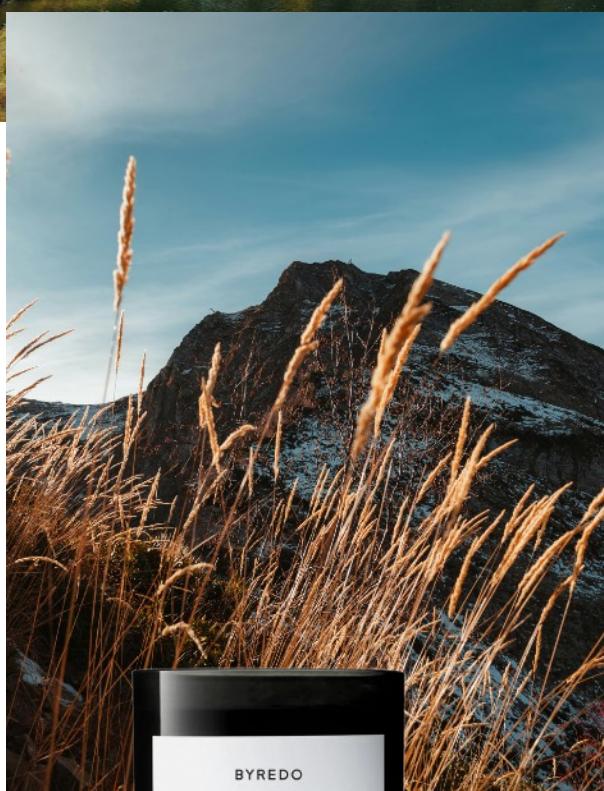
**Один из главных героев велнес-перемен — новые технологии.** Умные часы и фитнес-трекеры уже не только считают шаги: они анализируют сон, уровень стресса и дыхание, подсказывая, когда стоит сделать паузу. Эти устройства превратились в личных ассистентов по благополучию, которые напоминают о том, что здоровье начинается с момента внимания к себе. И, пожалуй, впервые технологии помогают нам не ускоряться, а замедлиться.

**Отели нового поколения превращают заботу о себе в неотъемлемую часть отдыха своих гостей:** интерактивные зеркала для тренировок, приложения с персональными фитнес-программами, системы освещения, подстраивающиеся под биоритмы. Меню в ресторанах все чаще растительное и сбалансированное, а экскурсии превращаются в осознанные путешествия: утренняя йога у водопада, прогулка по лесу с местным гидом, медитация на склоне вулкана.

**Если раньше премиум-отдых ассоциировался с изобилием, то теперь с балансом и умеренностью.** Спа-программы все чаще ориентированы не только на внешнее преображение, но и на внутреннее равновесие: релакс, восстановление, «перезагрузку» сознания. Медитации, ароматерапия, звуковые практики и цифровой детокс становятся обязательными элементами современной концепции роскоши.



В 2025 году велнес становится универсальным языком: способом говорить с собой, своим телом и пространством вокруг. И, возможно, главный урок этого года в том, что здоровье — это не место, куда мы отправляемся, а состояние, которое мы берем с собой.



Аромасвеча,  
Byredo



**Еще один знак времени — трансформация ночной культуры.** Все больше молодых людей выбирают «вечернюю осознанность»: йогу под звездами, прогулки, медитации вместо баров и клубов. Для нового поколения расслабление — это не побег от реальности, а путь к себе.

**Велнес все глубже интегрируется в повседневную среду.** Современные офисы проектируются как пространства для восстановления — с зонами для коротких пауз, комнатами для медитации и программами ментальной поддержки. А в городах появляются сенсорные сады, звуковые инсталляции и арт-пространства, призванные вернуть чувство спокойствия даже в шуме мегаполиса.



7.

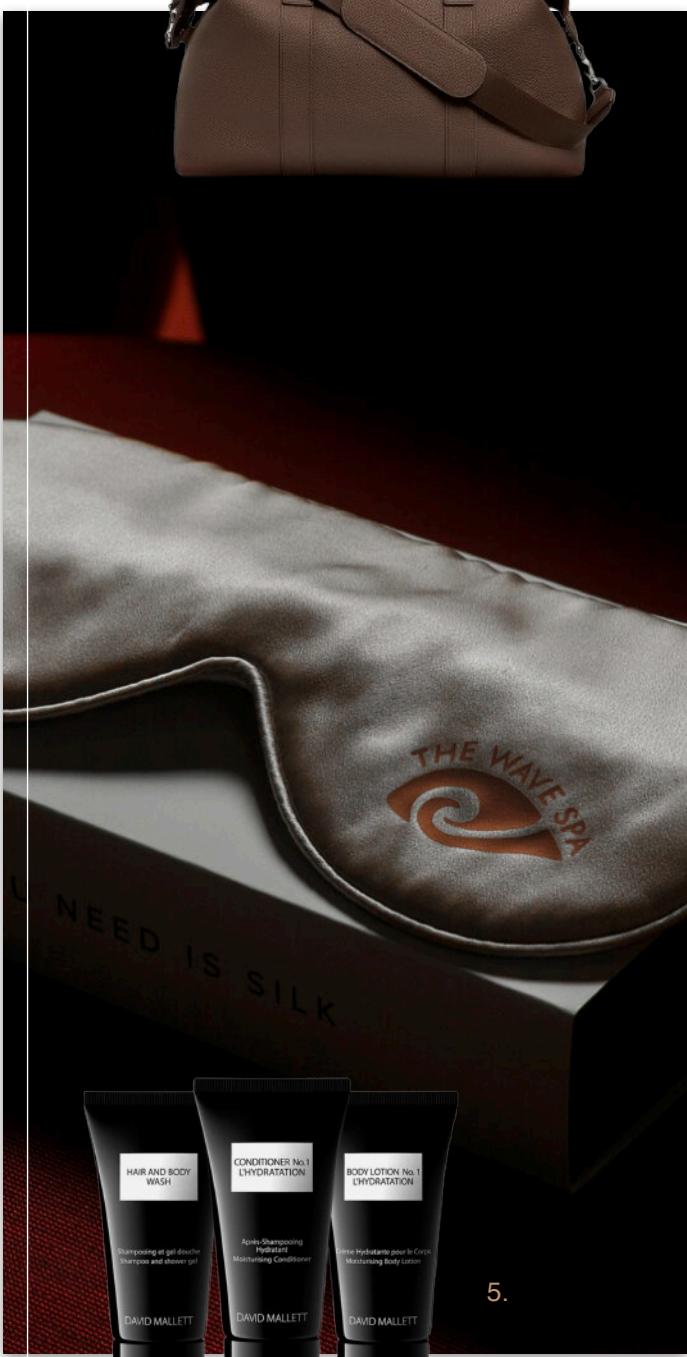


2.



1.

2.



4.

ИДЕИ ПОДАРКОВ  
ДЛЯ ЦЕНИТЕЛЕЙ СПА-ОТДЫХА  
И ВЕЛНЕС-ПУТЕШЕСТВИЙ



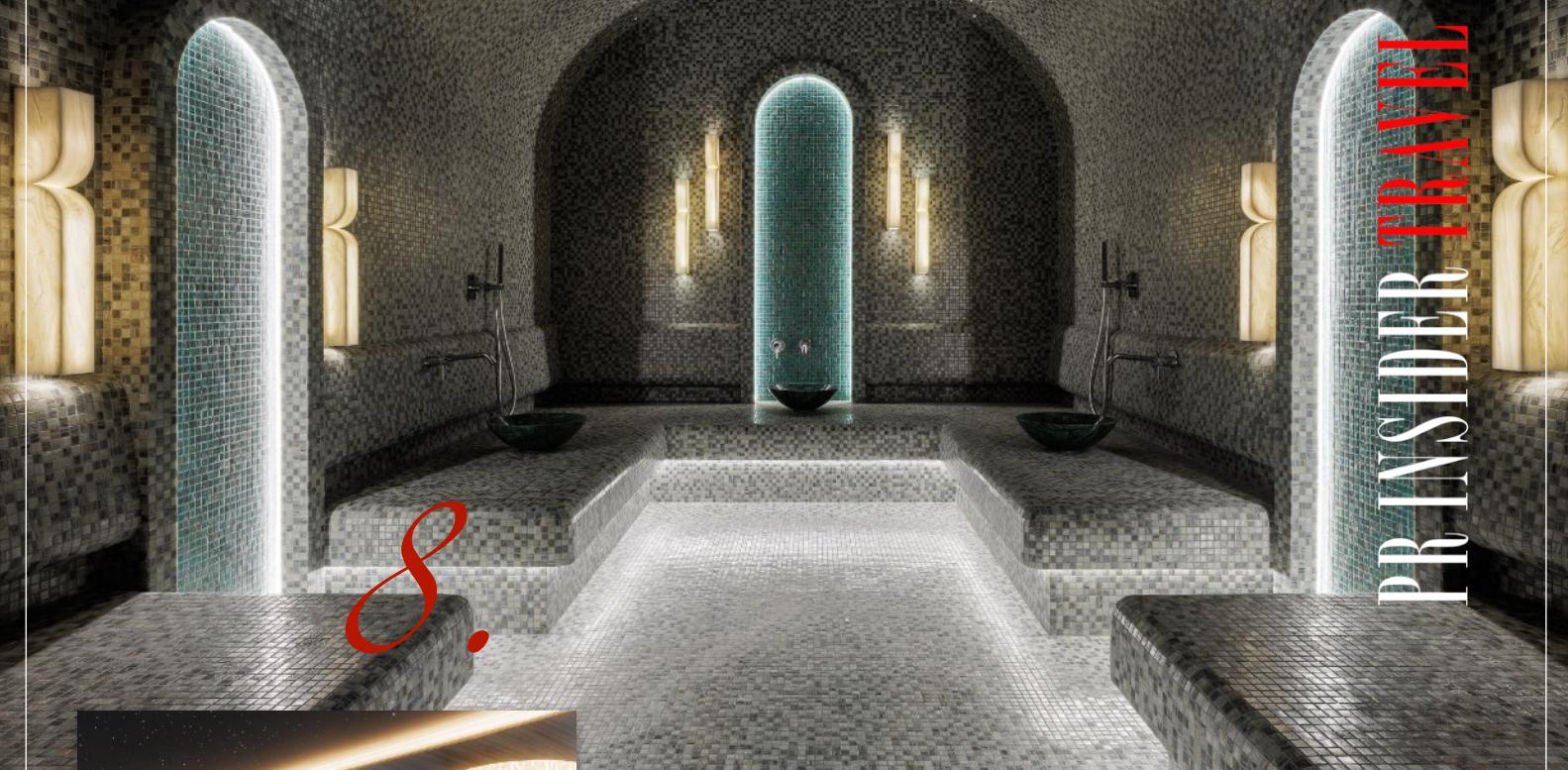
1. Тонизирующая вода, **Clarins**
2. Набор по уходу за кожей лица, **Valmont**
3. Кожаная сумка кросс-боди **12 STOREEZ**
4. Шелковая маска для сна, **THE WAVE SPA**
5. Тревел-набор средств для волос и тела **DAVID MALLETT**
6. Дневной доступ в спа-центр **The Carlton Spa**

6.



5.

Название Nebula («туманность», «звездная пыль») символизирует безграничность внутреннего мира человека и его связь с природой и вселенной.



## NEBULA: ОБНОВЛЕННЫЙ СПА В COSMOS SELECTION GROZNY CITY

В отеле [Cosmos Selection Grozny City](#), крупнейшем пятизвездочном комплексе Северного Кавказа, завершилась масштабная реконструкция спа-комплекса **Nebula**. Спа разделено на мужскую и женскую зоны. Женская, оформленная в бежево-золотых тонах, наполнена атмосферой нежности и гармонии и предлагает процедуры для восстановления сил и релаксации. Мужская зона выдержана в серо-серебряной палитре; здесь расположены современный тренажерный зал, массажные кабинеты и все для активного отдыха. Гости могут посетить хаммам, русскую баню, сауну, бассейн, воспользоваться контрастным душем, холодной купелью и фитобаром. Для постояльцев доступ к фитнес-залу и термальной зоне бесплатный, для внешних гостей предусмотрены разовые визиты и абонементы на период от одного месяца до года.

## ЛИФТИНГ-ЭФФЕКТ ЗА 7 ДНЕЙ: НОВИНКА ОТ FOREO

Бренд **FOREO** представил первый в мире девайс с передовой технологией двойного микротока и LED-света. Действие нового устройства *FAQ™ 402* направлено на лифтинг и моделирование контуров, повышение упругости, выравнивание тона, улучшение впитываемости средств, здоровое сияние и уменьшение отечности. Клинические испытания показали, что уже через 7 дней вы сможете ощутить видимый эффект от использования девайса — идеальный способ добавить полноценный спа-уход в свою повседневную рутину или во время путешествия.





Комментарии предоставила Елена Горелкина,  
руководитель отдела спа и рекреации гостиничного  
комплекса класса люкс Mantera Supreme в Сочи

1. Ночная суперсыворотка-молочко для лица «Преображение & Сила 17 суперингредиентов», Erborian
2. Набор для лица «Чудеса ухода Про-Коллаген 24/7», Elemis



Комментарии предоставила Ольга Данько, ведущий эксперт бренда Elemis

## ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ПЕРВОГО ВЕЛНЕС-ПУТУШЕСТВИЯ: ОТ MANTERA SUPREME

- 1. Определите главную цель поездки:** отдых, оздоровление или фитнес.
- 2. Выберите отель,** который специализируется на вашей цели.
- 3. Забронируйте консультацию** со специалистом на первый день.
- 4. Составьте щадящий план процедур,** начиная с самых мягких.
- 5. Проверьте,** что в стоимость входит питание от диетолога или нутрициолога.
- 6. Оставьте в расписании «окна»** для ничегонеделания.



## КАК ВЛИЯЕТ СМЕНА КЛИМАТА И ВОДЫ НА КОЖУ И КАК ПОДГОТОВЬТЕСЬ ЗАРАНЕЕ? РЕКОМЕНДАЦИИ ОТ ЭКСПЕРТОВ ELEMIS

- 1. Узнайте о климате и качестве воды в месте назначения.** Это поможет вам выбрать подходящие средства по уходу за кожей.
- 2. Независимо от сезона, использование крема с высоким уровнем защиты от ультрафиолета (SPF 30+)** должно стать обязательной частью вашей повседневной рутинны.
- 3. Консультация специалиста** поможет определить наиболее подходящий уход за кожей, учитывая ваши индивидуальные особенности и предстоящие изменения окружающей среды.
- 4. Проверьте, подходят ли используемые вами средства для ожидаемых условий.** Возможно, потребуется временно перейти на другую линейку средств ухода за кожей.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ ИДЕЙ И ВДОХНОВЕНИЯ  
ДЛЯ НОВЫХ ПУТЕШЕСТВИЙ И ВПЕЧАТЛЕНИЙ  
У НАС В TELEGRAM

PR INSIDER TRAVEL

