

Benessere

# Benessere per un giorno

Un viaggio attraverso le Day-Spa.

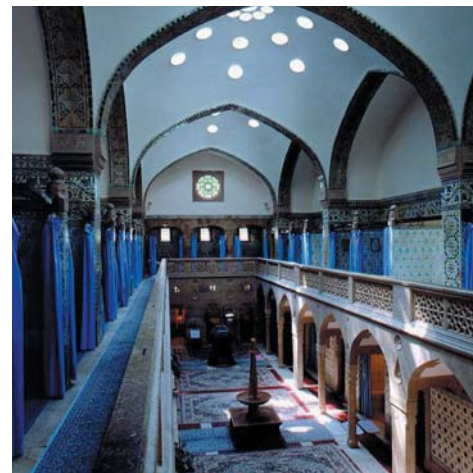


**C**hi è abituato a viaggiare frequentando grandi e prestigiosi alberghi lo sa: non si può resistere al richiamo della Spa, spesso situata negli ultimi piani... Abbreviazione di "salus per aquam" o più semplicemente cittadina del Belgio orientale famosa per le sue sorgenti idrominerali, la Spa è il luogo ideale per riequilibrare corpo e mente dopo una giornata da turisti... In realtà è sufficiente farsi una passeggiata non troppo

lontani da casa propria per trovare anche qui un centro di benessere dove concedersi qualche ora di relax, senza doversi recare fuori porta alla ricerca di località termali che prevedono soggiorni e pacchetti di trattamenti. Le Day-Spa cittadine offrono uguale accoglienza con programmi personalizzati, il cui nome già basta per sentirsi meglio, d'impostazione orientale o più semplicemente organizzati per rispondere ai frenetici stili di

vita. Basta aprire la porta di uno di questi luoghi per rendersi conto che si è già su un altro pianeta, in cui tutti i sensi vengono sollecitati a cambiare immediatamente lunghezza d'onda. L'atmosfera è rilassante, le luci soffuse, gli arredi minimal, la musica dolce, l'aria densa di aromi. Si abbandonano i propri vestiti per indossare morbidi accappatoi e comode ciabattine, l'abbigliamento ideale per rilassarsi su chaise-longue ergonomiche e sorseggiare una tisana

Benessere



aromatica o assaporare della frutta fresca. I gesti giusti per lasciare che il corpo dimentichi l'ansia e lo stress e si predisponga ad accogliere i benefici che l'aspettano.

E qui c'è solo l'imbarazzo della scelta: un massaggio alle pietre calde, un peeling a base di sostanze i cui nomi evocano terre lontane e meravigliose, un massaggio indiano del capo, un trattamento che ridona al viso una nuova luce, un impacco alle alghe marine. E così via, verso trattamenti sempre più specifici e ricercati, in cui le esigenze estetiche s'intrecciano con quelle più ampie dello stare bene. Si perchè nelle Spa anche un massaggio anticellulite può diventare un momento di benessere, soprattutto se eseguito all'interno di una stanza in cui non si percepisce alcun rumore, la luce è appena accennata e si è comodamente adagiati su un lettino, studiato apposta per gonfiarsi e dare la sensazione di galleggiare nell'aria.

Oltre ai massaggi stile orientale, si sta rapidamente diffondendo

tra le preferenze dei clienti l'hammam. Questo trattamento prevede un vero e proprio percorso rigenerante con diverse tappe piuttosto dinamiche. Si comincia con l'acclimatazione in un Tepidarium, una stanza a 38 gradi, dove sorseggiare tisane aromatizzate o ritemperare le energie con un pò di frutta. Si passa poi al peeling e all'insaponamento, quindi al Caldarium, dove la temperatura sfiora i 55 gradi e i vapori benefici del bagnoturco danno la sensazione di un caldo abbraccio. Si continua poi nel Frigidarium con "cascate" d'acqua fresca, docce aromatizzate, oppure un piacevole idromassaggio. Un massaggio, infine, può completare questo percorso che scioglie le tensioni e rinvigorisce la mente.

In ogni Spa i tempi e la gestualità dell'hammam possono essere diversi, ma tutti conducono a un unico fine: un assoluto e totale stato di benessere. I costi non sono proprio abbordabili, e dipendono dal tipo di trattamento che ci concediamo. Diciamo che sono un ottimo regalo di compleanno per se stessi o da regalare a chi si vuol bene.

A.P.



MARIA RITA PARSÌ, MASSIMO DEL MONTE,  
SIMONE PIPERNO

## Il coaching creativo

TECNICHE PER LA CRESCITA,  
L'INNOVAZIONE,  
IL CAMBIAMENTO  
PERSONALE ED AZIENDALE

FRANCOANGELI

## Un benvenuto doveroso

**S**alutiamo con grande affetto la prima esperienza editoriale della società Kairos. Voi affezionati lettori sicuramente ricorderete la rubrica dedicata alla comunicazione che aveva suggerito tanti spunti di riflessione e molteplici soluzioni per aumentare le proprie capacità, sia nell'ambito personale che nell'ambito lavorativo.

Tutti questi temi sono affrontati in modo tecnico ed esauriente nel libro dedicato al coaching creativo. Questa disciplina si fonda sulla convinzione che ogni individuo, anche inconsapevolmente, possiede forza e creatività necessarie per raggiungere un obiettivo prefissato. Soddisfare o meno le

proprie aspettative dipende dalla valutazione di tutte quelle variabili che la vita ci pone di fronte. Il compito del coach è quello di accrescere in ogni cliente le sue potenzialità, schiarire la strada, aiutandolo ad aver fiducia nei propri mezzi.

Vi accorgete che non c'è presunzione in nessuna di queste teorie, ma solo domande e risposte, cause ed effetti, i cui meccanismi all'inizio vi appariranno un po' ardui da mettere in pratica, ma che alla fine, grazie alle tecniche abilmente spiegate e ai molti esercizi in cui potrete misurarvi, saranno acquisite in modo del tutto naturale. Il libro, brillante risultato della collaborazione di competenze nel campo della psicologia, psicoterapia e della comunicazione, è un veicolo per imparare a conoscere se stessi e il prossimo in modo costruttivo, una riprova che, come il corpo, anche la mente ha bisogno del suo allenamento.