



# trattamenti speciali

Una crema oppure un olio profumato. Un semplice momento di cura della pelle può diventare un rituale prezioso.

## 1. Liman Termae

**Emulsione Corpo  
Fitomelatonina  
Rassodante**

*Terme di Carvia*

Una formula ricca con acqua Madre, fitomelatonina, oli di albicocca e mandorle per prendersi cura della pelle ammorbidendola e tonificandola (www.terme.org, 200 ml, € 48).

## 2. Pepe Fondente Olio da Massaggio Energizzante

*Nature's*

Una formula con oli bio di mandorle e argan emollienti e nutrienti e una profumazione speziata e morbida che inebria i sensi. Anche da aggiungere in vasca (erboristeria, 100 ml, € 15).

## 3. Close Your Eyes Body Lotion

*Spiritual*

Nutre e rende la pelle levigata mentre il profumato olio essenziale di geranio egiziano rilassa a fondo la mente e predispone al relax (istituto, 228 ml, € 66,90).

## 4. Ultra Dolce Delicatezza d'Avena Balsamo Lenitivo Universale

*Garnier*

Per viso, corpo e mani, con crema d'avena e latte di mandorla bianca idrata, protegge e addolcisce la pelle secca e sensibile (grande distribuzione, 200 ml, € 5,40).

## 5. Polynesian Dream Lazione

*Douglas*

Delicata, leggera ma nutriente, ammorbidisce e addolcisce avvolgendo il corpo con una fragranza acquatica fresca e persistente (profumerie Douglas, 300 ml, € 13,95).

## Momenti profumati

«La fretta rischia di farci percepire tutto senza colore, senza sapore, senza odore» spiega lo psicologo Porta. Al contrario, è proprio grazie alla lentezza che si possono riscoprire i profumi della natura, dei petali e delle erbe, delle radici e delle cortecce.   
\* Così anche il gesto più semplice come il mettersi la crema dopo il bagno o la doccia acquista un valore diverso. Basta scegliere un prodotto ricco, setoso e profumato, piacevole al tocco e delizioso da "annusare" mentre lo si massaggia delicatamente su tutto il corpo.

## Un massaggio rigenerante

«Una coccola speciale da riservare al corpo in una giornata tutta dedicata al benessere è sicuramente il massaggio» spiega Anna Frascini, estetista a Piacenza.

\* «Serve un olio per il corpo che

si può applicare anche sulla pelle umida, cominciando a massaggiarlo dai piedi per risalire con movimenti lenti su tutto il corpo fino al collo» spiega Frascini.

\* Il segreto? Scegliere un olio profumato, fermarsi spesso durante il massaggio e lasciarsi condurre dalla scia olfattiva, liberando la mente dai pensieri. Una luce soffusa e musica rilassante sono ottimi compagni.