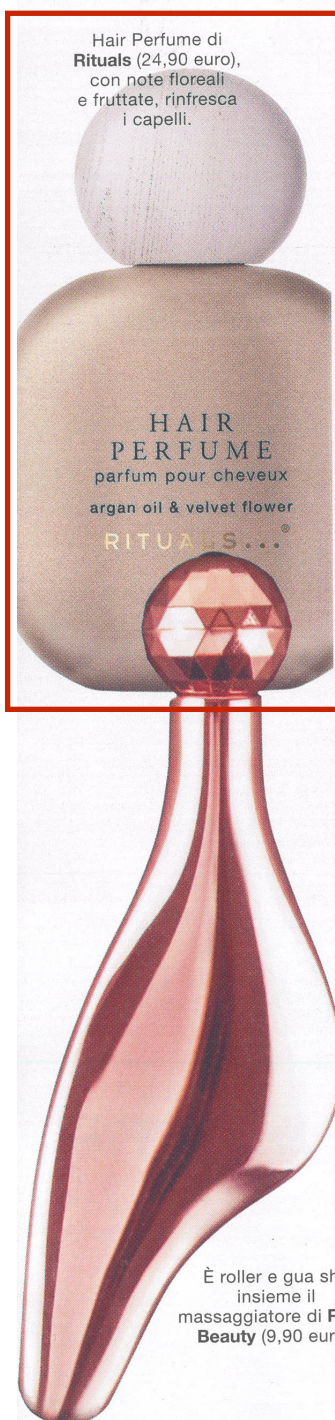




## cure per te

Hair Perfume di Rituals (24,90 euro), con note floreali e fruttate, rinfresca i capelli.



Profumatissima e con burro di cacao, la bomba da bagno Life in Rosy Light di Lush (7 euro) lascia la pelle ultra morbida.



### PUNTA SULLA BODY THERAPY

Concentrati ora sul corpo e prepara un bagno iniziando dall'ambiente (caldo, ma non soffocante). Metti su un po' della tua musica preferita, tieni le luci soffuse o ancora meglio accendi delle candele, magari una di quelle da massaggio (a base di burri e cere vegetali, si trasformano poi in un olio caldo da utilizzare sulla pelle per distendere la muscolatura) Dopo aver creato la giusta atmosfera, versa nell'acqua (occhio alla temperatura che deve essere tra i 35 e i 38 gradi) oli essenziali scaccia ansia come lavanda, camomilla ed elicriso: i più appropriati per il relax. Immergiti e concentrati su aromi e texture, chiudi gli occhi e respira profondamente: è un ancoraggio al momento presente. Vuoi fare un wellness upgrade? Prenota alla spa un massaggio a tutto benessere: ideale l'ayurvedico, basato sulla medicina indiana, che usa oli specifici per riequilibrare corpo e mente, il lomi lomi hawaiano, basato su movimenti fluidi e ampi che ricordano le onde dell'oceano, e l'hot stone che utilizza pietre laviche riscaldate, posizionate su punti chiave, che rilasciano calore rilassando profondamente tutta la muscolatura.

N°5 L'Huile Corps di Chanel (125 euro) rende la pelle morbida e delicatamente profumata.



### RESPIRA LA TUA FRAGRANZA PREFERITA

Ciliegina sulla torta, indossa il profumo del cuore per altre *good vibes*: le fragranze giuste aiutano a trovare il proprio equilibrio grazie a una combinazione di note in grado di trasmettere benessere e serenità. I profumi alla lavanda, da secoli utilizzata per promuovere un sentimento di calma e relax, hanno un forte potere lenitivo che cura lo spirito. Quelli al cocco evocano un immaginario di mare e spiagge verso cui fuggire in inverno. Se hai bisogno di stabilità emotiva, meglio, invece, un bouquet legnoso che sfrutta i poteri rigeneranti di aromi come sandalo o cedro per calmare e bilanciare le emozioni: richiamano alla mente la natura per suggerire una pausa dal tran tran quotidiano. Mentre, per attivare un'immediata sensazione di coccola, niente è meglio di un mix gourmand dalle note di vaniglia, caramello e miele.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

È roller e gua sha insieme il massaggiatore di Royal Beauty (9,90 euro).



VALERIE BLANCHET/ANKA/LEU/UNSPASH