Маршрут построен

В поисках «своих» проверенных бьюти-локаций можно сбиться с пути и уйти не в том направлении. Наш мини-гид не позволит этому свершиться. Явки-пароли прилагаются

Тай зовёт

Закрытые границы — не повод отказываться от прелестей отдыха в Таиланде. Ведь эта солнечная страна куда ближе, чем кажется. В сети «Вай Тай» более 60 спа-салонов в Москве, области и регионах, и в каждом из них воссоздан колоритный уголок Таиланда. Мастера «Вай Тай» славятся именно традиционным тайским массажем, который известен под несколькими названиями: тайская или пассивная йога, а еще «нуат пэн боран». По сути, такой массаж — сплав двух составляющих. Первое — это акупрессура, то есть воздействие на проблемные места через нажим на определённые точки на теле. Второе — совокупность упражнений, позаимствованных из йоги: например, скручивания и растяжки. Делают тайский массаж тоже по-особенному: с помощью кистей, локтей и даже стоп. Благодаря такому мягкому силовому воздействию мышцы освобождаются от зажимов, плечи расправляются, суставы оздоравливаются, обмен веществ разгоняется, настроение улучшается — глаз горит.

Стиль жизни

Сеть барбершопов Barberia — не только перфекционисты по части стрижек и мужского груминга, но и редкие эстеты в вопросах дизайна интерьеров. Так, первое, что видят посетители Barberia на территории Усачёвского рынка, — это эффектная стена с круглыми нишами, где выставлены флаконы. Рядом расположились винтажные кресла для посетителей, напоминающие сиденья в театрах и намекающие на то, что каждого джентльмена ждёт не стандартная процедура ухода за собой, а целый перформанс. Вся мебель, кроме винтажных сидений и профессиональных парикмахерских кресел, сделана по эскизам бюро Static Aesthetic Никиты Ситникова и Алексея Доброва. Из прочих плюсов — умение здешних мастеров сделать из каждого мужчины денди. **barberia.ru**

Да пребудет с тобой сила

На Фрунзенской набережной открылся центр совершенствования ресурсного состояния человека QuintesSense. В этом городском оазисе собрано всё лучшее из мира западных и восточных методик, нацеленных на приумножение внутренних сил: капсула для быстрого сна и восстановления PrivateNap, биоинформационные гармонизаторы на основе зеркал Козырева, бинаурально-ритмическая медитация Somadome Mindfulness, детокс-модуль Iyashi Dome и ещё десяток опций, которые позволят нащупать точку опоры и вернуть внутренний баланс. **qsense.ru**

Московское долголетие

Это театр начинается с вешалки, а столичный отель The Ritz-Carlton начинается со спа-центра. Филиал спокойствия находится на минус первом этаже, и в «подполье» не проникает ни одного звука с шумной Тверской. В этой торжественной тишине мастера работают по заветам ESPA. Здесь надо обязательно пройти процедуру Moscow Rejuvenation или «Абсолютное преображение в Москве» — ритуал длится два часа, зато молодеете вы при этом лет на пять. Спа-путешествие предлагается начать с заплыва в бассейне, распаривания в парной и душа с ароматерапией. **ritzcarlton.com/ru**