

Hace unos años, hablar de estética o cosmética nos llevaba a pensar solamente en tratamientos de corrección faciales o corporales. Y, si bien nada de eso es descartado en el presente, hoy se suma una nueva necesidad: la búsqueda del placer", destaca Paula Schaeivitch, directora de Icono, Ciencia y Estética. Y subraya: "A esta relación entre bienestar y belleza se la conoce con el nombre de *wellness*".

Desde hace tiempo, el mercado ofrece una amplia gama de líneas cosméticas gourmet, específicamente diseñadas para el descanso y el relax. Además, los profesionales de la estética desarrollan su tarea a partir de los sentidos, el aroma y la música en ambientes cómodos y confortables. "Hoy se trabaja cada vez más desde el concepto integral de cuidado personal, que no sólo parte de una inquietud por la estética, sino también por la salud", explica María Cecilia Rossi, de Delta, Eco Spa. Y Patricia de Lerma, de Ker Recoleta Hotel & Spa, agrega que los circuitos de spa renuevan energías y permiten retomar las tareas con mejor ánimo. Además, actividades como el yoga o pilates también lideran la lista: "Se recomienda que se les dedique al menos dos veces por semana para lograr el buen funcionamiento del cuerpo y mantener el estado de juventud", dice David Lifar en su libro *Yogui urbano*, de Ediciones B.

Sin dudas, para armonizar la relación con nosotros mismos, vernos mejor y alcanzar sensaciones de bienestar, no hay nada como mimarse un poco: "Los resultados son inmediatos: rostro descansado, cuerpo libre de tensiones, mirada calma y amigable", concluye Aravena.

# ¡Relax es salud!

• **JACUZZI/PISCINA CLIMATIZADA:** ideales para relajar la musculatura y colaborar con la activación circulatoria.

• **TRATAMIENTOS FACIALES REFRESCANTES O ANTIOXIDANTES:** siempre se realizan después de higienizar y exfoliar la piel. Para finalizar se colocan máscaras elegidas según el tipo de piel de cada persona.

• **MASAJES:** relajan la musculatura, benefician la circulación sanguínea y linfática, al tiempo que movilizan miembros y articulaciones. Se puede combinar un masaje de drenaje linfático con un tratamiento reductor, o con una exfoliación corporal.

• **SAUNA SECO:** permite desintoxicar el cuerpo a través de la transpiración, eliminando impurezas. Se sugiere intercalar cada sesión con duchas para generar un choque térmico que colabore con la circulación sanguínea.

• **DUCHA ESCOCESA:** apunta a relajar la musculatura a modo de masaje.

• **COSMETICA GOURMET:** se recomiendan las emulsiones de chocolate para masajes o envolturas corporales. Aportan a la piel vitaminas y minerales, además de actuar sensorialmente por su agradable aroma.



## EL WELLNESS ES LA CLAVE

1 • **Aceite para masajes con lavanda** Tratamiento relajante y suavizante. Cuida, distiende y armoniza el cuerpo [Weleda] \$69. 2 • **Crema corporal aterciopelada de chocolate y naranja** [Univerzo Garden Angels] \$79. 3 • **Esferas de vioterapia** Partículas hidratantes y antioxidantes con polifenoles de vino [Icono, Ciencia y Estética] \$50. 4 • **Crema hidratante para pieles normales a secas** Tratamiento de textura sedosa y envolvente [Germaine de Capuccini] \$288. 5 • **Exfoliante con aceites esenciales** inspirado en los tratamientos de spa [Orlane] \$296. 6 • **Hydra Zen Nuit** Invita al relax, ayuda a combatir el estrés e hidrata la piel [Lancôme] \$410. 7 • **Loción para el cuerpo altamente hidratante, liviana y de rápida absorción** Mejora la apariencia de la piel reseca. Ideal para después del baño [Roses are Roses] \$89. 8 • **Aceite de baño y masajes** Lujosa combinación de aceites preciosos y extractos estimulantes [La Pasionaria] \$58. 9 • **Loción humectante para después del sol** Con antioxidantes humectantes [Hawaiian Tropic] \$56,25. 10 • **Eau Tranquility** Agua de tratamiento que constituye un universo de relajación, bienestar y distensión [Clarins] \$278. 11 • **Óleo corporal** Aceite vegetal que proporciona hidratación hasta por 24 horas. Un toque aterciopelado y perfumado para la piel [Natura] \$93.