

BENESSERE

Sensiam



Pollici lungo i meridiani

Tra i massaggi e i percorsi di tradizione thailandese che Ilaria Cecutti del centro Sensiam consiglia per una seduta di benessere e vero relax c'è il massaggio "decontratturante". È un trattamento che parte lavorando sui punti localizzati lungo il tracciato dei meridiani: i pollici, con una sorta di digitopressione, percorrono i punti di stimolo - quelli che la cultura occidentale definisce trigger points -, poi si passa ad allungamenti, stiramenti e trazioni. Spesso si è infastiditi dall'arrivo del gelo invernale perché è come se la muscolatura si irrigidisce, limitando i movimenti articolari; dunque, come per magia, anche se si avverte solo dei leggeri incriccamenti, questa particolare manipolazione è un vero toccasana. Particolarmente indicato, invece, per chi ha malessere alle articolazioni e tensioni muscolari, questo massaggio risolve i dolori localizzati senza l'ausilio dei farmaci. Il massaggio decontratturante dura 30', 45' o 60': adesso quello di un'ora viene offerto a 40 euro anziché 60.

● **DOVE** via Orti 12 scala E, tel. 0289281182; www.sensiam.it

INDIRIZZI

TERME MILANO

● piazzale Medaglie d'Oro 2, tel. 0255198267
www.termemilano.com
 I grandi

CALICANTO DAY SPA

● via Angelo Mauri 5, tel. 0248517588; www.calicantodayspa.com.
 Due piani di spazi raffinati per il benessere con bagno turco, vasche per idromassaggio e una stanza del calore secco: percorsi d'acqua, trattamenti, manualità e un'ampia area riservata all'estetica.

HAMMAM SAHARA

● via Benaco 1, tel. 0287393369; www.hammamsahara.it.
 Bain maure in stile magrebino, raccolto e colorato, con riposante sala relax, aperto a donne e uomini a turno. Percorso libero con savonnage; massaggi ed estetica orientale extra.

THE SPA PARK HYATT

● via Tommaso Grossi 1, tel. 0288211234; www.milan.park.hyatt.com.
 Con un trattamento a viso o corpo si accede alla spa, elegantissima, nel sotterraneo dell'hotel. Stanza del vapore femminile e maschile, docce emozionali, e al centro una scenografica vasca idromassaggio rivestita di mosaici dorati.

HAMMAM DELLA ROSA

● viale Abruzzi 15, tel. 0229411653; www.hammamdellarosa.com.
 Hammam femminile e maschile: il percorso della rosa per entrambi, o per la coppia comprende il massaggio di sapone o idratante finale. Café letterario, happy hour, serate a tema, e trattamenti extra.

ACCADEMIA DEL BELL'ESSERE

● via Mecenate 76/24, tel. 025063019; www.accademiadelbelleessere.it.
 Enorme spazio dedicato alla bellezza in ambienti raffinati e minimal, con fontane, aree verdi e sottofondo di musiche new-age. Percorsi, dal relax al luxury, con bagni di vapore aromatici, peeling e massaggi vari.

SPA BULGARI HOTEL

● via Fratelli Gabbia 7/b, tel. 02805805200; www.bulgarihotels.com.
 Suntuosa ed elegante, con piscina rivestita di mosaici dorati e stanza del vapore racchiusa da vetrate verdi. Trattamenti, rituali e day spa con