

di Chiara Elisa Bràtina - still life di Gianni Ummarino

*Entra in bagno e lascia fuori il mondo: per qualche ora diventerà la tua oasi di bellezza. Una candela profumata, i migliori oli da bagno, una morbida spugna e sei pronta per prenderti cura del tuo corpo, della tua pelle, dei tuoi sensi*

**N**iente vale più della tranquillità di casa: trasformare la stanza da bagno in un paradiso è facile e soprattutto è accessibile a tutte.

Si tratta di seguire un percorso ideale che parte dal corpo e arriva alla mente, un'onda piacevole che avvolge tutti i sensi.


Spegni il cellulare, lascia perdere tablet e simili, e inizia a pensare solo a te stessa creando la giusta atmosfera di relax con la tua musica preferita e qualche candela profumata.

«Parti con uno scrub su tutto il corpo →

Scopri tutti i benefici dell'acqua termale senza andare in una spa. Le migliori acque sono in bomboletta spray da vaporizzare su viso e corpo per lenire, ammorbidire, contrastare i segni del tempo. Perfette dopo il bagno, sono da lasciare agire sulla pelle pulita, senza asciugare. Tra tante, Eau Thermale d'Uriage (8,90 euro), Acqua termale La Roche-Posay (da 8,70 euro), e Avène (da 8,60 euro).

Neutra - vasca SPA in pietra Basaltina - www.neutradesign.it

## Bellezza

per eliminare le cellule morte e stimolare la rigenerazione» spiega Elisabetta Ammannati, cosmetologa e direttore tecnico dei Laboratori Deborah Group. «Sulla pelle bagnata lo scrub è più efficace, ma senza mettere troppa energia per non irritare. Per detergere l'epidermide ed eliminare le impurità serve una doccia. Ottimo anche stare pochi minuti sotto l'acqua fredda, tonificante». Ecco quindi il momento di far scorrere l'acqua nella vasca, abbassare le luci e approfittare dei benefici degli oli naturali. «Sprigionano i loro effetti benefici con il vapore che si diffonde nell'ambiente e direttamente sulla pelle in immersione. Per ammorbidire è ottima la mandorla, per dare energia limone e cannella». Per asciugarsi è sufficiente tamponare delicatamente, con un telo in cotone bio e dopo stendere una buona crema con un leggero massaggio. Poi tutte sul letto o sul divano, distese in relax per mezz'ora, a riprendere contatto con il mondo. 



### PROFUMA LA STANZA DA BAGNO CON CANDELE ED ESSENZE RELAX

1. Un mix stimolante (patchouli, ginepro, rosmarino, incenso ma anche camomilla, menta e cardamomo) la fragranza per ambienti ESSENI di Erborosteria Magentina. 100 ml. 9 euro.
2. Atmosfera accogliente con la CANDELA PROFUMATA ALLA LAVANDA di L'Occitane. 18 euro.
3. Voglia di natura? CANDELA PROFUMATA RAMO D'INVERNO di L'Occitane. 14 euro.

## ACQUE, OLI NATURALI, VAPORI BALSAMICI: CREA UN



### PREPARA LA PELLE CON UNO SCRUB

1. Stimola il rinnovamento cellulare lo SCRUB IDRATANTE Dermolab, in pratico tubo. 14 euro.
2. Per una pelle più giovane c'è lo SCRUB SALINO ANTI-STRESS di Pupa, in kit con doccia salina e capiente beauty case. 26 euro.
3. Ai minerali del Mar Morto lo scrub stimolante PERFECTLY CLEAN di AlmaK in esclusiva per La Gardenia. 15,90 euro.



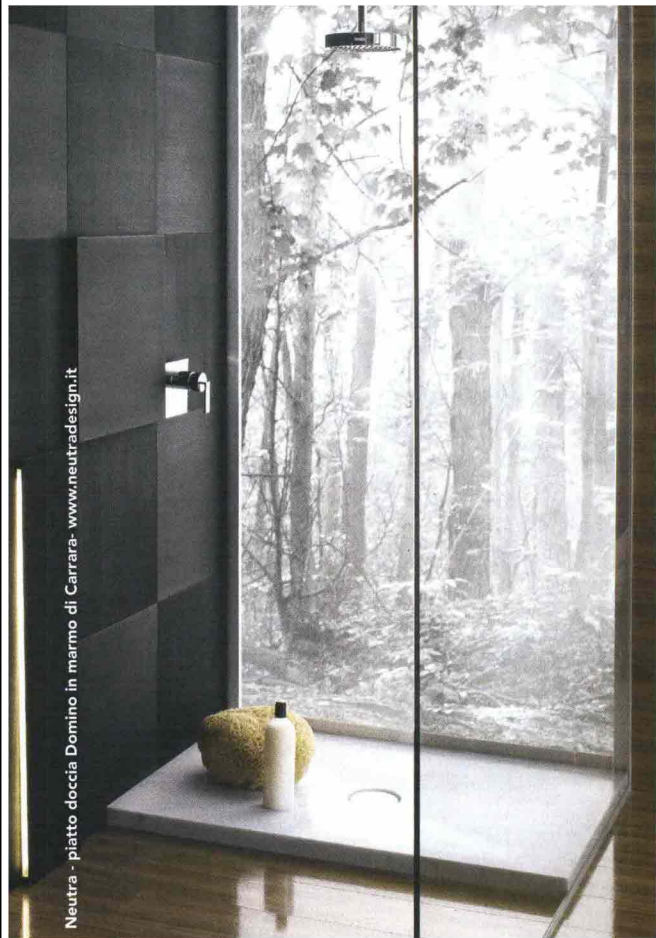
### PURIFICATI SOTTO LA DOCCIA

1. Si ispira ai principi dell'Ayurveda il doccia-schiuma con fiori di loto che distende i sensi. AYURITUEL JOYOUS di Palmolive. 2,11 euro.
2. Con polvere di Ghassoul, un'argilla che lascia la pelle di seta. Bagnodoccia HAMMAM di Bottega Verde. 12,99 euro.
3. Tonificante il bagnodoccia esfoliante BANJA Jardin de Beauté di Ruvén, al legno di cedro. 12 euro.



### RELAX IN VASCA CON GLI OLI

1. Olio di argan bio ed eucalipto, per un bagno distensivo e purificante. HEAVENLY HAMMAM di Rituals. 12,50 euro.
2. Pelle stressata? BAGNO SETA all'olio di mandorla da agricoltura biologica di Omia Laboratories. 4,53 euro.
3. Lo usi per profumare l'acqua ma anche per un massaggio molto sensuale. HUILE SENSUELLE di Sephora. 9,90 euro.



Neutra - piatto doccia Domino in marmo di Carrara - www.neutradesign.it



Hansgrohe - flessibile doccia Isiflex - www.hansgrohe.it

www.ecostampa.it

## MOMENTO TUTTO TUO, RIGENERANTE AL MASSIMO



### RENDI LA PELLE SUPER MORBIDA CON SPUGNE E GUANTI

**1.** Da un lato sisal dall'altro cotone biologico: la striscia della linea Bio di Martini Spa è perfetta per lavare e massaggiare schiena e corpo. 10 euro. **2.** Con fango del Mar Morto detergente e nutriente, alla fragranza di citronella. SAPONE AL FANGO di AlmaK in esclusiva per La Gardenia. 9,90 euro. **3.** Extra delicata la SPUGNA NATURALE di Martini Spa. 6,50 euro.



### CREME, PER CHIUDERE IN BELLEZZA

**1.** Al burro di karité bio il LATTE CORPO À L'ORANGE di Delarom, nutriente, per una sensazione di estremo confort. 38 euro. **2.** Idrata e allevia la sensazione di stress la lozione corpo certificata bio della linea STRESS-FIX di Aveda. 29,50 euro. **3.** Con acqua di rose e vitamina E l'EMULSIONE CORPO SENSUALE di Locherber, per una pelle di seta. 14 euro.