SPA-процедуры помогут сохранить здоровье и обрести покой

У большинства людей аббревиатура «SPA» вызывает достаточно конкретные и однозначные ассоциации: релаксация, покой, аромат натуральных масел и трав, и журчание воды, которая несет красоту и здоровье. Как часто современный человек стал задумываться о том, чтобы посетить **Spa процедуры! Что это такое**, и какой тип процедур вам выбрать?

Что же кроется за словом «SPA»?

Традиционным толкованием этого слова считается аббревиатура латинских слов sanus per aqua, перевод которых на русский язык звучит как «здоровье через воду». Еще среди русской интеллигенции XIX века были популярны оздоровительные поездки «на воды», сейчас же это называется СПА-курорт. **Что такое spa процедуры?** Современная СПА-индустрия – это современные уютные отели, оздоровительные комплексы и даже небольшие спа-поселения, куда люди направляются поправить здоровье, сбросить груз городских стрессов и вновь почувствовать себя молодыми и здоровыми.

**SPA процедуры для тела** – это не только минеральные воды, лечебные грязевые ванны, морские купания, водоросли и соли, которые положены в основы всех косметических ритуалов, это и уникальные климатические условия, в которых располагаются спа-курорты, сауны и бани, лечебная гимнастика и массаж и многое другое. Источники идей для проведения самых разнообразных спа-процедур можно найти повсюду, самое главное – наличие источника чистой и полезной воды.

Какие существуют SPA-процедуры?

В настоящее время SPA представляет собой своеобразную философию, основным смыслом которой является сосредоточение на себе любимой, абстрагирование от будничной суеты, осуществление ухода за собственным лицом и телом. Понятие SPA очень широко, поэтому методов и способов проведения спа-процедур существует множество. **SPA процедуры это**:

* Гидротерапия – «тропический душ», гидромассаж в специальных ваннах, «жемчужные ванны», ароматические ванны с маслами и солями и многое другое;
* Арома - и рефлексотерапия;
* Стоун-терапия;
* Общий, точечный и травяной массажи;
* **Spa процедуры для волос**, призванные восстановить их структуру и стимулировать рост;
* Талассотерапия и бальнеотерапия, грязелечение;
* **Spa процедуры для лица;**
* Йога и медитации.

Также особой популярностью пользуется массаж, для которого применяется **антицеллюлитный крем. Шведский spa салон** поможет вам избавиться от ненавистных бугорков раз и навсегда, обрести душевный покой и спокойствие. И это лишь часть широкого спектра услуг, которые готовы предоставить спа-курорты и салоны.

Спа-салон – место, куда хочется вернуться

Если же у вас нет возможности отправиться на спа-курорт, вы можете побаловать себя и оздоровить свое тело, посетив **spa-салон. Что это** за заведение и какие услуги там могут предоставить? Современные спа-салоны готовы предоставить своим клиентам широкий спектр спа услуг, такого же высокого качества и видового разнообразия, как и модные и востребованные спа курорты.

**Что такое spa салон**? Это заведение, удивительным образом объединяющие под своей крышей таких специалистов как парикмахер, способный с помощью спа процедур вылечить и поддержать здоровье ваших волос, массажист, который поможет справиться с усталостью и нервозностью, расслабит напряженные мышцы и «разгонит» целлюлит, арома-терапевт, следуя рекомендациям которого можно поправить здоровье и настроить организм на нужный лад. Посетив **шведский spa салон,** вы убедитесь, что здесь работают квалифицированные специалисты разных профилей, которые помогут вам в любой ситуации оставаться здоровым.

Устроим домашний спа-салон

**Spa-процедуры в домашних условиях** являются хорошей альтернативой для тех, у кого нет времени или возможности посещать спа-салон или отправиться на спа-курорт. Организовать уютный и комфортный **spa салон дома** может любой желающий, для этого необходимо лишь узнать какие домашние спа-процедуры существуют. Всех их можно условно разделить на такие группы:

* спа-ванны,
* косметические процедуры,
* ароматерапия,
* домашние обертывания,
* музыкотерапия,
* массаж.

С какой же процедуры начать? Если вам грустно и «руки опустились» поднять настроение и настроится на позитивный лад поможет ароматерапия, которая способствует выработке эндорфинов. Наиболее подходящими для релаксации считаются масла лаванды, апельсина, мандарина, герани, мирра и сандала, которые в сочетании со спокойной музыкой вызовут у вас положительные эмоции.

Для утреннего пробуждения и получения заряда бодрости на весь день рекомендованы такие процедуры как спа-обертывания, которые могут быть шоколадные, водорослевые, травяные или глиняные. Набор для обертывания, который можно приобрести в аптеке, теплое шерстяное одеяло, удобное лежачее место и емкость для размешивания ингредиентов для смеси и полтора-два часа свободного времени – вот все что вам нужно для проведения процедуры.

После процедуры обертывания полезно принять расслабляющую ванну с морской солью, травяными отварами и эфирными маслами, а по ее окончании нанести на кожу тонизирующее средство. Хорошо сочетать его нанесение с самомассажем ног, стоп и рук. Также понадобится **spa процедура для рук**, которая может начаться с расслабляющей ванночки для рук и продолжится легким массажем. Завершением процедуры должен стать правильный маникюр и нанесение увлажняющего крема для рук.

Отличным завершением всех спа-процедур будет свежезаваренный зеленый или травяной чай или свежий сок.

Как видите, устроить **домашний spa салон** не так уж и сложно, самое главное полюбить себя и сделать заботу о себе и своем теле регулярной.