**День памяти: 8 расслабляющих спа-процедур на уикэнд**

Уикэнд по случаю Дня памяти почти наступил, но это не значит, что планировать поездку в последнюю минуту уже поздно, если, конечно, Вы еще этого не сделали. Подумайте, лучший способ провести эти 3 дня – посетить спа-салон, особенно, если Вы выберете процедуры, направленные на расслабление и обновление. Набирающая популярность терапия «лесное купание» на пару часов даст ощущение единения с природой, пока вы лежите на массажной кушетке. Даже традиционные процедуры по уходу за лицом и массаж придадут Вашей коже сияние и заметно снизят напряжение. Что бы вы ни выбрали, вы не ошибетесь.

Ниже описаны 8 процедур, которые помогут Вам «перезарядиться».

**Процедура «Некери» ($320; 100 мин.)**

Хотите окунуться в ауру любви к себе и ощутить внутренний баланс?Процедура«Некери» поможет достичь Вам и того, и другого. Ваш спа-терапевт начнет с использования благовоний под названием «Копал», чтобы создать соответствующую атмосферу. Затем Вы сможете выбрать то, что Вам больше по вкусу: увлажняющий массаж «Хакали» или процедуру «Пунта Мита». Первая включает в себя теплую смесь из кактуса и пульке, а вторая - текилу и масло шалфея. (Лично я бы выбрала последнее.)

(Фото №2 Ритц-Карлтон, Халф Мун Бей)

**Процедура по уходу за лицом «Татча Кристал Люминос» ($285; 90 мин.)**

Обычно, если необходимо расслабиться, я предпочитаю процедуры для тела, нежели для лица, но я сделаю исключение для процедуры, предоставляемой Ритц-Карлтон, Халф Мун Бей, которая придаст свечения Вашей коже, как бы давая понять, что вы только что вернулся из отпуска. В спа-салоне используется мощная комбинация продуктов «Татча»: порошки рисовых ферментов, увлажняющие маски и восстанавливающие кремы, которые осветляют лицо и питают тело. Чтобы помочь вам расслабиться, используются методы точечного массажа, теплые полотенца, пропитанные экстрактом ромашки, массажер для лица, специально разработанный для улучшения цвета кожи.

**Процедура «Островное блаженство» ($260; 100 мин.)**

Директор «Айлэнд Дискаверис» Кристин Палант рекомендует данную процедуру, если Вы хотите «отправить тело и душу в кругосветное путешествие». Если быть более конкретным, Вам сделают массаж, с учетом Ваших индивидуальных предпочтений, за чем последует пилинг с фиджийским тростниковым сахаром и эфирными маслами. Завершите процедуру увлажняющей ванной, где вместо воды используется молоко, что делает кажу обновленной и гладкой.

**Процедура «Лаванда и вино»** **($250; 90 мин.)**

Если путешествие в уикэнд приведет Вас в Напа, вы сможете насладиться всеми преимуществами этого места. Согласно названию процедуры, «Лаванда и вино» начинается с втирания лавандового масла для снижения напряженности в мышцах. Затем следует гоммаж-пилинг. В него входит пудры лаванды, виноградная кожура и мед. После того, как ваша кожа полностью обновится, Вам нанесут слой успокаивающего медового крема с лавандой.

 **«Сиамская церемония»** **($230; 80 мин.)**

«Самыми популярными процедурами являются те, в ходе которых используются натуральные продукты», - говорит Клэр Сенека – директор Ритц-Карлтон Спа в Новом Орлеане. Закажите эту процедуру, и Вы получите ароматный скраб из папайи, который поможет мягко выровнять кожу. Следующий за этим балийский массаж предназначен для того, чтобы погрузить посетителей курорта в мир спокойствия. Серия растягивающих и пощипывающих движений полностью расслабляют ваше тело.

**Массаж «Ватсу»** **($190; 60 мин.)**

Отправляйтесь на виллы в спа-салоне «One & Only», чтобы полюбоваться видом на океан и искупаться в бассейне Ватсу. Желаемая процедура - это массаж шиацу с погружение в воду, которое проводится во время плавания в минерализованном бассейне при поддержке вашего массажиста. Сама процедура спокойнее, чем может показаться из описания. Вода укачивает вас, пока ваши болевые точки, суставы и мышцы разминаются в серии ритмичных, плавных движений.

**Процедура «Маука – Макай»** **($145; 50 мин.)**

«Маука - Макай» так названа за использование ингредиентов, взятых от природы «от гор до моря». Насладитесь теплой маской для тела, наполненной минералами, водорослями и бентонитовой глиной. В ходе процедуры Вас укутают в специальный чехол, что помогает ингредиентам глубже проникнуть в кожу и создать свою омолаживающую магию. После попросите Гималайскую солевую спа-процедуру; это бесплатное 25-минутное дополнение при покупке любой процедуры.

**«Лесное купание»** **($110; 120 мин.)**

Лесное купание является именно тем, чем и представляется из описания, только более роскошное. Процедура проводится на открытом воздухе и рассчитана на гостей, которые хотят, чтобы их отдых проходил на природе. Особое внимание уделяется ментальной практике, которая способствует снижению стресса - конечной цели любого отдыха в спа-салоне. Вы заметите обилие растительных ингредиентов; очищение производится молочной кислотой растительного происхождения, а пилинг белыми торфяными ферментами и ягодами. Применяется также грибное обертывание и растительный ионизирующий мист. Завершается всё массажем с ягодным маслом. Согласитесь, это не плохой способ насладиться свежим воздухом.

Автор: Сара Ву

**The 8 Best Spa Treatments for a Relaxing Memorial Day Weekend**

Memorial Day weekend is almost here, but there’s still just enough time to plan a last-minute getaway—assuming you haven’t done so already. Consider this: the best use of those three days might be to spend them at a spa, particularly if you select treatments that emphasize relaxation and renewal. Trends like the increasingly popular forest bathing are geared toward helping you center yourself in a handful of hours, whether you practice your mindfulness in the woods or on a massage bed. Even traditional facials and massages will leave you glowing and noticeably less stressed. Whichever you choose, you really can’t go wrong.

Below, eight options that will leave you fully recharged for the week.

**Nakierie Treatment ($320; 100 minutes)**

In the mood to create an aura of self-love and balanced thoughts? The Nakieri treatment promises to help you do both. Your spa therapist will begin by using an incense called Copal to promote mindfulness. From there, you pick your path: a hydrating Hakali massage or the Punta Mita treatment. The former incorporates a warm meringue made from cactus and pulque, while the latter uses tequila and sage oil. (Personally, I’d opt for the latter.)

**Tatcha Crystal Luminous Facial ($285; 90 minutes)**

While I’d normally point you toward body treatments over facials when it comes to relaxation, I’ll make an exception for this pick from The Ritz-Carlton Half Moon Bay, which will impart the kind of enviable glow that signals you’ve just returned from vacation. The spa uses a potent combination of products from Tatcha: rice enzymes powders, hydration masks and renewal creams to brighten the face and nourish the body. To help you unwind, there are acupressure techniques, warm chamomile towels and a facial massager specifically designed to illuminate your complexion.

**Island Bliss Ritual ($260; 100 minutes)**

Director of Island Discoveries Kristin Palant recommends this option if you’re looking “to send the body and mind on a journey around the world.” To be a little more specific about it, you’ll enjoy a customized massage, followed by an exfoliation with Fijian cane sugar and essential oils. Finish off with hydrating bath—the spa swaps out water for milk, which leaves skin revitalized and smooth.

**Lavender & Vine Treatment ($250; 90 minutes)**

If your weekend travels take you to Napa, you might as well take full advantage of your surroundings. As the name suggests, Lavender & Vine begins with soothing lavender oil to loosen tight muscles. It’s followed by a gommage exfoliation—this one uses powdered lavender blossoms, grape skins and honey. Once your skin has been fully renewed, you’re slathered in a soothing layer of the spa’s lavender honey cream.

**Ritual and Ceremony of Siam ($230; 80 Minutes)**

“The most popular treatments tend to be those that feature fresh, natural products,” says Claire Seneca, director of The Ritz-Carlton Spa New Orleans. Book this one, and you’ll receive a fragrant papaya scrub, which helps gently resurface the skin. I’m told that the Balinese massage that follows is meant to immerse spa visitors in a world of tranquility. It’s a series of pulling and stretching movements, performed so that your body ends up fully relaxing.

**Watsu Massage ($190; 60 minutes)**

Make your way to the villas at the One&Only Spa for a view of the ocean and a dip in the Watsu pool. The treatment you want is a Shiatsu in-water experience, which is performed while you float in a mineralized pool, supported by your massage therapist. It’s more calming than it sounds; the water lulls you to sleep while your pressure points, joints and muscles are kneaded in a series of rhythmic, flowing movements.

**Mauka to Makai Treatment ($145; 50 minutes)**

“Mauka to Makai” is so named for its use of ingredients from the mountains to the sea. Luxuriate in a warm body mask packed with minerals, seaweed and bentonite clay. You’re tucked inside a cocoon to help the ingredients penetrate deeper into the skin and work their rejuvenating magic. Afterward, ask for the Himalayan Salt Spa experience; it’s complimentary for 25 minutes with any treatment purchase.

**Forest Bathing ($110; 120 minutes)**

Forest bathing is exactly what it sounds like—albeit with a luxury upgrade. The treatment takes place outdoors, geared toward guests who want their treatments with a side of nature. There’s a focus on mindfulness that’s meant to reduce stress, the end goal of any weekend spa getaway. You’ll notice an abundance of botanical ingredients; the cleansing is done with plant-derived lactic acid and then exfoliated with white peat enzymes and berries. There’s also a mushroom wrap and plant ionizing mist, finished off with a berry oil massage. It’s not a bad way to experience the great outdoors.

By [Sarah Wu](https://www.forbes.com/sites/sarahwu/)