

Маршрут построен

В поисках «своих» проверенных бьюти-локаций можно сбиться с пути и уйти не в том направлении. Наш мини-гид не позволит этому свершиться. Явки-пароли прилагаются

Тай зовёт

Закрытые границы — не повод отказываться от прелестей отдыха в Таиланде. Ведь эта солнечная страна куда ближе, чем кажется. В сети «Вай Тай» более 60 спа-салонов в Москве, области и регионах, и в каждом из них воссоздан колоритный уголок Таиланда. Мастера «Вай Тай» славятся именно традиционным тайским массажем, который известен под несколькими названиями: тайская или пассивная йога, а ещё «нуат пэн боран». По сути, такой массаж — сплав двух составляющих. Первое — это акупрессура, то есть воздействие на проблемные места через нажим на определённые точки на теле. Второе — совокупность упражнений, позаимствованных из йоги: например, скручивания и растяжки. Делают тайский массаж тоже по-особенному: с помощью кистей, локтей и даже стоп. Благодаря такому мягкому силовому воздействию мышцы освобождаются от зажимов, плечи расправляются, суставы оздоравливаются, обмен веществ разгоняется, настроение улучшается — глаз горит.



фото: архивная пресс-служба, Михаил Лоскутов, Александр Володин, Vladimir Polo