

MHLIFESTYLE

Beauty

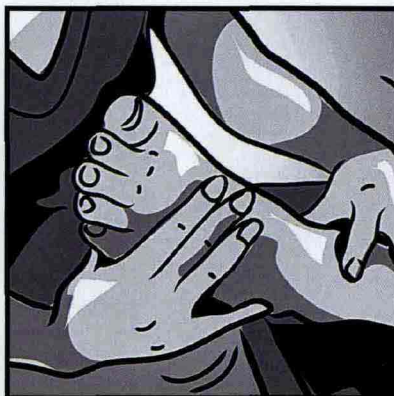
# Ricaricati subito

Vuoi staccare davvero la spina? *MH* ti suggerisce di riscoprire il piacere del massaggio. Eccoli cinque sistemi per assicurarti il più completo relax



## LE TECNICHE PREFERITE DAL PUBBLICO MASCHILE IN BEAUTY FARM

Scioglie ogni tensione muscolare, elimina l'acido lattico e migliora il tono dei tessuti. Questi sono solo alcuni degli effetti immediati di un massaggio. In più, con le tossine, le manipolazioni allontanano stress e cattivi pensieri. È per questo che *MH* ti propone le tecniche più gettonate in beauty farm dal pubblico maschile, che non si fa certo incantare dalle atmosfere ovattate ma pretende risultati concreti e misurabili. Dalle pressioni sulla pianta del piede, che agiscono sugli organi interni, al peeling che toglie le impurità dalla pelle. Dalla terapia rigenerante che utilizza pietre calde al massaggio alla testa con finale relax sotto una doccia di... mare.



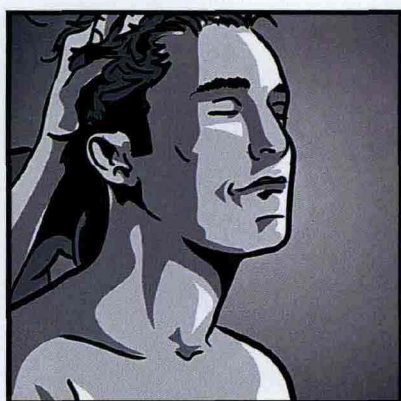
### 1. Energia ai tuoi piedi a Saturnia

Più tono e relax con le pressioni mirate sulla pianta del piede. Prova la **Riflessologia plantare** (25', € 50) sperimentalo all'Hotel Terme di Saturnia (Gr); [termedisaturnia.it](http://termedisaturnia.it)



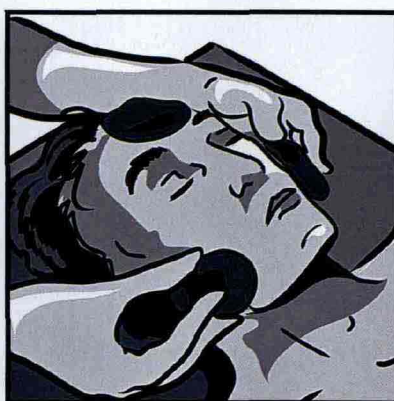
### 2. La forza del sale in Toscana

Acqua di mare e peeling basato sulle qualità rivitalizzanti dei sali marini nel **Talasso Sottopoggio** (40', € 80), da fare al Tombolo Talasso Resort (Li); [tombolotalasso.it](http://tombolotalasso.it)



### 3. Stop allo stress a Montegrotto

Contro le tensioni fisiche e psichiche, l'ideale è il massaggio cranio-facciale **Libera-Mente** (55', € 87) del **Relilax** Hotel Terme Miramonti (Pd); [relilax.com](http://relilax.com)



### 4. Muscoli distesi in Svizzera

Per un'azione distensiva e rigenerante prova la **Stone Therapy** (75', € 130) all'hotel Tschuggen Bergoase Arosa (Svizzera); [tschuggenhotelgroup.ch](http://tschuggenhotelgroup.ch)



### 5. Peeling al limone a Capri

Eliminare le impurità? Ci pensa l'olio di jojoba dell'**Ego Spa Signature** (80', € 200), da fare al Marriott Tiberio Palace Resort & Spa di Capri (Na); [tiberioplace.com](http://tiberioplace.com)

(a cura di M. Mutti)