

## INDIRIZZI

### ESPACE

● via Marco Ulpio Traiano 38/a, tel. 0233004286; [www.espacemilano.it](http://www.espacemilano.it).

Piccolo ed elegante centro di rituali di benessere e trattamenti e personalizzati a corpo e viso con prodotti Salin de Biosel, esclusivamente a base vegetale e minerale.

### GLAMIN DAYSPA

● viale Regina Margherita 4, tel. 0254107921; [www.glamin.it](http://www.glamin.it).

Centro di trattamenti estetici e massaggi viso e corpo, trattamenti alle mani con paraffina, lezioni di trucco e offerte di vari pacchetti benessere con una piccola zona bagno di vapore.

### IKI SPA

● via C. Farini 35, tel. 0269000455; [www.ikispa.it](http://www.ikispa.it).

Piccola spa con estetica di base, stanza di hammam anche prenotabile per quattro, e una scelta di massaggi doc, dal linfodrenaggio al connettivale, dal drenante al riducente.

### MADRETERRA

● presso i Get Fit via Falcone (tel. 3281959704), via Meda 52 (tel. 3277327583) e via Cenisio 10 (tel. 3888957148), [www.madreterra.info](http://www.madreterra.info).

Il reparto estetico dei tre centri Get Fit è gestito dal gruppo Madreterra di Legnano: prenotando un trattamento a viso o corpo si può accedere anche al thermanium.

### EXIT SPA

● viale Lombardia 76, Saronno, tel. 0236726163; [www.exitspa.it](http://www.exitspa.it).

Gigantesco centro benessere su due piani raffinati e minimal dedicati all'acqua, con piscine anche salate, vasche idromassaggio, saune e stanze del vapore a differenti temperature, grotte e serpentine con giochi d'acqua controcorrente; area personal spa esclusiva per due.

### HAMAM VISCONTI

● viale Europa 30, Cusago, tel. 0290394344; [www.hamamvisconti.it](http://www.hamamvisconti.it).

Classica zona delle acque con stanza di vapore, sauna, idromassaggio, peeling e massaggio rilassante; trattamenti estetici.

### LE SPA BERBERE

● viale Umberto I 3, Monza, tel. 0392308804; [www.lespaberbere.it](http://www.lespaberbere.it).

Accanto al reparto dei trattamenti estetici tradizionali, i rituali dal mondo seguono il percorso hammam: dalla stanza del vapore alla sauna, dalle docce emozionali alla suite berbère, una stanza del relax in puro stile marocchino.

## Ispa



### Ecco lo yoga della risata

Una volta al mese all'istituto Ispa ci si può unire ai gruppi di yoga della risata, un esercizio che combina la risata incondizionata con la respirazione yogica. Le sessioni iniziano con tecniche di riscaldamento che includono lo stretching, il battere le mani, il movimento del corpo e l'intonare Ho ho - Ha ha ha, continuano con risate e altri esercizi in grado di mettere in contatto con la sfera più giocosa e gioiosa della persona, per poi concludersi con un rilassamento profondo. L'ingresso è gratuito per i soci (la tessera annuale costa 40 euro), anche per gli incontri di gruppo settimanali di meditazione (tutti i martedì alle 19) che offrono la possibilità di avvicinarsi a varie tipologie di meditazione imparando strumenti diversi - rilassamento, visualizzazione, mantra orientali e occidentali, respirazione, suono, silenzio - e consentendo a ciascuno di sperimentare il metodo più adatto per praticarla in autonomia. (m.g.)

● DOVE Ispa, Istituto Sperimentale di Psicodinamica Applicata®, via Gian Giacomo Mora 11/A, info: tel. 028373930 e [www.psicodinamicaispa.it](http://www.psicodinamicaispa.it).

### NATURE&SPA

● Fondo Brugarolo, via Manzoni 15, Sulbiate, tel. 039623735; [www.fbnaturespa.com](http://www.fbnaturespa.com).

Nella campagna del Fondo Brugarolo il percorso benessere della spa comprende una grande piscina a idromassaggio, docce e cascate, due saune, la stanza dell'hammam, la passeggiata vascolare, e il solarium al piano superiore; a parte, i trattamenti e le day spa.

### NATURE SPA CASCINA CAREMMA

● strada statale 526 per il Ticino, Besate, tel. 029050020; [www.caremma.com](http://www.caremma.com).

Centro benessere nel vecchio fienile, immerso nel Parco del Ticino, con piscine, saune, vasche idrotermali e stanza del bagno di vapore; massaggi e trattamenti estetici.