

# Corpo e mente a riposo... In 19 Spa



**Casablanca Spa.**  
Niente di meglio che sorseggiare un esotico succo di frutta tra un trattamento e l'altro.

Olivia Rutherford



Massaggio sincronizzato nella Spa del Mandarin.

## Massaggi, coccole e relax

I migliori centri benessere di Londra: prezzi low e cure al top.

### Porchester Spa

*The Porchester Centre, Queensway, tel. 0044 20 77923980.* Architettura Déco, soffitti a volta, sauna, massaggi. Quando è nata, nel 1929, era nota per l'hammam e il bagno turco. Oggi, dopo il restyling, è famosa per i prezzi low e i trattamenti fuori dalle righe: dallo *Shmeise* (bagno di vapore israeliano con sali caldi e massaggio) allo scrub allo zucchero, al *Body coffee wrap*: un rituale di saune e terapie agli estratti di caffè e rosmarino.  
**Prezzi:** da 22 sterline (25 € circa).

### Spa at The Berkeley

*Wilton Place, Knightsbridge, tel. 0044 20 72011699; the-berkeley.co.uk/health\_beauty.aspx* Nello Spa Hotel più glamour all'ombra del Big Ben: palestra con personal trainer, piscina open-top affacciata su Hyde Park, area relax con bevande complimentary, aromaterapia, massaggi di tutti i tipi. E trattamenti organici per il corpo firmati Voya, i prodotti alle alghe del mare d'Irlanda.  
**Prezzi:** massaggio da 45 sterline (50 €).

### Mandarin

*66 Knightsbridge, tel. 0044 20 72352000; mandarinoriental.com/london/spa/treatments* Dove c'è un hotel Mandarin c'è una Spa. E dove c'è un centro benessere Mandarin, la qualità è puro

lusso. Qui parliamo di *look oriental-style*, boiserie, sculture in pietra, *crystal steam room*, trattamenti edonistici come lo scrub all'aloë e menta, la visita secondo i canoni della medicina cinese, lo *Shiatsu-ginger ritual*: impacchi con salviette calde al ginger, digitopressione, massaggio... Una delle migliori Spa di tutta l'Inghilterra.

**Prezzi:** massaggio da 55 sterline (62 € circa).

### Lanesborough Spa Studio

*Hyde Park Corner, tel. 0044 20 73337700; lanesborough.com* Se non l'avete mai provato prenotate il bagno turco: vero rituale arabo di pulizia della pelle, che nella Spa di questo hotel viene proposto con getti di vapore e impacchi di fango. Gettonatissimi anche il trattamento corpo al caviale, e il pacchetto *Lanesborough Lady e Gentleman*. Per lui: massaggio hot stone, manicure, pedicure Leighton Denny (guru di mani e unghie). Per lei: trattamento viso La Prairie, manicure e pedicure Leighton Denny, massaggio alle spalle e al collo.  
**Prezzi:** massaggio da 65 sterline (73 € circa).

### Angel Therapy Rooms

*16b Essex Road, Angel, Islington, tel. 0044 20 72261188; angeltherapyrooms.com* Una Spa al profumo d'Oriente in una casa vittoriana. Nel menu trattamenti organici, dal *Deep massage* al massaggio indiano alla testa, dal reiki all'agopuntura, alla riflessologia. Oppure hot stone per il viso, pacchetti alla rosa per il corpo, *Romance pamper* (coccole romantiche per coppie): a lume di candela, con abbuffata finale di fragole e cioccolato.  
**Prezzi:** massaggio da 40 sterline (45 € circa).



curiosità  
**NEO DANDY**

### F. Flittner

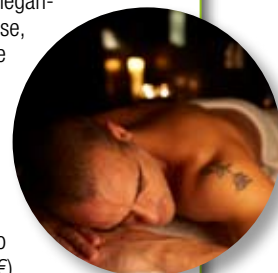
*86 Moorgate, tel. 0044 20 76064750; flittner.com* Ha più di 100 anni e sulla porta c'è scritto ancora saloon. Il parrucchiere-barbiere dei lord, poltrone in pelle, rasoi, pennelli e boiserie, è il must per barba e capelli. Atmosfera very british, orari poco elastici: dal lunedì al venerdì, dalle 8 alle 18 (fino alle 18,30 il giovedì). Senza appuntamento, però.

## Trattamenti olistici e originali

Dallo Zen style al Rasul, al fantastico Diamond body.

### My Fair Spa

*Stratton Street, tel. 0044 20 79152826; mayfairspa.com* Zen style e nuovi trattamenti organici come l'*Hot cinnamon stone massage*. Ma nel santuario del benessere di questo elegantissimo hotel londinese, si prenotano anche pacchetti detox e anticellulite, massaggio ayurvedico e il rituale marocchino nel Rasul: da soli o in coppia.  
**Prezzi:** massaggio da 99 sterline (111 €).



### Agua Spa

*50 Berners Street, tel. 0044 20 73001414; sandersonlondon.com* Tecniche antiche e moderne, 14 salette per i trattamenti avvolte da morbidi drappi, letti per meditare, zona chill-out. Nel menu un'infinità di trattamenti, dall'Ayurvedico con latte, sesamo, miele, al *Diamond body* (con polvere di diamante), allo scrub al bambù. Da abbinare, volendo, a una cena al ristorante dell'hotel, a un aperitivo nel cortile-giardino o a una partita nella billiard room.  
**Prezzi:** massaggio da 75 sterline (84 €).

### Bliss London

*60 Sloane Avenue, tel. 0044 20 75906146; blisslondon.co.uk* Una valanga di premi (Best Spa per Time Out, Best Treatment per il Sunday Times) e una certezza: nella hottest Spa londinese fanno una delle migliori pedicure del pianeta. Gli altri must? Nail bar, trattamenti al triplo ossigeno per la pelle, manicure alla crema calda, massaggio al ginger.  
**Prezzi:** massaggio da 55 sterline (62 €).

### Elemis Day Spa

*2-3 Lancashire Court, Mayfair, tel. 0044 20 74994995; elemis.com/DaySpa/spa-therapymenu.aspx* Nel cuore di Mayfair, una Spa che stimola i sensi: mobili e colori esotici, tessuti da tutto il mondo (Tibet, Bali, Giappone, Marocco...), cabine che sembrano dei piccoli santuari privati. Da non perdere i diversi tipi di Rasul, il rituale arabo, il massaggio hawaiano a quattro mani. Una delle tre day spa mondiali di Elemis (le altre due: a Miami e a Hong Kong).  
**Prezzi:** massaggio da 50 sterline (56 €).

## Tra cuscini e cocktail

**Allettanti, rassicuranti rifugi, tra strade e negozi nel cuore di Londra.**

### Harrods

87-135 Brompton Road, Knightsbridge, tel. 0044 20 78938333; harrods.com urbanretreat.co.uk Al quinto piano del mitico grande magazzino londinese, trattamenti beauty con terapisti professionisti (e professionali), make up e una saletta per provare i trattamenti Crème de la Mer e delizie come lo scrub al mirtillo. Chiedere del mega spazio Urban retreat (rifugio urbano).

**Prezzi:** massaggio da 50 sterline (56 €).

Olivia Rutherford



Spa con barbiere da Gentlemen's Tonic.

## Spa per maschietti

**Massaggi, trattamenti, ma anche barba e capelli.**

### Spa Illuminata

63 South Audley street, tel. 0044 20 74997777; spailluminata.com Teste di leone (in pietra), colonne, marmi, fontane. Per i vincitori dello Spa Awards 2009 di Condé Nast Traveller, il benessere passa attraverso i migliori prodotti in commercio (Carita, Shiseido, Decléor) in un ambiente da antica Roma. Per gli uomini c'è un menu dedicato: trattamenti e massaggi olistici per il viso, aromassage. L'Oriental tranquillity head & neck massage è ispirato alle tecniche orientali e scioglie tutte le tensioni.

**Prezzi:** massaggio da 50 sterline (56 €).

### Gentlemen's Tonic

31a Bruton Place Mayfair, tel. 0044 20 72974343; gentlemenstonic.co.uk Nel club più esclusivo di Londra il consiglio è di arrivare con molto anticipo. Mentre aspettate manicure e massaggi vi fanno accomodare su vecchie poltrone da barbiere, vi tagliano barba e capelli, vi spruzzano le sopracciglia e vi servono Bloody Mary.

**Prezzi:** massaggio da 36 sterline (40€).

### BeautyWorksWest

8-9 Lambton Place, Notting Hill, tel. 0044 20 72212248; beautyworkswest.com Menu health

& beauty, palestra super-tecnologica con mega piscina e power pilates, e per i patiti della pelle morbida e luminosa ci sono le proposte del facialist newyorkese Ling Chan, guru delle star. Solo per i maschietti trattamenti laser per capelli, fitness facial, express facial, the Happy clappy: il top del top della manicure.

**Prezzi:** massaggio da 50 sterline (56 €).

### The Spa at Chancery Court

252 High Holborn, tel. 0044 20 78297058; spachancerycourt.com Legno, candele, pietra. Pluripremiata, questa Spa dedicata (anche) agli uomini propone trattamenti per tutti i gusti. Dal Complete package per viso e corpo (con manicure e pedicure) al Gin and tonic treatment: si comincia con lo scrub al sale, si finisce con un bicchierone ghiacciato di Gin tonic. Davvero tonificante dopo una giornata in giro per Londra.

**Prezzi:** massaggio da 80 sterline (90 € circa).



Un angolo del Cowshed Shop.

### Cowshed Shop, Soho

31 Foubert's Place, tel. 0044 20 75340870; cowshedonline.com Una pedicure mangiando un'insalata? In questa blasonatissima express Spa, insieme al menu dei trattamenti portano anche quello per il pranzo. Unghie e massaggio (alla testa e al collo) con contorno di birra e snacks.

**Prezzi:** massaggio da 15 sterline (17 €).

### Lavender Hill Siam Beauty Spa

119 Lavender Hill, tel. 0044 20 75851222; 12 Lavender Hill, tel. 0044 20 79241695; siambeauty.co.uk Due negozi budget dove non manca niente: dal massaggio thai a quello sportivo, dalla riflessologia alla sauna, alla depilazione. Solo in quello al 12: 7 tipi di manicure e 9 di pedicure (anche termale e al cioccolato)

**Prezzi:** massaggio da 20 sterline (22 €).

### Casablanca Spa

147 Seymour Place, tel. 0044 20 77240222; 439 Edgware road, tel. 0044 20 77242030; casaspa.co.uk Due indirizzi per trattamenti a prezzi low: il top è il Traditional Moroccan Hammam con scrub e sapone nero naturale nella stanza dei mosaici. Fra un trattamento e l'altro ci si rilassa con vasoi di frutta e tè marocchino.

**Prezzi:** massaggio da 10 sterline (11 €).

**The Dorchester Spa**  
Park Lane, Mayfair, tel. 0044 20 73197109; thedorchester.com/dorchester-spa Classicissime le camere dell'hotel, con vista su Hyde Park, e in stile Déco la Spa appena rinnovata.

Le proposte: dai trattamenti con il brand Kerstin Florian (che approda per la prima volta a Londra) al barber shop, dal fitness studio alla Spatisserie per cocktail e champagne. Il top del top? Il Full Preen: 6 ore e 25 minuti di coccole (550 sterline, 660 €), con massaggi, trattamenti viso, tè, champagne, manicure e pedicure al caviale, shampoo con il parrucchiere delle star Royston Blythe. **Prezzi:** massaggio da 55 sterline (62 € circa).



Dorchester Spa: bianco Déco.

**novità**