

Un SPA pentru fiecare

Ca sa te relaxezi si sa simti beneficiile tratamentelor orientale pe pielea ta, nu trebuie sa fugi la mii de kilometrii distanta. SPA-urile sunt mai aproape de cat crezi, pentru ca de cativa ani, aceasta industrie a prins contur si la noi in tara.



Cand alegi un SPA, trebuie sa stii clar ce vrei: un tratament corporal, unul de infrumusetare, o baie si un masaj de relaxare sau un tratament de lunga durata cu efecte benefice nu doar asupra frumusetii, ci si a sanatatii tale. Astfel de centre spa le gasesti in cadrul hotelurilor mari din statiunile balneare si un tratament in cadrul lor presupune un cost mai mare, incluzand cazarea si masa.



Dar daca vrei sa te rupi o zi de cotidian si sa iti daruiesti un masaj sau un tratament facial, desi cele mai multe centre de infrumusetare Spa sunt in Bucuresti, nu se poate sa nu gasesti unul si in orasul tau.

Tipurile de servicii si tratamente oferite difera de la un spa la altul. Pentru a sti ce variante ai, iti prezentam la pagina [Centre SPA Romania](#), principalele SPA-uri din Bucuresti si marile orase, si iti dam coordonatele celorlalte SPA-uri. Astfel vei putea alege SPA-ul care ti se potriveste.

Nu uita sa citesti si pagina de [Turism SPA](#), unde vei regasi SPA-uri din marile hoteluri din Bucuresti si din statiunile balneoclimaterice, pe langa alte cateva centre SPA de la munte si de pe litoral.

Lista va fi actualizata saptamanal. Noile centre vor fi anuntate prin Newsletter.

Alegerea Unui Spa

Daca doresti sa afli mai multe despre diferitele tipuri de SPA, ce tratamente ofera centrele SPA si cum sa-l alegi pe cel potrivit pentru tine, te invitam sa lecturizi periodic site-ul nostru.



Atunci cand te decizi sa optezi pentru un SPA, trebuie sa ai in vedere mai multe criterii. Cel mai important dintre ele este ce tip de tratament te intereseaza, cu alte cuvinte, ce urmaresti la centrul respectiv. Trebuie insa sa tii cont si de aspectul SPA-ului, in ce masura este dotat cu aparatura necesara si cat de profesionisti sunt angajatii sai.

Pentru a afla acest lucru, o modalitate este sa observi cum sunt tratati clientii, facand un tur al centrului respectiv. Asigura-te ca toti clientii sunt tratati cu respect si politicos de catre terapeuti. Terapeutii trebuie sa fie curat imbracati si sa-si respecte programarile, incepand tratamentul la timpul stabilit.

Atunci cand te decizi sa optezi pentru un SPA, trebuie sa ai in vedere mai multe criterii. Cel mai important dintre ele este ce tip de tratament te intereseaza, cu alte cuvinte, ce urmaresti la centrul respectiv. Trebuie insa sa tii cont si de aspectul SPA-ului, in ce masura este dotat cu aparatura necesara si cat de profesionisti sunt angajatii sai.

Pentru a afla acest lucru, o modalitate este sa observi cum sunt tratati clientii, facand un tur al centrului respectiv. Asigura-te ca toti clientii sunt tratati cu respect si politicos de catre terapeuti. Acestia din urma trebuie sa fie curat imbracati si sa-si respecte programarile, incepand tratamentul la timpul stabilit.

Clientii nu ar trebui sa fie lasati singuri pe perioada impachetarilor, a baiilor hidroterapeutice sau altor tratamente. Desi unele SPA-uri fac asta, este recomandat, pentru mai multa siguranta, ca terapeutul sa stea cu clientul tot timpul, asigurandu-i protectia. Esteticienii ar trebui sa te intrebe despre rutina ta zilnica si despre obiceiurile de frumusetate, sa iti recomande diverse produse, dar sa nu te preseze sa cumperi produsele lor.



Pentru a afla mai multe despre centrul respectiv, adreseaza intrebari inainte de a apela la serviciile lui, dar si in timpul si dupa tratament. De asemenea, pentru a te asigura ca sunt respectate criteriile de igiena si confort, poti face un tur al SPA-ului chiar si dupa ce ti-ai facut programarea.

Atunci cand mergi pentru prima data la SPA:

- Cere permisiunea de a face un tur inainte de a apela la serviciile oferite. SPA-ul poate iti place sau poate nu.
- Cand te programezi, spune ca este prima data cand mergi la un SPA. Angajatii isi vor face timp sa iti raspunda la toate intrebarile.
- Calitatea unui tratament depinde de produsele folosite, dar si de pregatirea terapeutului. Cere referinte terapeutului si alege ce vrei sa fie: barbat sau femeie.
- Cere sfaturi in privinta tratamentului care ti se potriveste. Cele mai populare tratamente sunt: masajul, tratamentele faciale si corporale.
- Vino cu cel putin 15 minute mai devreme de ora la care ai fost programata. Astfel vei avea timp sa te bucuri de facilitatile oferite: bai fierbinti si sauna. Ele te vor ajuta sa te relaxezi inainte de masaj.
- Angajatii iti vor arata vestiarul, care ar trebui sa aiba incuietoare. Daca nu ai primit halat si papuci, ar trebui sa gasesti toate acestea la vestiar.
- Terapeutul te va insoti in camera de tratament.
- La sfarsitul tratamentului, terapeutul va parasii camera, iar tu iti vei putea lua halatul pe tine pentru a te indrepta spre dus

Pregateste-te pentru experienta SPA:

- Consuma multe lichide inainte si dupa tratament pentru a beneficia la maxim de el.
- Nu manca cu cel putin o ora si jumatate inainte si dupa masaj.
- Ajungi mai devreme la SPA si bea un ceai calmant pentru a te relaxa atat mental cat si fizic.
- Respira adanc inainte sa inceapa tratamentul. Te ajuta sa te relaxezi.



SPA la tine acasa - Ai grija de tine si acasa!

Majoritatea produselor SPA sunt vandute chiar la salon. Sa nu te simti obligata sa le cumperi, dar este o idee buna sa introduci o rutina de ingrijire si acasa.



In plus, economisesti si timp. Nu inseamna ca trebuie sa renunti la centrele SPA, inseamna doar ca trebuie sa ai posibilitatea sa faci o baie calda, cu saruri si uleiuri aromatate oricand simti nevoia, fara a te programa in avans la un Centru SPA.