

RELAX EM NOVA YORK

POR CAMILA NEVES

O CAOS DE MANHATTAN PODE SER ALTAMENTE CONTAGIANTE - MESMO PARA ALGUÉM QUE ESTÁ NA CIDADE APENAS A PASSEIO. PARA DESESTRESSAR, NADA COMO RESERVAR ALGUMAS HORAS, ENTRE COMPRAS, PASSEIOS E IDAS AO TEATRO, PARA CUIDAR DA BELEZA. ENTREGAMOS ENDEREÇOS PRECIOSOS PARA TRATAMENTOS CORPORAIS E FACIAIS IMPERDÍVEIS E AULAS DE PILATES PODEROSAS. CORPO E MENTE AGRADECEM!



KAREN LORD PILATES

Arejado, espaçoso e com dois andares de equipamentos de primeira, o novo estúdio de Karen Lord, no bairro de Tribeca, acabou de completar seu primeiro ano de existência. O ambiente está longe de ter clima de academia, cheio de pessoas saradas. Pelo contrário. Tem uma atmosfera moderna e *cool* bem convidativa. Se possível, fuja dos horários de pico (de

manhã cedo e no começo da noite) e tente ir no período da tarde, mais calmo. As aulas podem ser individuais ou em grupos, na esteira ou aparelho, avulsas ou em pacotes, e sempre agendadas online. Os preços começam em 25 dólares.

www.karenlordpilatesmovement.com
137 Duane Street



SHIZUKA NEW YORK

Tratamentos faciais à base de fezes de rouxinol são destaque no aconchegante spa de Shizuka Bernstein, em Midtown. A técnica, inspirada nas gueixas do século XIX, foi patenteada pela japonesa de 56 anos e conquistou clientes famosos, como Tom Cruise e Victoria Beckham. A promessa? Pele mais clara e com brilho na medida. O ingrediente é misturado ao pó de arroz, que disfarça muito bem o forte odor e também ajuda no processo de clareamento, e aplicado no rosto para esfoliar a face. Apesar de exótico, o processo é relaxante e eficaz. Custa 180 dólares.

www.shizukany.com
7 West 51st Street



THE SPA AT TRUMP

Luxuoso até dizer chega, o spa do hotel Trump SoHo, do magnata americano Donald Trump, é o único na cidade com salas exclusivas para o Hammam (175 dólares), espécie de sauna a vapor de intensidade média, onde são realizadas esfoliação e desintoxicação corporal, seguidas de massagem relaxante. A sessão pode ser finalizada com um mergulho na piscina do hotel e um brinde com champanhe na sala de descanso. Outros benefícios incluídos no pacote são sauna seca, sauna a vapor e uma tecnológica ducha cromoterápica. Para quem busca ainda mais ostentação, o espaço oferece massagens com diamantes, esmeraldas, rubis e safiras por 295 dólares. Tudo em nome da beleza.

www.trumphotelcollection.com
246 Spring Street