

ה-COOL כלול

שיעורי יוגה, תפריט טבעוני בגידול אורגני, עירוניים של ויטמינים או אתגרי כושר. חמישה ריזורטים של Wellness מסביב לעולם שיעשו לכם חשק להתניע שינוי באורח החיים שלכם (ואולי גם לשבור תוכנית חיסכון)

+ חגית גינזבורג



סדנאות גוף־נפש ובוט קאמפ

Miraval – טוסון, אריזונה

יוציא לכם את העיניים: אי שם בערבות אריזונה, מתחת להרי סנטה קטלינה, שוכן ריזורט מבודד שמציע שפע של טבע, נהרות, נחלים ויערות עם בקתות מפנקות, מרכז וולנס, מרכז יוגה וספא גדול שזכה לכינוי Life in Balance. יש בו גם שבילים ארוכים לטיולים ממושכים, קיר טיפוס, מרכז כושר ובעצם כל מה שצריך כדי להישאב ליקום מקביל של רוגע ושלווה, בלי לשים לב שהמקום גורם לכם לזוז הרבה יותר ממה שתכננתם לעשות בחופשה ולא ממש מותיר לכם רגע דל. הריזורט מתגאה במיוחד בתוכנית הוולנס שלו ומבטיח לעזור לאורחיו להתניע אורח חיים חדש ומאוזן.

יוציא לכם את החשק לחזור הביתה: בריזורט הזה תוכלו להתמודד עם כל אתגר שנוגע לבריאות ולאורח החיים שלכם. כל אורח מתחיל ביעוץ אישי מול מומחה, ולאחר מכן מותאמת לו תוכנית פרטנית. בתפריט: סדנה לגמילה מהסמארטפון, סדנאות לנשים שמציעות כלים להתמודדות עם החוויה הנשית במאה ה-21, סדנאות לבריאות המוח, למידה ותרגול של מדיטציה, סדנאות להתמודדות עם כאב ואפילו סדנאות לפיתוח חמלה עצמית. בנגזרת הטיפולים אפשר למצוא טיפולים הוליסטיים באמצעות קריסטלים, ששנים בדמיון מודרך, סדנת אסטרולוגיה מתחת לכוכבים ואפילו למידה של שיטות כמו זיכרון הולוגרפי Doshas שמגיעה מהאירוודה. יש גם טקסי ניקוי אינדיאניים, אמבטיות סאונד וכמובן עשרות שיעורי כושר, מיוגה ופילאטיס ועד פסיכולוגיית כושר או בוט קאמפ.

כמה זה יעלה לכם? 250*175 דולר לאדם ללילה.



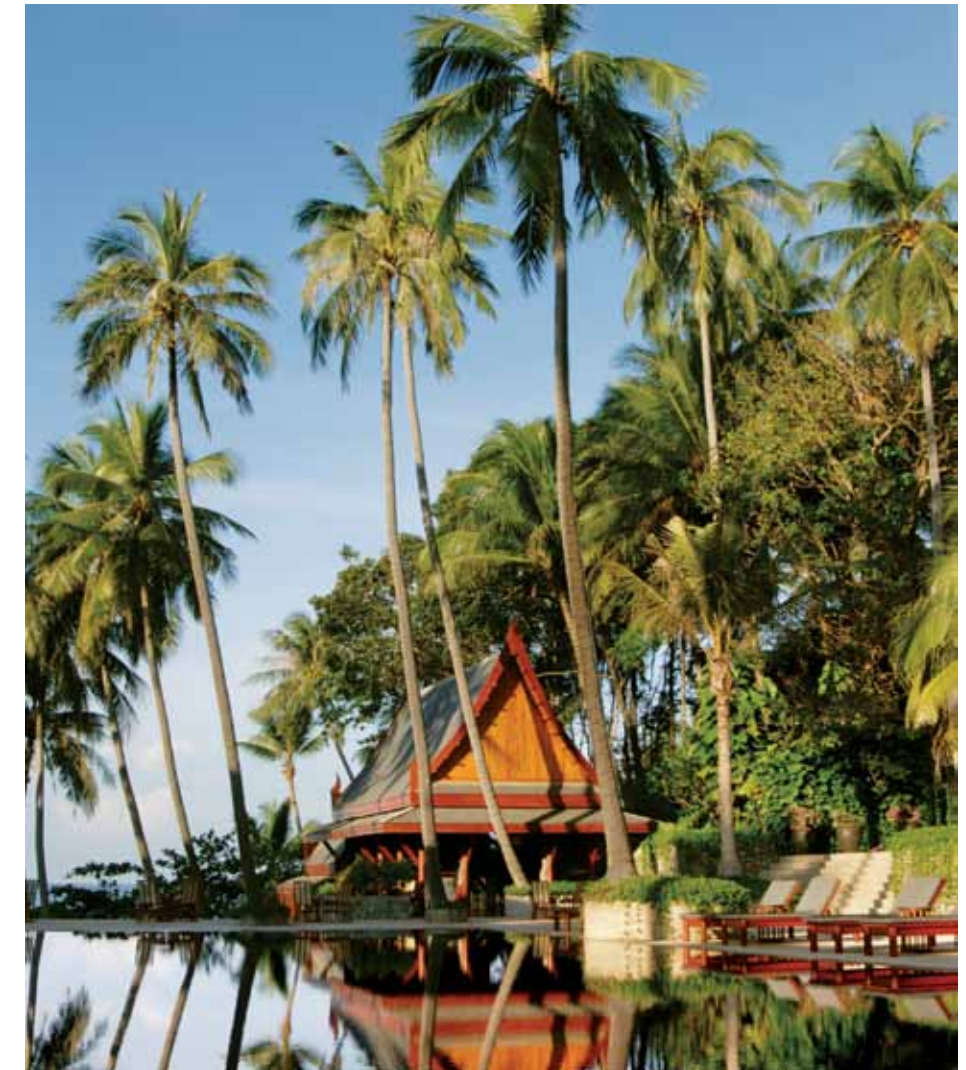
בוטוקס, עירוי ויטמינים ופענוח גנטי

Amanpuri – פוקט, תאילנד

יוציא לכם את העיניים: קחו את כל מה שאתם יודעים על תאילנד – החופים, הבריכות, האווירה, ותכפילו את זה במאה לפחות. הריזורט הזה נחשב לספינת הדגל של רשת הריזורטים AMAN, שאת המלונות המרהיבים שלה אפשר למצוא ברחבי העולם, ממרוקו ועד באלי באינדונזיה ובפרובליקה הדומיניקנית. הוא אוהז בכל מה שהייתם מצפים לו – נוף מרהיב של העיר איוטהאיה, לצד חופים לבנים, עצי דקל ובריכות תכולות. הריזורט בפוקט נחשב כבר שלושה עשורים למפלט אולטימטיבי למי שמחפש שלוה ורגיעה, ובפרואר השנה הכריזו על הפיכתו באופן רשמי למרכז וולנס ובריאות, כולל סוללה של טיפולים רפואיים שאפשר לקבל במקום והתאמה אישית של תוכנית וולנס לכל אורח שמעוניין בכך.

יוציא לכם את החשק לחזור הביתה: הסלוגן של הריזורט הוא "מקדש לוולנס בהתאמה אישית". תוכלו למצוא שם את כל סוגי הפינוקים שאפשר לצפות מריזורט בתאילנד – עיסויים, סאונות וטיפולי יופי ויקרתיים. תוכלו גם לבחור את מסלול הוולנס המועדף עליכם – ירידה במשקל, ניקוי רעלים, התחדשות כללית ועוד. הריזורט עובד בצמוד לצוות רפואי ומתמקד ברפואת ספורט ושיקום, באנטי אייג'ינג, בדיטוקס ובמקסום מתוך בייאנג של האורחים. תוכלו לקבל שם ייעוץ פרטני ויטמינים, שיתאים לכם את סוג הטיפולים הנכון בשבילכם מתוך גלריה עצומה של אפשרויות. מה למשל? עירוי ויטמינים, התאמת תוספי תזונה, חוקנים, פיזיותרפיה, טיפולים בלייזר ואולטרה אדום, בוטוקס ופילינג כימי, כשהכל משולב ברפואה האירווודית. הריזורט אפילו מציע פענוח גנים, ובקיצור מכסה את כל תחומי הוולנס האפשריים. מומלצת שהייה של חמישה ימים לפחות במקום כדי שתוכלו לעשות ריסטרט למערכות שלכם ולחזור מהחופשה אנשים כמעט־חדשים.

כמה זה יעלה לכם? 800 דולר לזוג ללילה.



חוה אורגנית ומינדפולנס

Rancho La Puerta – טקייט, חצי האי באחה קליפורניה, מקסיקו

יוציא לכם את העיניים: אם מקסיקו לבדה אינה יעד שעצם המחשבה עליו משרה עליכם רוגע ויניחות, אולי החוה העצומה הזאת, שמשתרעת על פני 16 אלף מ"ר עם שבילי הייקינג באורך של 65 ק"מ, תרגיע אתכם. מדובר בחלום הרטוב של כל חובב וולנס בעולם: גינות נוי בכל פינה, חוה לגידולים אורגניים ובית ספר לבישול, 11 מכוני כושר, מגרשי טניס, כדורסל, כדורעף, מסלול ריצה, שלושה מרכזי ספא הוליסטיים, מרכז בריאות אחד, 86 בקתות אירוח בלבד לאורחים בני המזל שהצלחו להשיג מקום. יש גם בר יין, בר מיצים, סטודיו לאמנויות, מבוך לגילוי עצמי, כשהכל מוקף בעצי אלון עתיקים ובמאות ערסלים שתלויים בכל פינה.

יוציא לכם את החשק לחזור הביתה: הריזורט הזה נותן מענה כמעט לכל אחד, כולל אלה שסתם רוצים לרבוץ ולהרגיש בריזה. לצד גלריה מרשימה ובה כל טיפול ספא שאפשר להעלות על הדעת, תוכלו להירשם לכמה שיעורי כושר שתוצאו. גם כאן ההיצע כמעט בלתי נגמר – מיוגה ומדיטציה ועד ריצה ואימונים פונקציונליים. אפשר לצאת להיקינג ברחבי השטח, להקשיב להרצאות של מרצים אורחים שמגיעים למלון (מדובר בשמות המובילים בעולמות הגוף־נפש), ואגב, יש גם מרכז וולנס לנשים ולגברים בנפרד. כל אורח מקבל במתנה ייעוץ של 30 דקות מאחד ממומחי הוולנס של הריזורט ומוזמן להצטרף לכל אחת מהתוכניות שמוצעות במקום – תוכנית הייקינג, תוכנית ריצה, שיעורי כושר או סדנאות מינדפולנס ואמבטיות סאונד.

כמה זה יעלה לכם? 3,850 דולר לזוג לשבוע שהייה בריזורט.





צילומים: יח"צ Miraval, יח"צ Amanpuri, יח"צ Rancho La Puerta, יח"צ The Ranch, יח"צ Amanpuri, יח"צ Hotel Joaquin



מסעדת וולנס ויוגה בגינה Hotel Joaquin - לגונה ביץ', קליפורניה

יוציא לכם את העיניים: מלון בוטיק קטנטן שמכיל 22 חדרים בלבד, ממוקם מעל חוף נסתר בשם St. Barth's ומעוצב בהשראת מלונות אירופיים היסטוריים. הנוף עוצר נשימה, והעיצוב שם דגש מיוחד על הפרטים הקטנים, כמו למשל נגני התקליטים בסגנון וינטג' שמחליפים את הטלוויזיות. המקום מציע שלל פעילויות כמו גלישה, שיעורי יוגה פרטיים ומדיטציה, אבל הלהיט האמיתי הוא מסעדת Saline של המלון, שמגישה מנות בדגש על וולנס. מה בתפריט? ציר עצמות, תה כורכום, מיצים ירוקים, וגרנולת הבית, Rawnola, שמורכבת מחלב שקדים, אוכמניות, רימונים, דבש, אגוזים ויוגורט קוקוס ומוגשת בקליפה של קוקוס אמיתי.

יוציא לכם את החשק לחזור הביתה: המלון מציע תוכניות ריטריט שנתיות בדגש על וולנס, אבל גם בשאר הזמן אפשר למצוא פעילויות שבהחלט יתרמו למערך הגוף-נפש שלכם, כולל שיעורי יוגה בגינה, צילה עם שנורקל והייקינג לאורך הלגונה. מי שמעוניין יכול להזמין חבילות וולנס לפי צרכים אישיים, כמו למשל חבילת Relax & Reset שמציעה שיעורי מדיטציה בגינה ושיעורי יוגה על הגג לצד ארוחות בריאות מותאמות. יש גם יקב פרטי של המלון, למי שמעוניין לנקות את הראש מכל הבריאות הזאת.

כמה זה יעלה לכם? 550-450 דולר ללילה.



אימונים מסביב לשעון ותפריט צמחוני The Ranch - הרי הדולומיטים, איטליה

יוציא לכם את העיניים: זה אולי לא נראה כמו ריזורט מפנק לנופש, אבל יש לכך סיבה. קחו את כל הנוף הקסום הזה, עם הרי הדולומיטים האיטלקיים שמסביב, חוות הגידול האורגנית והשבילים היפהפיים, ותוסיפו לכל אלה גם שמונה שעות כושר יומיות. אלה כוללות הליכות יומיומיות, שיעורי יוגה, שיעורי חיטוב והרמת משקולות, ומלוות בתפריט טבעוני שמורכב בעיקר מצמחים שגדלים בריזורט. זה אולי נשמע כמו סיוט, אבל בריזורט מבטיחים שהמטרה העיקרית היא להתניע שינוי מהותי בחיי האורחים ולהכניס אותם לשגרת כושר ותזונה קפדנית. לכל האימונים האלה מתלווים גם שני"צ שכלול בל"ז, עיסוי רקמות עמוק לטיפול בשרירים הדואבים והבטחה לפרידה מכמה סנטימטרים בהיקפים בסוף ה"חופשה".

יוציא לכם את החשק לחזור הביתה: מדובר ככל הנראה ביעד האידיאלי לכל מי שחולם לעשות שינוי באורח החיים שלו אבל פשוט לא מצליח. בריזורט הזה לא ממש ישאירו לכם ברירה - אתם יכולים רק לבחור אם מתחשק לכם להגיע לתוכנית בת ארבעה ימים, שבעה ימים או עשרה ימים. הלו"ז הצפוף כולל השכמה בחמש וחצי בבוקר לצלילי פעמונים טיבטיים, מתיחות, ארוחת בוקר, טיול בהרים, מנוחה, ארוחת צהריים, שני"צ, אימוני כוח ויוגה, זמן פנוי, ארוחת ערב, ובשמונה וחצי בערב כבר תהיו במיטה. זו אולי לא חופשה לעיפיים אבל זה בהחלט מחנה אימונים בתנאים יוקרתיים למי שמפנטז על שינוי.



כמה זה יעלה לכם? 8,700 דולר לאדם לשבוע, כולל הכל.



צילום: Randy Jay Braun