



**Shailene  
Woodley**

DESCUBRE A LA  
ESTRELLA DE LEAL  
Y LO QUE PIENSA  
SOBRE EL AMOR

**33**  
**HITS DE  
MODA**  
POR MENOS  
DE 100 €

**¡REINVENTA  
TU LOOK!  
4 PEINADOS  
SENCILLOS**

**58**  
**ACCESORIOS  
TODOTERRENO**  
**& CÓMO  
SE LLEVAN**

**Básicos de Primavera**

PENSADOS ESPECIALMENTE PARA TI **¡LOS QUERRÁS TODOS!**





## Facial en burbuja de aire puro

En el interior de este irresistible espacio itinerante de Natura Bissé se respira aire puro al 99,95%. Al eliminar las partículas contaminantes y los agentes víricos, bacteriológicos y alérgicos, la burbuja ahorra a los pulmones el trabajo de filtración. Sin este esfuerzo, el tratamiento facial (que también puede ser corporal) resulta doblemente relajante. (Información sobre los destinos a los que *viajará* en los próximos meses: 935 910 230; [naturabisse@naturabisse.es](mailto:naturabisse@naturabisse.es)).

### EN QUÉ CONSISTE

Natura Bissé dispone de cuatro burbujas que cede a distintos centros de belleza, donde se realizan tratamientos de la marca. ¿Cuál es la diferencia con un facial normal? Una vez tumbada en la camilla, la primera sensación que te asalta es la de respirar mejor. Tiene explicación: el espacio dispone de una especie de rejilla de ventilación que evita que el aire recircule, lo cual permite respirar oxígeno puro y ayuda a la piel a calmar la congestión y las rojeces. La esteticista limpia el rostro, realiza un *peeling resurfacing* –para una eficaz renovación de la piel– y finaliza con C+C Vitamin Complex, un sérum antioxidante de Natura Bissé. Sentirás la piel más limpia y fresca que con un tratamiento corriente, con el plus de la relajación, garantizada en un entorno casi al 100% libre de radicales libres. De forma permanente en-

contrarás en Zaragoza otra *Bubble Pure Air* (Estética Lostao; [esteticalostao.com](http://esteticalostao.com)), con un lujoso ritual a base de concentrado de oro.

**EN CASA** Invierte en un purificador de aire que aleje las bacterias, causantes de la obstrucción de los poros, y dedica 15 minutos a la semana a un facial *DIY*: enciende el purificador, limpia y exfolia la piel. Recuéstate con una mascarilla hidratante y finaliza con un sérum antioxidante.



Glyco Extreme Peel, de Natura Bissé, 92 €.



## Terapia de sonido

Piensa en esta disciplina como en una clase de meditación fácil. El terapeuta golpea un diapasón, un cuenco tibetano o un gong alrededor del cuerpo, provocando una respuesta de relajación. “Vivimos abrumados por el ruido. Estas potentes vibraciones ayudan a tranquilizar la mente y hacen que entremos más fácilmente en un estado de relax”, afirma Lisa Levine, directora de Maha Rose Center for Healing, en Brooklyn, un centro de referencia de esta terapia.

**EN QUÉ CONSISTE** Tras contarle al experto tus puntos de estrés, te tumbas en una esterilla y el terapeuta va dando vueltas alrededor de tu cuerpo emitiendo, con distintos instrumentos, sonidos de varias frecuencias. El del diapasón sale de los puntos de acupresión, con un zumbido tal que provoca la vibración de la cabeza a los pies. “Los sonidos están planificados, como en un laboratorio, para movilizar la energía estancada en el cuerpo”, asegura Lisa Levine. Después de casi una hora de sesión, el ánimo mejora

y la tensión desaparece (durante al menos un par de días).

**EN CASA** ¿Estás hecha un manojo de nervios? Coloca varias mantas en el suelo, en una esquina tranquila, y golpea un bol, permitiendo que cada nota se desvanezca antes de volver a golpearlo (manténlo en las manos para poder hacerlo con los ojos cerrados). “Es como un atajo hacia una relajación profunda”, dice Lisa Lavine. “Como las olas del mar, los sonidos terapéuticos dominarán a los estresantes”.



Cuenco tibetano, de Ten Thousand Villages, 69 €.