

## **io soin de soi: возрождение к совершенству | io soin de soi: la renaissance vers une perfection**

Auteur: Ольга Юркина, [Лозанна](#) , 05.01.2012.



Салон io soin de soi в центре Лозанны (io soin de soi)

Необычный салон красоты и массажа io soin de soi – островок гармонии в сердце Лозанны. Здесь рекомендуют забыть о беспокойствах, привести в порядок тело и душу под руководством опытных специалистов и просто побаловать себя любимую или... любимого.

|  
L'espace de wellness io soin de soi est une île de quiétude au centre de Lausanne. Ici, on recommande d'oublier les soucis du quotidien, vivre pleinement des instants consacrés au mieux-être et soigner le corps et l'âme sous l'œil connaisseur des spécialistes.

## io soin de soi: la renaissance vers une perfection

В большом городе, посреди множества обязанностей и дел, не так сложно потерять голову, терпение, самообладание и внутреннее равновесие. Для восстановления душевных и физических сил не всегда есть возможность отправиться на природу, и приходится искать источники энергетической подзаправки поблизости. Удивительно, что в Лозанне один из них располагается в самой гуще городской жизни – современном квартале Флон, пестрящем магазинами, ресторанами и ночными клубами. Но, когда переступаешь порог салона с экзотической вывеской *io soin de soi*, попадаешь в совершенно иное пространство: полной безмятежности.

Уникальный в своем роде, *io soin de soi* не поддается точному определению и выходит далеко за пределы традиционных представлений о салонах красоты, массажа, спа- и фитнес-центра, потому что объединяет различные элементы ухода за собой. Это пространство, созданное для погружения в себя, обретения внутреннего спокойствия и гармонии с окружающим миром, нового ощущения комфорта в теле и отдыха в полном смысле слова. Здесь предлагают расслабиться и поухаживать за телом и душой для восстановления равновесия под руководством опытных специалистов. Одним словом, заняться возрождением организма в его целостности.

Комплекс услуг, предоставляемых салоном, объединяет три сферы. Терапевтический полюс включает медицинские консультации по остеопатии и массажи, восстановление физической формы – занятия йогой, спортом и прочие тренировки, а эстетический полюс охватывает все, что касается красоты и ухода за собой. Естественно, все три сферы изначально взаимосвязаны: к слову, именно идея объединения главных составляющих прекрасного самочувствия легла в основу философии *io soin de soi*.

Создательница и руководительница салона, физиотерапевт и остеопат по образованию, которое впоследствии она расширила другими сферами, Карин Шпенглер в своей медицинской практике часто обращала внимание на то, что проблемы с двигательной системой и боли в спине вызваны другими проблемами – недостаточным движением, неправильным питанием, расшатанной нервной системой. Что, в свою очередь, сказывается на общем состоянии организма, самоощущении и внешнем виде.

«Пространство *io soin de soi* создавалось как оазис спокойствия, главная и единственная цель которого – помочь клиентам привести себя в форму во всех отношениях. Отсюда и название салона, – поясняет Карин Шпенглер. – «Для того, чтобы чувствовать себя лучше или оставаться в хорошей форме, необходимо гармоничное сочетание трех составляющих, на которых основывается наша философия. При этом большое значение придается индивидуальному подходу к каждому клиенту: по его желанию и запросам мы подбираем наиболее подходящую терапию и процедуру».

Так, например, разработка комплекса упражнений для восстановления физической формы всегда начинается с консультации, как и любой массаж. Клиент самостоятельно выбирает форму терапии – по собственному желанию и по совету специалиста, помогающего определиться с приоритетами. «Все наши массажи – уникальные, в том смысле, что мы всегда адаптируем их к потребностям и просьбам

клиентов, - комментирует Карин Шпенглер. - «Если она, или он, захочет сделать массаж горячими камнями, то в начале мы попытаемся понять, в каких именно частях спины – затылке, плечах, пояснице – пациент испытывает напряжение и боль, чтобы работать в первую очередь именно с этим участком. Кроме того, мы оставляем за собой право на противопоказание той или иной процедуры, если она может негативно сказаться на здоровье клиента. Тем, кто страдает венозными заболеваниями, массаж теплыми камнями на ногах противопоказан, зато его можно заменить дренажем».

Идет ли речь о терапевтическом или общем тонизирующем массажах, в *io soin de soi* всегда прислушиваются к мнению клиента, как и при выборе эстетических процедур. «Для гоммажа мы в самом начале сеанса даем выбрать атмосферу процедуры - один из четырех элементов природы, каждый из которых представлен определенным ароматом и косметической гаммой. Гоммаж земли будет более эффективным и ощутимым, с использованием песчинок, воздушный гоммаж получится более мягким, на базе хлопка. В свою очередь, мы даем советы клиентам в зависимости от типа кожи: каждая процедура получается индивидуальной», - подчеркивает Карин Шпенглер.

По Вашему собственному желанию в *io soin de soi* составляют и комплекс упражнений для восстановления физической формы. Все начинается с сеанса планирования и определения краткосрочных или долгосрочных целей: кто-то хотел бы просто чаще заниматься спортом и разнообразить упражнения, другие мечтают похудеть. Есть и специальные комплексные пакеты, например, для беременных женщин - как до рождения ребенка, так и после, включающий все важные этапы восстановления.

В *io soin de soi* - широкий спектр тренировок: помимо традиционных пилатеса, стрейчинга, йоги со спортивным или расслабляющим уклоном, предлагается тонический комплекс, тонизирующий кровь в брюшной полости, ягодицах и бедрах, кардиологический комплекс (укрепление мускулов и работа на выносливость), силовой комплекс, а также упражнения на равновесие, общая спортивная подготовка, спецподготовка для игры в гольф или катания на лыжах и даже боевые искусства для желающих. Все занятия проводятся либо с индивидуальным тренером, либо в группах не более пяти человек.

Многочисленные «пакеты», комбинирующие курс по восстановлению физической формы с массажами, эстетическими процедурами и аква сенсорной терапией, позволяют каждому составить собственное «меню» в зависимости от настроения и желания. Кроме того, каждый сезон салон разбавляет традиционные терапии специфическим предложением: осенью это был виноградный гоммаж, сменивший летнюю лаванду и весну под знаком бамбука. С ноября и до самого Нового года посетителей салона, в особенности, прекрасного пола, ожидает аппетитный шоколадный сюрприз.

«Особенность *io soin de soi* - именно в комплексной заботе о самочувствии и самоощущении клиента, - заключает Карин Шпенглер - «Принцип консультации, поиска наиболее адаптированного решения проблемы действует во всех трех сферах услуг: от остеопатии до спортивных тренировок и эстетических процедур». Узнав, что у салона есть и русскоязычные клиенты, мы заинтересовались, возникают ли у них какие-то специфические требования или пожелания. «Нет, - улыбнулась Карин Шпенглер, - но в принципе они более требовательны к уходу за собой, я это чувство

полностью разделяю, и именно поэтому высокое качество услуг определяет философию салона».

**[io soin de soi](#)**

Статьи по теме

[Погрузиться в невесомость](#)

---

**Source URL:** <https://nashagazeta.ch/node/12412>