HEALING & THERAPY

체중 감소와 클렌즈가 목적인 디톡스 리조트와 달리 요가와 명상을 통해 마음의 평화를 추구하고 싶다면 자연에 둘러싸여 현실의 삶을 잠시나마 잊을 수 있는 안티-스트레스 리조트를 추천한다.

터키 주변의 지중해를 오가는 요가 크루즈. 하루에 두 번, 만에 정박하는 동안 요가는 물론 다양한 수상 활동을 즐기며 마음의 평화를 누릴 수 있다.

TURKEY

Yoga Cruise

지중해의 푸른 물결을 붉게 물들이며 떠오르는 태양을 등진 채 신선한 공기를 마시며 요가를 하는 모습을 상상해보라. 내면의 소리에 귀를 기울이고 몸과 마음의 조화를 중시하는 요가야말로 디톡스의 근간이 되는 운동. 터키 리시안 해변에서 출발하는 요가 크루즈는 지중해의 자연을 즐기며 요가를 통해 심신을 단련할 수 있도록 창안되었다. 배는 하루에 두 번 근처 만에 정박하며 이때 터콰이즈 블루 컬러로 일렁대는 바닷물에서 수영을 즐기거나 카약과 스노클링 등 다양한 수상 활동도 할 수 있다. 요가는 아침저녁으로 한 번씩 선 데크에서 진행되는데 크루즈 스케줄에 따라 요가 강사와 종류도 달라지니 미리 일정을 체크하는 것이 중요하다. 특히 홀리데이 시즌인 6월에는 마돈나의 요가 강사로 유명한 대니 파라다이스가 직접 아쉬탕가 요가를 가르칠 예정이다. 음식은 로컬 식재료를 활용한 전통 터키 음식으로 준비된다. **web** www.yogacruise.net e-mail sven@yogacruise.net **tel** (90)535-242-4168

ENGLAND

Coworth Park Hotel & Spa

영국 귀족 사회의 단면을 그려낸 미드 〈다운튼 애비〉의 세트장을 그대로 옮겨놓은 듯한 이곳은 5성급 이상의 럭셔리 호텔 체인인 돌체스터 컬렉션에 속한 코워스 파크 호텔&스파다. 사실 이곳에는 상시로 운영되는 디톡스 프로그램은 없다. 그러나 UK 〈콘데나스트 트래블러〉가 2014년, 유럽 최고의 스파로 꼽은 공간답게 고객의 니즈에 맞춰 오가닉 성분을 활용한 디톡스 테라피를 운영하기도 한다. 로열 애스콧 경마 대회가 열리는 곳답게 매일 승마를 즐길 수 있으며 스파 후 즐기는 애프터눈 티가 단연 압권이다.

add Blacknest Road Ascot Berkshire SL5 7SE, UK **web** www.dorchestercollection.com/en/ascot/coworth-park **tel** (44)1344-876-600

SWITZERLAND

La Réserve Genève Hotel & Spa

스위스 항노화 연구의 권위자인 자크 프로스트 박사가 이끄는 안티에이징 센터 네슨스(NESCENS)와 협업해 일주일간 진행되는 'Better Aging' 프로그램이 유명하다. 모든 프로그램은 라이프스타일 조사와 안티에이징 검사를 통해 커스터마이징으로 설계된다. 여기에는 보톡스 등 피부과 시술은 물론 네슨스에서 개발한 안티에이징 마사지, 피트니스 등이 포함된다. 오직 예쁜 다리를 만드는 데 집중하는 레그 프로그램이 독특한데, 마사지와 레이저 시술을 병행한다.

add 301, route de Lausanne 1293 Bellevue Geneve, Switzerland **web** www.lareserve.ch/en **tel** (41)22-959-5959