



Van Milaan tot
Saint Tropez en van
Bali tot Koh Samui
dit zijn de tien beste
spa's ter wereld. Voor
een jonger, mooier
en slanker 2013.

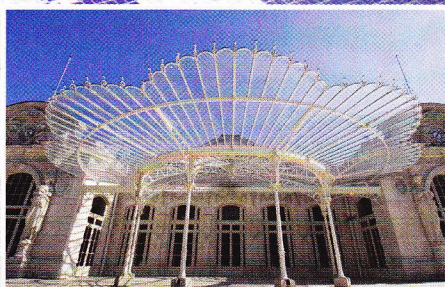
De mooiste
SPA'S
ter wereld

À la carte
verwennerij
in Vichy



DE THERMALE SPA VICHY, FRANKRIJK

Water staat in deze spa centraal. Vichy-water – inderdaad, van het drinkwatersysteem – welteverstaan. Een heel team aan medisch specialisten staat klaar om programma's op maat te maken. En die gaan in deze spa net even wat verder dan een beetje poedelen in een zwembad gevuld met verwarmd thermaal water. **Treatments:** Naast verwen-arrangementen zijn er volledige programma's gericht op afvallen, detoxen en stressmanagement. Aanrader: massage door niet twee maar vier handen die je hele lichaam masseren met de lekkerste oliën. En dat alles terwijl je lichaam wordt besprenkeld door een thermale douche van 35°C. Hemels! **Insidertip:** Zoals eerder gezegd, gaat men in deze spa net even wat verder dan in de standaard-verwenspa. Een burn-out, eczeem of overspannen? Daar draait men hier de hand niet voor om. **Prijs:** À la carte behandelingen vanaf €57. **Contact:** Vichy Spa Hôtel Les Célestins, www.vichy-spa-hotel.com

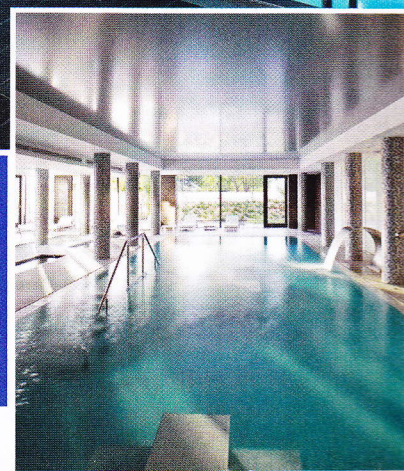
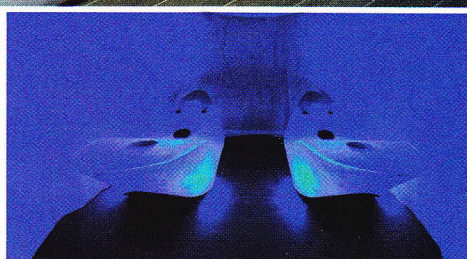


DE HEALTH SPA ALICANTE, SPANJE

Gezondheid staat in deze spa voorop. En daarom wordt hier – het is 's werelds eerste macrobiotische spa ooit – alleen het lekkerste macrobiotische eten geserveerd.

Treatments: De programma's zijn een aangename mix van traditionele oosterse filosofieën en een westerse aanpak. En dus boek je hier net zo makkelijk een reiki- of shiatsumassage, als een verjongende laserbehandeling. Eén ding is zeker: voor welke richting je ook kiest, je voelt je daarna tien jaar jonger. Een deel van de opbrengsten van deze spa gaat naar goede doelen gericht op arme kinderen in Zuid-Amerika. **Insidertip:** In deze spa is het nog belangrijker dan gewoonlijk om veel water te drinken. Macrobiotische voeding is wat vezelrijker dan je misschien gewend bent, en heeft wat meer hulp nodig om zich te kunnen verplaatsen. **Prijs:** Dagprogramma vanaf €350. **Contact:** Sha Wellness Clinic, www.shawellnessclinic.com

Macrobiotische
luxe in Alicante

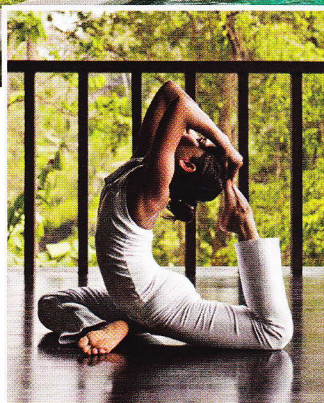


DE ZEN SPA UBUD, BALI

Deze hemelse spa ligt op een van de mooiste plekken op aarde. Maar laat je niet afleiden door de serene omgeving. Hier wordt hard gewerkt aan mentale en lichamelijke gezondheid. Natuurlijk hoort bij een tripje naar deze Balinese spa een uitvoerige massage. **Treatments:** Voor wie opbloeit van spirituele zaken is de traditionele Balinese reinigingsceremonie een must. Het begint met een onderdompeling in de heilige wateren van de Tirta Empul Tampak Siring-tempel. Tot slot word je gezegend door een priester van de tempel. Voor wie liever met de voetjes op de vloer blijft zijn de dagelijkse gratis yogalessen een aanrader. **Insidertip:** Snel wat pondjes verliezen? Ga voor de *raw* maaltijden van Como's restaurant Glow. Ze zijn heerlijk en de koks zijn niet te beroerd om wat recepten met je te delen voor thuis. **Prijs:** Massages vanaf €90. **Contact:** Como Shambhala, www.comoshambala.com



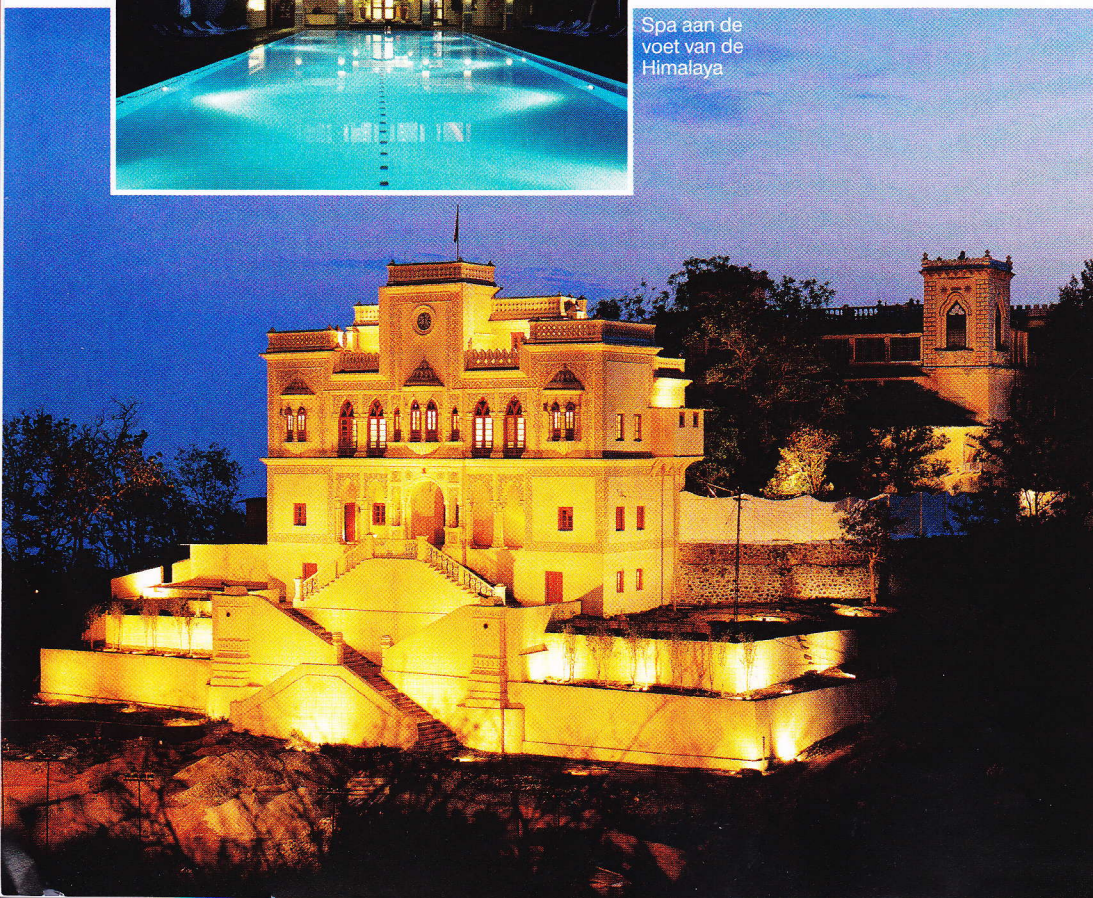
Hemelse spa
in Ubud



Spa aan de
voet van de
Himalaya

DE AYURVEDISCHE SPA NARENDRA NAGAR, INDIA

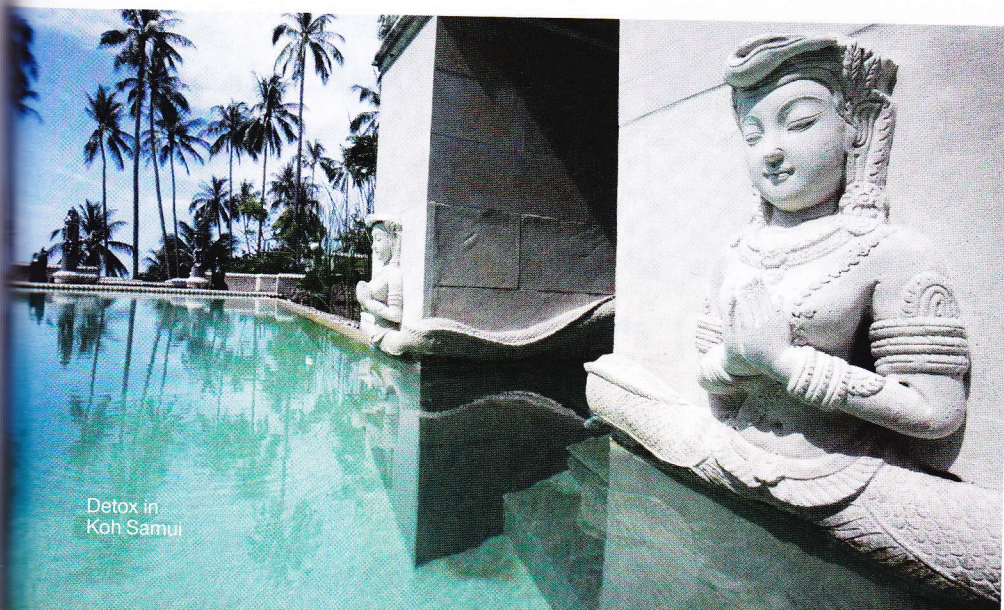
Deze spa bevindt zich aan de voet van het Himalayagebergte. Rust en een prachtige omgeving dus. Er is keuze uit maar liefst tachtig verschillende gezichts- en lichaamsbehandelingen, yoga, detox en een beetje hulp bij gewichtsverlies. **Treatments:** De behandelingen zijn helemaal op maat; persoonlijke aandacht staat hier hoog in het vaandel. Er wordt een mooie combinatie gemaakt van de ayurvedische (Indiase geneeswijze) en westerse aanpak. Menu's worden speciaal afgestemd op jouw lichaamstype en persoonlijke wensen. Verlaat je deze spa, dan voel je je echt als herboren. **Insidertip:** Als je er toch bent, ga dan voor een koninklijke Shirodhara-behandeling, de meest ontspannende oliebehandeling die je ooit zult meemaken. Vooral een aanrader voor slechte slapers. **Prijs:** Ayurvedische massage vanaf €75. **Contact:** Ananda in the Himalayas, www.anandaspa.com



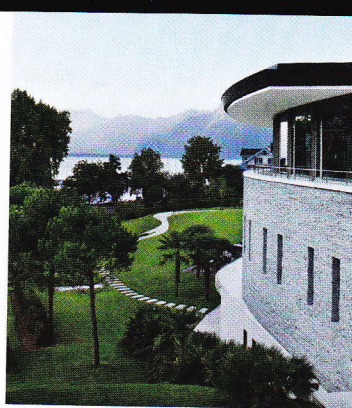


DE HOLISTISCHE SPA KOH SAMUI, THAILAND

In het centrum van de Kamalaya-spa bevindt zich een grot waar monniken vroeger kwamen om te mediteren. Dat spirituele vind je nog steeds terug in deze spa, maar dan op een heel subtiele manier. **Treatments:** Bijvoorbeeld het detoxprogramma. Honger zul je niet lijden, en alles wordt positief en begripvol begeleid. 'Geen stress' is hier het credo. Zelfs met in- en uitchecktijden wordt flexibel omgegaan. **Insidertip:** Gesprekken met oud-monnik Rajesh leiden geheid tot verhelderende inzichten. **Prijs:** Programma's vanaf 3 dagen €560. **Contact:** Kamalaya, www.kamalaya.com



Detox in
Koh Samui



Verjongen in
Montreux

DE PRIVÉ-SPA MONTREUX, ZWITERSLAND

Dit is het serieuzere werk op anti-aging-gebied. Niet alleen een spa, maar een ook een medische kliniek waar je je graag onder behandeling laat nemen. Fitness, dermatologie, cosmetische chirurgie, (cosmetische) tandheelkunde, beautybehandelingen en thalossotherapie komen hier samen en bieden een *top-of-the-bill* verjongingskuur. **Treatments:** Sterren en royalty's komen hier vooral voor de zogeheten celtherapie met CLP-extract. Schrik niet: hierbij wordt men geïnjecteerd met jonge orgaancellen van schapen. In theorie zouden deze injecties ervoor zorgen dat verouderde cellen in je lichaam plaatsmaken voor nieuwe, jonge cellen. Je voelt je vitaler, jonger en je immuunsysteem kan niet meer stuk. Klinkt te futuristisch om waar te zijn? Charlie Chaplin, Prins Bernhard en Tina Turner – *to name a few* – zweerden bij deze aanpak. Maar ga ook gerust voor een van de minder rigoureuze beautyprogramma's. **Insidertip:** Een verjongingskuur in deze spa duurt minimaal een week, en men houdt hier alles graag zo privé mogelijk. Perfect als je graag een weekje echt alleen door wilt brengen. **Prijs:** Verjongingskuur 6 dagen €20.000 (inclusief medische check-up, behandelingen en verblijf). Weekendprogramma (zaterdag en zondag) vanaf €650. **Contact:** Clinique La Prairie, www.laprairie.ch



5 TOP SPA'S IN NEDERLAND

1. Dayspa, Haarlem en Amsterdam

De eigenaresse van deze cityspa vliegt de hele wereld over op zoek naar de beste massages. En dat merk je. www.dayspa.nl

2. Akasha Holistic Wellbeing Center, Conservatorium Hotel, Amsterdam

Al drijvend in het water zachtjes gemasseerd worden? Dat kan hier! www.conservatoriumhotel.nl

3. Blitz Wellness, Heemstede

Weleens gefloot? Drijvend op zout water kom je helemaal tot rust. www.blitzwellness.nl

4. Babassu, Leiden en Amsterdam

De hammam is hier ook privé te boeken. Wel zo fijn. www.babassu.nl

5. Ryokan, Zutphen

Alleen al om de mooie Japanse tuin en het overheerlijke eten. Vooruit, de behandelingen zijn hier ook top. www.ryokan.nl