

# СПА

## ДЕНЬ У СЕБЯ ДОМА

### Подготовка:

- ✿ Спланировать день и время. Записать в ежедневник как приоритетное
- ✿ Подготовить ванную комнату. Должно быть чисто и убраны все лишние предметы
- ✿ Завершить все срочные дела, чтобы отправиться в ванную в спокойном состоянии
- ✿ Собрать все предметы для спа в одном месте

### Атмосфера:

- ✿ Аромат для ванны (эфирные масла/соль/пена/лепестки цветов)
- ✿ Включить расслабляющую музыку, звуки природы или аудио-книгу
- ✿ Расставить свечи
- ✿ Бокал вина/минеральная вода/травяной чай

### Уход за собой:

- ✿ Массаж сухой щеткой / Скраб или пилинг для тела
- ✿ Скраб или щетка для пяток
- ✿ Пилинг или очищающая маска для лица
- ✿ Увлажняющая маска для лица
- ✿ Маска для зоны декольте

### После:

- ✿ Нанесение масел и питательных бальзамов для тела и лица
- ✿ Уютный халат или свежая пижама
- ✿ Травяной чай или стакан воды
- ✿ Книга перед сном (без гаджетов) или постепенный переход к другим делам