

ES. Fuenterrra-  
34 05 50. Vi-  
as, de 10.00 a  
errado. Niños:

**IONAL CEN-**  
52. La Am-  
Carlos V, s/n  
as a sábado,  
10.00 a 14.30;  
ábados, a par-  
rada gratuita.  
Varios. Patio

de abril.  
cias. Varios.

de abril.  
11 de marzo

Campos, 33  
viertes, y de  
0; miércoles,  
0.00 a 15.00;  
Domingos,

del Pintor  
17 65 10 08.  
13.45 y de  
os, de 10.00  
libre.

seo del Pra-  
3 69 01 51.  
a 19.00; lu-  
sición tem-  
w.entradas.

de mayo.  
trecho], 915  
0.00 a 14.00  
0.00 a 14.00.  
libre.

numentos.

Herrera, 2  
00. De mar-  
mingos, de  
2.30; lunes,  
desde las  
ta.

la español-

do en Mo-  
riol.

Cort. Va-

Plaza de  
918 79 66  
0 a 19.00;  
00; lunes,

panic So-  
9 de abril.

2. Avenida  
07 40. De  
15; lunes,  
5 e.

**CORIAL**  
s/n (San  
18 02. De  
00; lunes,  
e.

Plaza de  
121 47 00  
a 13.00 y  
ningo, de  
da: 5 e.

**DE LA**  
0. Paseo  
21 01 07  
a 18.00;  
cerrado.



FOTO: VALERIE DE LA OBERSA

## Facial 'deluxe'

Si quieres obtener un verdadero antes y después en tu rostro, te recomendamos que te acerques al Zen Place para experimentarlo.

ITZIAR BACHA

### ZEN PLACE

Antonio Acuña, 13; bajo izq. (Príncipe de Vergara). Tel. 914 35 59 68. Precio: 90 € - 125 € (según producto).

Una de las frustraciones después de probar un tratamiento facial es que, al retomar nuestros hábitos, pronto desaparece todo rastro de luminosidad e hidratación, señal de que un desfile de cremas no es suficiente para cambiar realmente la calidad de nuestra piel. La buena noticia es que hemos encontrado en el

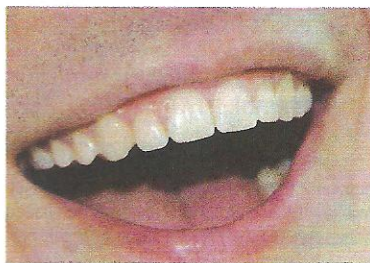
Zen Place un tratamiento que rompe esta regla. El secreto es una buena combinación de productos de alta gama (Kanebo y Biologique Recherche, entre otros), una aparatología acertada y un trabajo profundo y artesanal en la fase de la extracción.

Ninguno de estos elementos por sí solos logra los efectos que consigue Virginia al combinar cada una de las fases necesarias. Para empezar, una buena limpieza facial con marcas top, seguido de un peeling ultrasónico que facilita la posterior extracción. En esta fase desenchufa las máquinas y se concentra artesanalmente en cada punto negro o exceso de grasa que encuentre en la piel. Una

### ► de qué va

En este centro de extrema coquetería zen, realizan todo tipo de masajes, pero una de sus especialidades es el facial con efectos a largo plazo.

vez finalizado este trabajo minucioso pasamos a un refrescante baño de oxígeno, mascarilla, un breve masaje de digitopresión y una última mascarilla de hielo que baja 6°C la temperatura de la piel y termina de cerrar el poro. El tratamiento se prolonga dos horas, y el resultado es increíble (y duradero).



### ► Risoterapia

Centro ITEE. Isaac Peral, 2; 1º (Moncloa). Tel. 915 49 61 26. Sábado 21 de marzo, a las 16.00. 50 €.

Aprender a reírse de uno mismo es una eficaz herramienta, no para solucionar los problemas, pero sí para tomar la necesaria perspectiva y desdramatizar situaciones. En este taller de una tarde aprenderás no sólo los beneficios psíquicos sino también los efectos de oxigenación y liberación de endorfinas que produce una buena carcajada.



### ► Holmes Place

Centro Comercial Palacio de Hielo. Silvano, 77 (Canillas). Tel. 902 30 22 00.

La cadena de gimnasios Holmes Place acaba de inaugurar su quinto centro en Madrid, situado en el centro comercial Palacio de Hielo. En sus 5.000 metros cuadrados podrás disfrutar de una espectacular sala de fitness, dejarte mimar en su centro de belleza Zensations y, lo mejor, disfrutar de su jacuzzi acristalado al aire libre.



### ► Medita en Madrid

Centro Vajrayana. Fábrica, 8. Majadahonda. Tel. 699 11 08 39. www.meditaenmadrid.org

El centro budista Vajrayana es uno de los principales focos de difusión de la sabiduría tibetana en Madrid. Organizan seminarios, conferencias gratuitas y talleres intensivos para todos los niveles, incluidas clases especiales para niños. En su página web encontrarás todas las localizaciones donde imparten sesiones de meditación en Madrid.