



AQUATERRA

lifestyle

Fall 2019



A N N I V E R S A R Y

OASIS

APARTMENTS

- planificări unice
- metraj: de la 48 până la 250 m²
- parc cu suprafață peste 1 ha în centrul complexului
- 3 lifturi pentru fiecare scară
- parcare subterană cu 2 nivele
- ogradă închisă, fără mașini
- lobby: de la 50 la 100 m²
- pază 24/24
- 250 camere de supraveghere video
- sistem unic de securitate antiincendiu
- centru de dezvoltare timpurie Star Kids
- club fitness Aquaterra cu SPA și bazin
- restaurant în ograda casei Dvs
- concierge service 24/7
- Oasis Shopping Mall



DACĂ ALEGI, ALEGE CE-I MAI BUN!



Chisinau, str. Bogdan Voievod 1 / 022 87 00 00
www.oasis-apartments.md



SMART CORNER

tea & coffee boutique

Smart Corner - Это первый чайный салон-магазин в Кишиневе.

Это необыкновенное место, где собраны лучшие европейские бренды, которые нельзя найти больше нигде в Молдове. Здесь вы можете не только приобрести чай и кофе, но и попробовать их.

Помимо чая и кофе в Smart corner выставлены на продажу чайные и кофейные аксессуары, разнообразные сиропы и добавки к коктейлям, сифоны для газирования напитков и многое другое!

Также, этой осенью появится кое-что действительно особенное — настоящий французский шоколад **Maxim's de Paris**.

Магазин **Smart Corner** располагается в центре города Кишинёв
по адресу: улица Mitropolit Varlaam 90



Для получения дополнительной информации
обращайтесь по телефону: +(373) 683 00 150

Наш сайт: www.smartcorner.md
Официальный дистрибутор и правообладатель Global Bar



MONIN

KUSMI TEA
PARIS

BAZZARA
ESPRESSO

AQUA
TERRA

lifestyle

EDITORIAL BOARD

Главный редактор
ОЛЬГА ИФТОДИЙ

Менеджер проектов
НАТАЛЬЯ ОНОФРЕЙ

Над номером работали:
НАТАЛЬЯ ДУХЛИКЕР
ВИКТОРИЯ ЦУРКАН

Журналист
КРИСТИНА ЦУРКАН

Фотографы
ДРАГОШ КОЖОКАРУ
РОМАН ДУЛЧЕ
КРИСТИ БУТУЧЕК

Redactor şef
OLGAIFTODII

Manager de project
NATALIAONOFREI

Editori
NATALIA DUHPLICHER
VICTORIA ȚURCAN

Jurnalist
CRISTINA ȚURCAN

Fotografi
DRAGOȘ COJOCARU
ROMAN DULCE
CRISTI BUTUCIOC

Editor in chief
OLGAIFTODII

Project manager
NATALIAONOFREI

Editors
NATALIA DUHPLICHER
VICTORIA ȚURCAN

Journalist
CRISTINA ȚURCAN

Photography
DRAGOȘ COJOCARU
ROMAN DULCE
CRISTI BUTUCIOC

Содержание

CONTINUTUL | CONTENTS



36

AQUATERRA PHOTO PROJECT

AQUATERRA
BEAUTY&FASHION TRENDS

28

AQUATERRA STARS

KOVACS

46

AQUATERRA PEOPLE

46

VIZIR VASILE

54

VISAN CORINA

66

VITA BELOUSOVA

90

AQUATERRA KIDS

STAR KIDS BOTANICA

SPORT SCHOOL



84



72



78

84

AQUATERRA FAMILY

FITNESS FAMILY 2019

60

BEAUTY & WELLNESS

60

TOP 7 FALL PRODUCTS

72

AQUATERRA LASER & ESTHETIC CENTRE

78

ROYAL PAMPERING & SPA

14

WHITE DIAMOND PARTY

8

AQUATERRA AWARDS

104

AQUATERRA TRAVEL

52

AQUATERRA RECOMMENDS

FALL MENU 2019

112

AQUATERRA LIFE





Слово редактора

Наступила “Унылая пора! очей очарованье!” И вправду, кто-то осенью в уныние впадает, может от недостатка солнечного света и сокращающего дня, а кто-то наслаждается буйством красок и свежим дыханием ветра. Как говорят, на вкус и цвет... Но мы не будем дискутировать о том, кому осень по душе, а кому не в радость. Давайте попробуем поразмышлять, как справиться с “унынием” и наполнить нашу осень “очарованьем”.

Мы достойны наслаждаться осенним свежим воздухом, переменчивым небом, великолепием природы... Мы достойны хороших перемен в нашей жизни этой осенью!

Тогда приступим к изменениям со своего внешнего и внутреннего мира. Важно помнить, что в нас есть огромный потенциал изменить себя и окружающий нас мир. Не хватает решимости, сил, желания? Или начинаете в своей жизни что-то менять с понедельника, да только не определились с какого именно? А ведь никто вместо Вас не будет заботиться о Вашем счастье, о Вашем комфорте и исполнении Ваших мечтаний. Если Вы решились менять свою жизнь к лучшему, тогда мои искренние поздравления и помочь наших опытных специалистов в сфере фитнесса и красоты.

На страницах нашего осеннего выпуска Вы сможете увидеть разные грани не только осеннего состояния души, но и почерпнуть интересные факты о наших членах клуба, о специальных предложениях и новинках, если Ваша душа их ищет.

Плодотворной и позитивной нам осени!

*Главный редактор,
управляющая сетью клубов Aquaterra
Ольга Ифодий*

EDITOR'S NOTE

ROM |

A venit "Vremea tristă! a ochilor farmec !" Si într-adevăr, cineva toamna se scufundă în tristețe, poate de insuficiență luminii solare și zilelor scurte, iar cineva se bucură de abundența colorilor și suflul proaspăt al vântului. Cum se spune, gusturile și colorile nu se discută... Dar noi nici nu vom discuta, pentru cineva toamna e un anotimp de suflet, pentru altcineva nu este deloc expresia fericirii. Haidet să încercăm să reflectăm, cum să facem față "tristeții" și să umplem toamna noastră cu "fascinație".

Avem plăcerea să simțim din plin aerul proaspăt, tomnatic, să admirăm cerul schimbător, minunăția naturii... Merităm schimbări spre bine în viață noastră în această toamnă! Atunci să trecem la schimbări dinspre lumea interioară spre cea exterioară. Important să ținem minte, că în noi se află un potențial imens de a ne schimba pe noi și lumea care ne încjoară.

Nu aveți suficiente puteri, dorință, determinare? Sau începeți să schimbați ceva în viață de luni, dar nu v-ați hotărât cu ce zi de luni anume începeți? Doar că nimeni în locul Vostru nu va avea grijă de fericirea Voastră, de confortul Vostru și împlinirea viselor Voastre.

Dacă Voi ati decis să vă îndreptați viață spre bine, atunci sincere felicitări și ajutorul specialiștilor noștri experimentați în sfera fitness-ului și frumuseții.

Pe paginile ediției noastre de toamnă veți putea găsi diverse extreme, nu doar a stării sufletești de toamnă, dar și să adunați fapte interesante despre membrii clubului, oferte speciale și noutăți, dacă sufletul Vostru le cauță.

O toamnă roditoare și pozitivă să avem!

*Redactor - șef,
administratoarea rețelei de cluburi Aquaterra
Olga Iftodii*

ENG |

"A melancholy Time! So charming to the eye!" Indeed, someone falls into the gloom in the autumn, maybe it happens from a lack of sunlight and a day shortening, while someone enjoys a riot of colors and a fresh breath of wind. As they say, every man to his own taste ... But we will not talk about who likes autumn and who doesn't. Let's try to think about how to deal with the "gloom" and fill our autumn with "charm".

We deserve to enjoy the autumn fresh air, changeable skies, the splendor of nature ...

We deserve good changes in our lives this fall! Let's proceed to the changes from our external and internal world. It is important to remember that there is a huge potential in us so we can change ourselves and the world around us.

Not enough determination, strength, desire? Or are you starting to change something in your life from Monday, but just have not decided which one? But no one will take care of your happiness, your comfort and the fulfillment of your dreams instead of you.

If you decide to change your life for the better, then my sincere congratulations and the help of our experienced specialists in the field of fitness and beauty.

On the pages of our autumn magazine you can see not only the different sides of the autumn state of mind, but also find out some interesting facts about our club members, about special offers and updates, if your soul is looking for them.

Productive and positive autumn for us!

*Chief Editor,
Club Network Manager of Aquaterra
Olga Iftodii*



AQUATERRA
AWARDS
2019



VISAN CORINA

Miss Aquaterra 2019



PETROV VICTOR

Mister Aquaterra 2019



DIACOV OLESEA
Miss Aquaterra Lifestyle 2019



MEJINSCHI VADIM
Fitness Progress 2019



BONDARCIUC OLGA
Iron Lady 2019



GAVRILIȚA PIOTR
Gold Rezerve 2019



CALALB IRINA
Fitness Mama 2019



STEGARESCU OLGA
Miss Perfection 2019



VIZIR VASILE
Fitness Man 2019



BREAZGUNOV ELENA
Stylish Fitness Woman 2019



AKIMOVA TATIANA
Home sweet home 2019



GANȚĂ ALEXANDRU
Fitness Expert 2019



**SOROCOVICI
CORINA**
Fitness Woman 2019



**OVSEANIC
RUSLAN & DINA**
Fitness Family 2019



STAVILO OLGA

Miss Aquaterra Beauty



ANDRONIC ROMAN

Fitness Man



JEBROSCAIA IULIA

Fitness Mama



OSTAP VICTOR & ELMIRA

Stylish fitness family



Golden Christmas Ball

SAVE THE DATE
19 DECEMBER 2019



Пространство Capitoles Park 15 августа было наполнено множеством ярких и многогранных гостей — Aquaterra Wellness & SPA отпраздновал первый юбилей, организовав в честь пятилетия грандиозную вечеринку

Diamond White Party



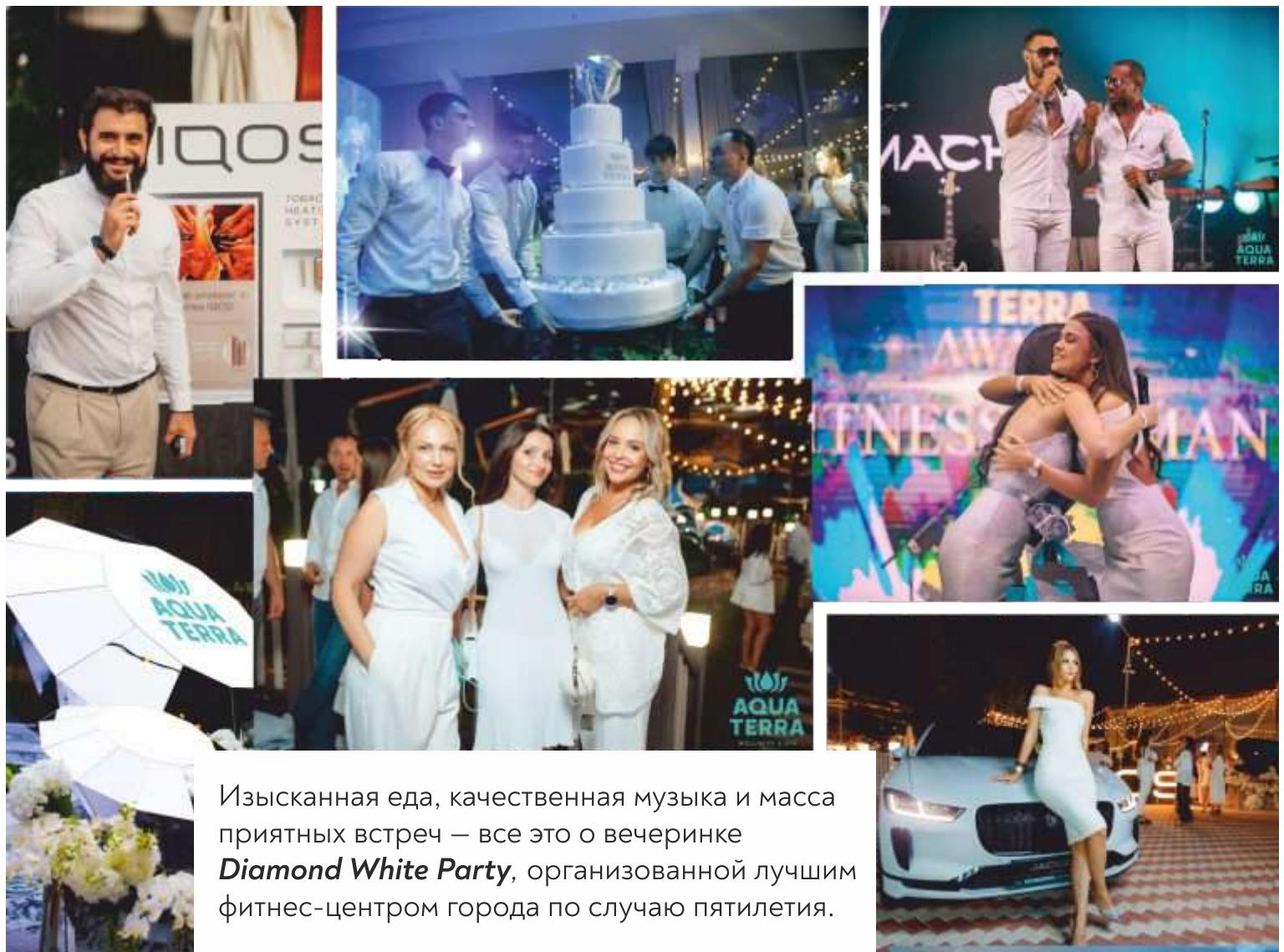


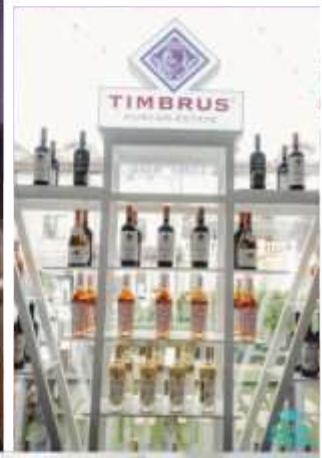
Сегодня почти
6 000 человек
являются частью
семьи **Aquaterra**
и живут в стиле
healthy life.



ПАРТНЕРЫ МЕРОПРИЯТИЯ:







Astăzi, aproape **6.000 de persoane** fac parte din familia **Aquaterra** și trăiesc într-un stil de viață sănătos.



Pe 15 august, spațiul Capitoles Park, a devenit gazda a celor mai stilati și așteptați oaspeți -

Aquaterra Wellness & SPA a sărbătorit prima sa aniversare prin organizarea unei mari petreceri

Diamond White Party

în onoarea celei de-a cincea aniversări.





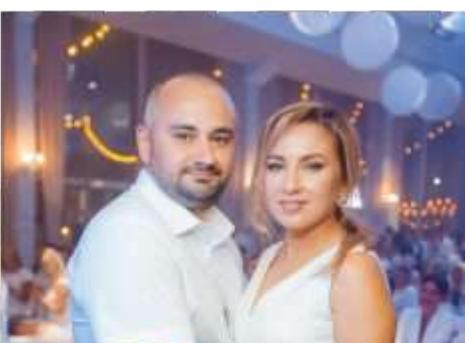
AQUATERRA
WELLNESS & SPA -
ESTE 5 ANI
DE SUCCES,
MUNCĂ
IMPECABILĂ
ȘI O CALITATE
DE NEEGALAT.







Gourmet food, quality music and a lot of pleasant meetings - all this is about the **Diamond White Party**, organized by the best fitness center in the city on the occasion of its fifth anniversary.





On August 15, the space of Capitoles Park was filled with many bright and shining guests - Aquaterra Wellness & SPA celebrated its first anniversary by organizing a **Grand Diamond White Party** in honor of its fifth Birthday.





AQUATERRA
WELLNESS & SPA
IS 5 YEARS
OF SUCCESS,
IMPECCABLE
WORK
AND UNRIVALED
QUALITY.





Aquatera Wellness&Spa хотела бы выразить огромную благодарность своим партнёрам за их большой вклад в свой первый юбилей и вечеринку «DIAMOND WHITE PARTY» Благодарим генерального партнера Land Rover за возможность поближе познакомиться с новыми моделями престижных автомобилей премиум класса, Timbrus за изысканное охлаждающее вино, Sanflo за прекрасные декорации, Fleur De Lis за сверкающие бриллианты, Florentino Delure за модные и успешные образы. Aurelius за волшебные игристые вина, Crideni за уникальные фруктовые сочетания и качественные напитки, Nanox за уникальные подарки спортивного питания, а также, Bazzara, InSTYLE Moldova, MadWave, PUMA , MOTIKO, ZO Skin Health, Academie, Merz, Bioline , Loreal, Kerastase , KEUNE за поддержку и великолепные подарки!





Aquaterra Wellness&Spa exprimă recunoștință profundă partenerilor pentru contribuția lor deosebită la prima sa aniversare și petrecerea "DIAMOND WHITE PARTY".

Mulțumim partenerului general Land Rover Moldova pentru oportunitatea de face cunoștință cu noile modele de mașini prestigioase de clasă premium, Timbrus pentru vinul rafinat, Sanflo pentru decorațiunile formidabile, Fleur De Lis pentru diamantele scliptoare, Florentino Delure pentru pentru ținutele în vogă și de succes. Aurelius pentru vinurile spumante splendide, Crideni pentru combinațiile unice de fructe și băuturile de calitate. Nanox pentru cadouri de nutriție sportivă, mulțumim Bazzara, INSTYLE Moldova, MadWave, PUMA, MOTIKO, ZO Skin Health, Academie, Merz, Bioline, Loral, Kerastase, KEUNE pentru sprijin și cadouri minunate!



Aquaterra Wellness & Spa would like to express its deep gratitude to the partners for their great contribution to their first anniversary and "DIAMOND WHITE PARTY".

We thank the general partner LAND ROVER for the opportunity to get to know firsthand the new premium class models of cars. Timbrus for an exquisite cooling wine, Sanflo for the amazing decorations, Fleur De Lis for the sparkling diamonds, Florentino Delure for the fashionable and successful outfits. Aurelius for the marvelous sparkling wine, Crideni for unique fruit combinations and quality drinks. Nanox for the best sports nutrition gifts, we thank Bazzara, InSTYLE Moldova, MadWave, PUMA, MOTIKO, ZO Skin Health, Academie, Merz, Bioline, Loral, Kerastase, KEUNE for the support and wonderful gifts!







По приглашению Aquaterra Wellness & SPA, в честь пятилетия клуба, столицу посетила нидерландская певица Шарон Kovacs, известная под артистическим именем Kovacs.

Песни Kovacs хороши, как детективы в стиле нуар, как любовные похождения Джеймса Бонда. С каждой композицией альбома *Shades of Black* это « бондовское» напряжение нарастает.



Признание в Европе 29-летней Шэрон принес сингл *My Love* с вариациями на классическую тему Бизе, который она выпустила в 2014 году. Но до этого был конкурс Rock City Institute в родном городе Эйндховен и педагоги, которые не могли справиться с глубоким и очень своеобразным вокалом Шэрон. Но потом за дело взялся продюсер Oscar Holleman, и всё получилось.

Шэрон похожа на Эмми Уайнхаус и Адель сразу. Но для неё главными женщинами в музыке остаются Элла Фицджеральд, Билли Холидей, Дина Вашингтон и Дженис Джоплин.

ИРИНА НОВИКОВА
журналист

В Кишинёв Шерон с командой музыкантов прилетела накануне праздничного мероприятия поздно ночью из Киева. С опозданием. И с потерянным багажом. В клубе Aquaterra терпеливо ждали звезду администрация и съёмочная группа.

KOVACS появилась далеко за полночь и с первого шага озарила своей улыбкой клуб. Открытая и располагающая, экстравагантная и инопланетная, талантливая и завораживающая. Звезда в самом хорошем смысле этого слова. Ни задержка рейса, ни перспектива остаться без вещей для предстоящего выступления не смогли повлиять на умонастроение и доброжелательность Шерон. Интервью прошло на одном дыхании:

НОВИКОВА: Привет! Добро пожаловать в Молдову! Снова! Во второй раз за год. Возможно, это прозвучит банально. Но я не могу не спросить, какие у тебя впечатления о нашей стране?!

КОВАКС: В прошлый раз все происходило так быстро! Мы только приехали и как будто сразу надо было уезжать. Но в этот раз у меня будет больше времени «осмотреться». Бриллиантовая вечеринка AQUATERRA, ради которой я прилетела, состоится вечером, поэтому завтра у меня есть свободное время и я планирую прогуляться по улицам города. А вообще мне нравится у вас! Иначе я бы не приехала во второй раз в Кишинев. (Смеется.)

НОВИКОВА: Очень приятно это слышать! Давай поговорим о месте, где проходит наше интервью. AQUATERRA Wellness & Spa - самый лучший и в своем роде уникальный клуб в нашем городе. Тебе провели тур по клубу. Поделись впечатлениями.

КОВАКС: Я обожаю SPA. Когда приезжаю в новый город, первым делом спрашиваю: «Есть здесь поблизости SPA?» Мне нравится то состояние релакса, которое можно достичь только в SPA-клубе. Здесь легко привести себя, свое тело, свою кожу в порядок. AQUATERRA поразила меня своей масштабностью. Клуб огромен! Но при этом здесь уютно и чувствуешь себя очень комфортно.

НОВИКОВА: Сейчас уже ночь и ты еще не видела шикарную природу вокруг. Клуб находится в парке у озера.



КОВАКС: Я обязательно приду сюда провести время перед концертом!

НОВИКОВА: У тебя бешеный ритм жизни. Сегодня ты в Кишиневе, завтра в Лондоне, а послезавтра можешь оказаться где-нибудь в Мексике. Что помогает тебе поддерживать внутренний баланс? Что дает силы?

КОВАКС: Я очень люблю путешествовать. В детстве была очень активным ребенком. И сейчас во взрослой жизни быть в постоянном движении кажется для меня чем-то привычным и вполне нормальным. Что же касается баланса, я всегда на связи с мамой, дедушкой и бабушкой. Это дает мне ощущение «базы», «фундамента». Мои друзья также со мной - сейчас я путешествую с гитаристом. Он мой очень хороший друг. Одним словом, окружающие близкие люди по телефону или, находясь физически рядом, дают мне почувствовать частичку домашней теплоты, которой так не хватает в продолжительных поездках. Однако, долго засиживаться дома я тоже не могу. Тут же начинаю планировать следующие передвижения. (Улыбается.)

НОВИКОВА: Я думала, ты расскажешь про спорт, здоровый образ жизни и все в таком роде. У нас сейчас с тобой на столе стоят свежие смородины, приготовленные специально для тебя в столь поздний час шеф-поваром AQUATERRA Wellness & Spa.

KOVACS



КОВАКС: Смузи я люблю. (Пробует смузи.) И мой, кстати, очень вкусный!

Если говорить о спорте, я обожаю плавать. Плавание очень хорошо влияет на мои мысли и дыхание. Я много пою. Всегда вживую. И мне необходимо тренировать «правильное дыхание». Еще я люблю бегать и часто катаюсь на скейте. Верховая езда мне тоже нравится. Сейчас, когда много гастролей, постоянные переезды - это тоже своеобразный спорт. Спешишь в аэропорт, много ходишь, иногда бежишь, боясь опоздать на самолет. (Улыбается.)

НОВИКОВА: Раз ты любишь плавать, наверняка оценила большой бассейн в AQUATERRA Wellness & Spa.

КОВАКС: Да! Я уже мысленно нырнула в него. (Смеется.)

НОВИКОВА: Уверена, члены клуба будут на седьмом небе от счастья поплавать с самой KOVACS.

КОВАКС: Честно говоря, я и сама не против прийти завтра и отдохнуть в SPA перед концертом. Кажется, я уже говорила об этом. (Смеется.)

НОВИКОВА: Кстати, как происходит подготовка к концертам в других странах? Читаешь ли ты о людях, традициях, особенностях страны, куда собираешься с концертом?

КОВАКС: Разумеется, неплохо понимать, куда направляешься и с чем или с кем придется иметь дело. Но иногда специально ничего не читаю и не узнаю, чтобы посещение того или иного города стало для меня настоящим сюрпризом. Да и часто мой личный опыт отличается от того, что пишут в интернете. Единственное, что я всегда делаю: учу несколько слов на родном языке места, куда направляюсь. У вас тут больше говорят по-русски, как я поняла.

НОВИКОВА: И по-молдавски.

КОВАКС: С молдавским языком я не знакома ... Научи меня, как сказать «Привет»?..

НОВИКОВА: «Noroc»!

КОВАКС: Теперь я знаю, как начать концерт! (Радуется)



**AQUA
TERRA**
WELLNESS & SPA

НОВИКОВА: На концерте лучше сказать «Buna seara!»

КОВАКС: Так похоже на испанский. Теперь я понимаю, почему мне показалось из салона машины, что мы проезжаем не то испанский, не то мексиканский, не то итальянский города ...

НОВИКОВА: Знакома ли ты с творчеством кого-то из наших молдавских исполнителей? Может, песню какую-нибудь слышала?

КОВАКС: Нет! Но я знаю, что у вас в стране есть отличный оркестр. Я бы с огромным удовольствием спела с ним.

НОВИКОВА: Как ты относишься к тому, что тебя называют современной Билли Холидей?

КОВАКС: Ммм ... Даже не знаю ... Это очень большой комплимент и гордость переполняет. Но мне кажется, что это как будто не про меня. Я по натуре застенчивая и часто думаю, что недостаточно хорошо спела или выступила. И что я могу гораздо лучше.

НОВИКОВА: Шерон, ты очень знаменита в Европе. Скажи, известна ли ты у себя Нидерландах? Гордится ли родной город Барло тобой?

КОВАКС: Люди в моем городе привыкли меня видеть. Для них это обычное дело. Они спокойно реагируют, когда встречают меня на улицах города. Но они мной действительно гордятся. В городе есть большое граффити с моим лицом. Раз в месяц я веду радио программу у себя в городе. В Нидерландах тоже знают и любят. Я часто принимаю участие в музыкальных фестивалях.

НОВИКОВА: В завершении нашей приятной беседы, что бы ты пожелала клубу AQUATERRA Wellness & Spa.

КОВАКС: Я предвкушаю концерт к юбилею клуба. Желаю всего самого наилучшего в день рождения! Пусть AQUATERRA работает еще минимум 100 лет !

НОВИКОВА: А теперь со смузи в руках наше молдавское cheers «HAI NOROC!»



La invitația
Aquaterra Wellness & SPA,
cu prilejul celei de-a cincea
aniversări a clubului, capitala
a fost vizitată de
cântăreața olandeză
Sharon Kovacs,
cunoscută sub numele artistic
Kovacs.



Recunoașterea în Europa a Sharon, în vîrstă de 29 de ani, i-a adus piesa "My Love" cu variații pe tema clasică a lui Bizet, pe care a lansat-o în 2014. Dar înainte de aceasta, a fost organizat concursul Rock City Institute în orașul natal Eindhoven și profesorii care nu au putut face față vocalului profund și foarte particular al Sharon. Dar mai târziu, s-a apucat de lucru producătorul Oscar Holleman, și totul s-a reușit. Sharon seamănă cu Amy Winehouse și Adele în același timp. Dar pentru ea, principalele femei din lumea muzicii sunt Ella Fitzgerald, Billie Holiday, Dinah Washington și Janis Joplin. Sharon a ajuns la Chișinău cu o echipă de muzicieni în ajunul evenimentului festiv, seara târziu, de la Kiev. Cu întârziere. și cu bagajele pierdute. La clubul Aquaterra, administrația și echipa de filmare așteptau cu multă răbdare vedeta.

KOVACS a apărut mult după miezul nopții și de la primul pas a orbit clubul cu zâmbetul ei. Deschisă și extravagantă, dintr-o lume aparte, talentată și miraculoasă.

Vedetă în cel mai bun sens al cuvântului. Nici întârzierea zborului, nici șansa de a rămâne fără lucruri înainte de concert, nu au putut afecta atitudinea optimistă și bunăvoiță Sharon. Interviuul a avut loc într-o singură respirație:

KOVACS

Pieselete Kovacs sunt deosebite, precum detectivii noir, ca poveștile de dragoste ale lui James Bond. Cu fiecare compoziție a albumului Shades of Black, această tensiune „în stilul Bond” se intensifică.

NOVICOVA: Salutare! Bine ai venit în Moldova! Din nou! Pentru a doua oară în acest an. Poate că acest lucru va suna banal. Dar nu pot să nu întreb, care sunt impresiile tale despre țara noastră ?!

KOVACS: Data trecută, totul s-a întâmplat atât de repede! Tocmai am ajuns și parcă ar fi trebuit să plecăm imediat. Dar de data aceasta, voi avea mai mult timp să „privesc în jur”. Diamond Party AQUATERRA, pentru care am ajuns aici, va avea loc seara, aşa că mâine am timp liber și intenționez să fac o plimbare pe străzile orașului. În general, îmi place la voi! Altfel, nu aş veni la Chișinău pentru a doua oară. (Râde.)

NOVICOVA: Foarte placut să auzim acest lucru! Hai să vorbim despre locul, în care se realizează interviul nostru. AQUATERRA Wellness & Spa - cel mai bun și unul dintre cele mai unice cluburi din orașul nostru. Ai făcut un tur al clubului. Împărtășește te rog impresiile.

KOVACS: Iubesc SPA-ul. Când ajung într-un oraș nou, primul lucru de care mă întreb este: „Există un SPA în apropiere?” Îmi place starea de relaxare care poate fi obținută doar într-un club SPA. Este ușor să-ți aduci în ordine pielea, mintea, corpul.

AQUATERRA m-a uitat cu ampoloarea sa. Clubul este imens! Dar, în același timp, este primitor și te simți foarte confortabil.

NOVICOVA: Deja e noapte și tu încă nu ai admirat natura superbă din jur. Clubul este situat în parcul de lângă lac.

KOVACS: Eu neapărat voi veni aici să petrec timpul înainte de concert!

NOVICOVA: Ai un ritm extraordinar al vieții. Azi ești la Chișinău, mâine în Londra, iar poimâine poți ajunge undeva în Mexico. Ce te ajută să-ți menții echilibrul interior? Ce îți dă puteri?

KOVACS: Îmi place foarte mult să călătoresc. În copilarie, a fost un copil foarte activ. Iar acum în viață adulată a fi în permanentă mișcare mi se pare ceva familiar și destul de normal.

În ceea ce privește echilibrul, sunt mereu în legătură cu mama, bunicul și bunica. Aceasta îmi oferă un sentiment de „bază”, „fundament”. Prietenii mei sunt de asemenea alături de mine - acum călătoresc cu un chitarist. Este un foarte bun prieten de-al meu. Într-un cuvânt, oamenii apropiati din jurul meu la telefon sau fizic, îmi permit să simt o parte din acea căldură familială, care atât de mult îți lipsește în călătoriile lungi. Cu toate acestea, nici nu pot să stau prea mult acasă. Imediat încep să planific următoarele deplasări. (Zâmbește)

NOVICOVA: M-am gândit, că vei vorbi despre un stil de viață sănătos și ceva de acest gen. Acum pe masa noastră vedem smoothies proaspăte, preparate special pentru tine la aşa oră târzie, de către bucătarul șef AQUATERRA Wellness & Spa.

KOVACS: Smoothies îmi place. (Gustă smoothie-ul.) Și al meu, aproape, este foarte gustos!

Vorbind despre sport, ador înnotul. Înotul are un efect pozitiv asupra gândurilor și respirației. Eu cânt mult. Și întotdeauna pe viu. Și este necesar să-mi antrenez „respirația corectă”. De asemenea, îmi place să alerg și să merg pe skateboard. Îmi place și călărîtul ca sport. Acum, că există o mulțime de tururi, deplasări, și asta un fel de sport. Te grăbești la aeroport, mergi mult, uneori alergi, cu frica de a întârzi la avion. (Zâmbește.)

NOVICOVA: Dacă îți place să înnoți, la sigur ai apreciat bazinul enorm în AQUATERRA Wellness & Spa.

KOVACS: Da! Eu deja cu gândul am sărit în el. (Râde.)

NOVICOVA: Sunt sigură, membrii clubului vor fi în al nouălea cer de fericire să înnoate cu KOVACS.

KOVACS: Sincer vorbind, eu nu sunt împotriva să merg mâine să mă odihnesc la SPA înainte de concert. Se pare, am vorbit deja despre asta. (Râde.)



NOVICOVA: Apropo, cum decurge pregătirea pentru concertele în alte țări? Citești despre oameni, tradiții, specificul țării în care te susții concertul?

KOVACS: Desigur, este bine să înțelegi unde mergi și cu ce sau cu cine ai de-a face. Dar, uneori, nu citesc și nu aflu special, pentru că vizitarea acelui oraș să devină o adevărată surpriză pentru mine. Și de multe ori experiența mea personală este diferită de ceea ce se scrie pe Internet. Singurul lucru pe care îl fac întotdeauna: învăț câteva cuvinte în limba maternă a locului unde merg. Voi aici vorbiți mai mult în limba rusă, așa cum înțeleg.

NOVICOVA: Și în limba moldovenească.

KOVACS: Limba moldovenească nu o cunosc ... Învață-mă, cum se zice «Привет»?..

NOVICOVA: «Noroc»!

KOVACS: Acum știu cum voi începe concertul! (Se bucură)

NOVICOVA: La concert mai bine să zici «Bună seara!»

KOVACS: Seamănă cu spaniolă. Acum înțeleg, de ce mi s-a părut din salonul mașinii că noi trecem prin orașele fie spaniole, fie mexicane sau italiene ...

NOVICOVA: Ești familiarizată cu creația cuiva din interpreții moldoveni? Poate, o piesă oarecare ai auzit ?

KOVACS: Nu! Dar eu știu, că la voi în țară există orchestră excelentă. Eu cu mare plăcere aş interpreta împreună cu ea.

NOVICOVA: Cum privești faptul că ești considerată o modernă Billie Holiday?

KOVACS: Mmm ... Nici nu știu ... E un mare compliment și simt o mândrie. Dar îmi pare, că nu e despre mine. După natura mea sunt timidă și deseori mă gândesc, că nu am cântat destul de bine sau nu m-am prezentat în scenă în cel mai reușit mod. Și că pot mult mai bine.

NOVICOVA: Sharon, ești foarte cunoscută în Europa. Spune, ești recunoscută la tine în Olanda ? Orașul tău natal Barlo se mândrește cu tine?

KOVACS: Oamenii din orașul meu s-au obișnuit să mă vadă, e ceva firesc pentru ei. Reacționează calm când mă întâlnesc pe străzile orașului. Dar sunt cu adevărat mândri de mine. Există un imens graffiti în oraș cu fața mea. O dată în lună moderez un program de radio în orașul meu. În Olanda, ei îl știu și îl adoră. De multe ori particip la festivaluri de muzică.

NOVICOVA: Spre încheierea discuției noastre plăcute, ce urare ai pentru clubul AQUATERRA Wellness & Spa.

KOVACS: Eu aştept cu nerăbdare concertul cu prilejul aniversării clubului. Îl doresc totul ce poate fi mai bun de ziua sa de naștere! Fie că AQUATERRA să lucreze încă minimum 100 de ani!

NOVICOVA: Iar acum cu smoothie-ul în mână, și cheers-ul nostru moldovenesc «HAI NOROC!»



Kovacs songs are good, like noir detectives, like James Bond's love affairs. With every composition of the Shades of Black album, the "bond" tension builds up.

At the invitation of Aquaterra Wellness & SPA, in honor of the fifth anniversary of the club, the capital was visited by Dutch singer Sharon Kovaks, known under the artistic name Kovacs.



Recognition in Europe of 29-year-old Sharon brought the single My Love with different variations on the classic theme of Bizet, which she released in 2014. But before that, there was a Rock City Institute competition in Eindhoven's hometown and many teachers who could not handle Sharon's deep and very peculiar vocals. But when producer Oscar Holleman got down to business, everything worked out. Sharon is like Emmy Winehouse and Adele right away. The main women in the music for Sharon are Ella Fitzgerald, Billy Holiday, Dina Washington and Jennis Joplin.



Sharon arrived in Chisinau with a team of musicians on the eve of the event late at night from Kiev. With delay. And lost luggage. The administration and film crew patiently waited for the star at the Aquaterra Club.

KOVACS appeared long after midnight and from the first step lighted up the club with her smile. Open and disposing, extravagant and alien, talented and bewitching. A star in the best sense of the word. Neither the flight delay, nor the prospect of being left without clothes for the upcoming performance could not affect Sharon's mentality and goodwill. The interview went in one go:

NOVIKOVA: Hello! Welcome to Moldova! Again! For the second time in a year. Perhaps this will sound corny. But I can't help but ask, what are your impressions about our country?!

COVAKS: Last time, everything happened so fast! We just arrived and as if we had to leave right away. But this time I will have more time to "look around." The AQUATERRA diamond party, for which I flew, will take place in the evening, so tomorrow I have free time and plan to stroll through the city streets. In general, I like it! Otherwise, I would not come to Chisinau for the second time. (*Laughs*)

NOVIKOVA: Very pleased to hear that! Let's talk about the place where our interview is taking place. AQUATERRA Wellness & Spa is the best and one of a kind unique club in our city. You already had a club tour. Share your impressions.

COVAKS: I love SPA. When I arrive in a new city, the first thing I ask is: "Is there a SPA nearby?" I like the state of relaxation that can only be achieved in a SPA club. It is easy to bring yourself, your body, your skin in order.

AQUATERRA amazed me with its scale. The club is huge! But at the same time it is cozy and you feel very comfortable.

NOVIKOVA: It is a night already and you have not yet seen the gorgeous nature around yet. The club is located in a park zone by the lake.

COVAKS: I will definitely come here to spend time before the concert!

NOVIKOVA: You have a frantic rhythm of life. Today you are in Chisinau, tomorrow in London, and the day after tomorrow you may end up somewhere in Mexico. What helps you maintain inner balance? What gives strength?

COVAKS: I like traveling very much. In childhood, I was a very active child. And now in adulthood, being in constant motion seems to me something usual and quite normal. As for balance, I am always in touch with my mother, grandfather and grandmother. It gives me a feeling of "base," "foundation." My friends are also with me - now I travel with a guitarist. He is my very good friend. In a word, the close people either on the phone or being physically next to me, let me feel a piece of home warmth, which is so lacking on long trips. However, I can't stay too long at home either. I begin to plan the following movements immediately. (*Smiles*.)

NOVIKOVA: I thought you were going to talk about sports, a healthy lifestyle, and all that sort of thing. We have fresh smoothies on our table now, prepared especially for you at such a late hour by the AQUATERRA Wellness & Spa chef.

COVAKS: I love smoothie. (*Tries the smoothie.*) And, by the way, it's delicious!

Speaking of sports, I love swimming. Swimming affects my thoughts and breathing very well. I sing a lot. Always live. And I need to train "right breathing". I also like running and often skateboard. I like horse riding too. Now that there is a lot of touring, constant moving is also a kind of sport. You hurry to the airport, walk a lot, sometimes run, afraid to be late for the plane. (*Smiles*.)

NOVIKOVA: Since you love to swim, you probably appreciated the large pool at AQUATERRA Wellness & Spa.

COVAKS: Yes! I already mentally dived into it. (*Laughs*)

NOVIKOVA: I am sure that the club members will be in seventh heaven to swim with KOVACS.

COVAKS: Honestly, I don't mind coming tomorrow and relaxing in the SPA before the concert. I think I already talked about this. (*Laughs*)



NOVIKOVA: By the way, how is the preparation for concerts in other countries go? Do you read about people, traditions, features of the country where you are going to a concert?

COVAKS: Of course, it's good to understand where you are going and who you have to deal with. But sometimes I don't specifically read or learn anything, so that visiting this or that city would be a real surprise for me. And often my personal experience is different from what they write on the Internet. The only thing I always do: I learn a few words in the native language of the place where I'm going. You speak more Russian here, as I understand.

NOVIKOVA: And Moldavian.

COVAKS: I am not familiar with the Moldavian language ... Teach me how to say "Hello"?

NOVIKOVA: "Noroc"!

COVAKS: Now I know how to start a concert! (*Happy*)

NOVIKOVA: At the concert it's better to say "Buna seara!"

COVAKS: So it's like Spanish. Now I understand why it seemed to me from the inside of the car that we were driving through either Spanish, Mexican or Italian cities ...

NOVIKOVA: Do you know the creativity of any of our Moldavian performers? Maybe heard some song?

COVAKS: No! But I know that you have an excellent orchestra in your country. I would love to sing with him.

NOVIKOVA: What do you think of the fact that you are called modern Billy Holiday?

COVAKS: Mmm ... I don't even know ... This is a very big compliment and the pride fills me. But it seems that this is not about me. I'm shy by nature and often think that I didn't sing or perform well enough. And that I can do much better.

NOVIKOVA: Sharon, you are very famous in Europe. Tell me, are you famous in the Netherlands? Is Barlo's hometown proud of you?

COVAKS: People in my city are used to seeing me. This is a common thing for them. They calmly react when they meet me on the streets of the city. But they are really proud of me. There is a lot of graffiti in the city with my face. Once a month I conduct a radio program in my city. In the Netherlands they also know me and love me. I often take part in music festivals.

NOVIKOVA: At the end of our pleasant conversation, what would you wish the club AQUATERRA Wellness & Spa.

COVAKS: I look forward to a concert on the club anniversary. I wish you all the very best for your birthday! Let AQUATERRA work for at least another 100 years!

NOVIKOVA: And now, with smoothies in our hands, our Moldovan cheers "HAI NOROS!"

VOU
RRA

BEAUTY & FASHION TRENDS

Photo: Dragos Cojocaru
Styling: Lora Zueva
Concept: Onofrei Natalia



ILINCA ILIESCU
Hair – Ana Ojo
Makeup – Dana Orlova
Styling – Lora Zueva



Classic Wing & Glass Hair

РУС |

Стрелки – излюбленный всеми бьюти-прием в макияже, который актуален при любых обстоятельствах. Это универсальный образ, который может придать нотку ретро-гламура, но также может быть стилизован под современный стиль. А в сочетании с гладкими и блестящими прямыми волосами – ваш образ идеально подойдет для любого случая.

Бархат, благодаря стараниям многих известных брендов, таких как Giorgio Armani, Bottega Veneta и Tom Ford по-прежнему остается в моде. Что же касается цветовой гаммы, то это яркие насыщенные оттенки розового, горчичного и фиолетового, бордового, темно-синего, изумрудного и черного.

ROM |

Codite de tuș - cel mai îndrăgit truc beauty în arta machiajului, actual oricând. Este un stil universal, ce oferă o notă retro, însă de asemenea poate fi stilizat în manieră modernă. Iar în combinație cu părul neted, mătăsos și strălucitor, look-ul se potrivește ideal pentru orice ocazie.

Catifeaua, datorită eforturilor brand-urilor cu renume, ca Giorgio Armani, Bottega Veneta și Tom Ford, și astăzi este la modă. Ceea ce ține de gama de culori, aceasta include nuanțe vibrante și intense ale culorilor roz, violet, bordo, albastru-închis, culoare muștar, smarald și negru.

ENG |

You can't go wrong with a touch of winged eyeliner. It's a timeless makeup look that can give a touch of retro glamour but can also be styled to be modern. Rock it with the sleek and shiny straight hair, and your look is perfect for any occasion.

Velvet, thanks to the efforts of many famous brands such as Giorgio Armani, Bottega Veneta and Tom Ford, is still in fashion. As for the color scheme - saturated shades of pink, mustard and purple, burgundy, dark blue, emerald and black.

FASHION
BEAUTY



XENIA ANTONOVA
Hair – Ana Ojo
Makeup – Dana Orlova
Styling – Lora Zueva



Bohemian Chic

РУС |

Идеально легкие локоны и естественный, сияющий макияж - это образ, который всегда остается в моде. Воздушные пучки, расслабленные пляжные пряди, сияющая кожа, розоватый оттенок губ, легкие коричневые тени для век - вы можете добавить любые естественные оттенки, чтобы сделать ваш образ максимально утонченным.

Богемный шик сочетает в себе органические, красочные элементы - замшу, топы с открытыми плечами, джинсовую ткань, рукава в стиле епископа, помпоны. Сочетайте их с множеством колец, маленьких браслетов или кожаных ремней, и ваш образ будет завершенным.

ROM |

Bucle lejere și un machiaj natural, strălucitor - un look, ce rămâne a fi în vogă. Cic vaporos, șuvițe rebele, ten luminos, buze roz-pudrat, farduri de pleoape în maro deschis - puteți adăuga orice nuanțe naturale, pentru a crea un aspect deosebit de rafinat.

Stilul boho chic combină în sine elemente organice și colorate - piele întoarsă, topuri cu umeri goi, denim, mâneci tip episcop, pomponuri. Completați-le cu o multitudine de inele, brătări mici sau curele din piele, pentru o ținută desăvârșită pe final.

ENG |

Perfectly effortless flowy hair and natural, glowing makeup is a look that always stays in fashion. Soft buns, relaxed beach waves, dewy skin, peachy lips and soft brown eye shadows, you can add any natural hues to make your look as easy and chic as possible.

Boho chic combines organic, colorful elements – suede, off-shoulder tops, denim, bell, trumpet and bishop style sleeves, pompoms. Pair those with lots of rings, small bracelets or leather belts, and your look is complete.



NATALIA PELIN
Hair – Victoria Galev
Makeup – Olga Kostova
Styling – Lora Zueva



Hollywood Glam

РУС |

Старый Голливуд является воплощением гlamура, и хотя его название может указывать на иное, он никогда не выходит из моды. Является ли это яркая красная помада, смелые стрелки черной подводки, и конечно, классический набор каскадных голливудских волн, этот образ является ультра женственным и будет держать вас во внимании окружающих всю ночь.

Эта осень предлагает возможность использования широкого спектра цветов. Смелые и яркие оттенки розового, красные, оранжевые - демонстрируют уверенность и выражают свободу, независимо от облачности или дождливости осенних дней.

ROM |

Hollywood-ul de altădată reprezintă întruchiparea glamourului, și deși denumirea lui poate indica altceva, el niciodată nuiese din modă. Fie că rujul roșu aprins, tuș de ochi negru, îndrăzneț și desigur, setul clasic de bucle în stilul Hollywood, acest stil este extrem de feminin și va sătine în atenția celor din jur toată noapte.

Această toamnă oferă posibilitatea de a folosi un spectru larg de culori. Nuanțele îndrăznețe și vibrante de roz, roșu, portocaliu - demonstrează încredere și exprimă libertate, indiferent de cerul înnorat sau zilele ploioase de toamnă.

ENG |

Old Hollywood is the epitome of glamour, and while its name might suggest otherwise, it never goes out of fashion. Whether it's a red lip, a bold slick of eyeliner or, of course, a classic set of tumbling Hollywood waves, this look is ultra feminine and flattering, and will keep you on high notes all night.

This autumn offers the opportunity for a wide-range of colors. Bold and bright magentas, reds, oranges – display confidence and express freely no matter the cloudy or rainy days.

FASHION BEAUTY



ZARETCIA TAMARA
Hair – Ana Ojo
Makeup – Alisa Carp
Styling – Lora Zueva



Pretty Doll

РУС |

Аксессуары для волос, начиная от атласного ободка Prada и заканчивая заколками, стали одной из самых значительных тенденций уличного стиля в коллекциях осени 2019 года. Мягкий, с косичкой, обитый жемчугом; какой бы вы не взяли себе обруч, мы представляем вам классный способ его стилизовать.

Джинса на Джинсе официально вернулась в моду. Джинсовая ткань сама по себе расслабленна, поэтому придерживайтесь простых стилей или играйте с обработанными деталями, разрывами и срезами.

ROM |

Accesoriile pentru păr, începând cu coroană din satin Prada și terminând cu agrafe, au devenit una dintre cele mai semnificative tendințe ale stilului de stradă în colecțiile toamnei 2019. Fin, cu codiță, bătut în perle; oricare cerc de păr ați alege, noi vă prezentăm o metodă faină de a-l stiliza.

Denimul pe denim, oficial a revenit în lumea fashion. Țesătura din denim este de sine stătătoare, de aceea alegem fie un stil simplu, fie jucăti-vă cu detaliile bine lucrate, tăieturile și sfâșieturile.

ENG |

From the Prada satin headband to statement clips, hair accessories emerged as one of the biggest street-style trends to come from the fall 2019 collections. Padded, wrapped, studded with pearls; however you take your headband, we present you a cool-girl way to style it.

Denim on Denim is officially back in fashion. Denim is casual by itself, so keep it clean and clear or play with distressed details, rips, and tears.



CORINA SOROCOVICI
Hair – Victoria Galev
Makeup – Alisa Carp
Styling – Lora Zueva



Easy sexy

РУС |

Все мы любим драму здесь и там, но нет ничего более сексуального, чем слегка растрепанные волосы и естественный, но завораживающий макияж. Блестящие губы и сияющая кожа, розовые щеки и коричневые или бронзовые тени для век выглядят потрясающе на всех, а весь макияж занимает всего пару минут.

Добавьте цвета, или классическое черное или кожаное мини-платье, и вы получите легкий, расслабленный и в то же время сексуальный образ, который перенесет вас из дня в ночь без дополнительных усилий.

ROM |

Tuturor ne place drama aici și acolo, dar nu există nimic mai sexy, decât părul vâlvoi și un machiaj natural, dar fermecător. Buze strălucitoare și ten luminos, roz în obrajii și farduri de pleoape maro sau bronz, arată impecabil pe oricine, iar tot machiajul ocupă doar câteva minute.

Adăugați culoare, ori neagră clasică, ori rochie mini din piele, și veți obține un look lejer, relaxant și în același timp senzual, care vă va transpune din zi în noapte fără eforturi suplimentare.

ENG |

We all love drama here and there, yet there is nothing sexier than tussled hair and natural yet smoldering makeup look. Glossy lips and skin, pinkish cheeks, and brown or bronze eyeshadow look amazing on anyone and take no more than a couple of minutes to master.

Add a pop of color or else, classic black mini or leather dress, and you get that easy, relaxed and yet finished sexy look that will take you from daytime into the night with no additional effort.

FASHION
BEAUTY



Василий Визир

Если стабильность – признак мастерства, то наш герой Василий Визир и есть мастер, который с завидным постоянством посещает «Aquaterra Wellness & Spa», считая спорт важной и неотъемлемой частью своей жизни...

Василий, как давно вы занимаетесь спортом и что вас на это сподвигло?

Спорт, в том или ином виде, сопровождал меня всю жизнь. Что касается фитнеса, то им я занимаюсь последние пять лет. Я не могу сказать, что есть какие-то определенные причины, почему я занимаюсь спортом, это просто неотъемлемая часть моей жизни, которая гармонично связана со всем, чем я занимаюсь и что меня окружает.

Как ваш выбор пал на клуб «Aquaterra Wellness & Spa»?

В клуб я пришел три года назад и, в первую очередь, благодаря хорошей работе менеджеров по рекламе.

Что больше всего вам здесь нравится?

Я довольно часто посещаю зал, занимаюсь 4-5 раз в неделю, пользуюсь практически всеми предложениями клуба, поэтому для меня важно, чтобы атмосфера и условия, в которых я провожу много времени, были соответствующими. Здесь все это есть: удобный просторный зал, концентрация всех услуг в одном месте, доброжелательность персонала и гостей клуба.

Что немаловажно, в «Aquaterra Wellness & Spa» образовалось определенное сообщество по интересам. Помимо спорта, здесь можно познакомиться и пообщаться с интересными людьми, завести приятные и даже полезные знакомства.

Вспоминая себя три года назад и наблюдая за собой сейчас, видите какие-то изменения в себе?

С одной стороны, с каждой новой тренировкой хочется еще большего, с другой стороны за три года я пришел к своему внутреннему балансу.

Как часто вам приходится заниматься через силу?

Конечно, бывают моменты или настроение, когда не хочется идти в зал, но каждый раз я перебираю это состояние, чтобы сохранить привычный для меня график тренировок.

Самодисциплина – это тоже важное качество, которое формирует именно спорт. В этом случае, очень важен тренер, который может убедительно донести, почему нужно ходить на тренировки, не пропуская их. Мне повезло именно с таким тренером.

Кто или что не только в спорте, но и в жизни является вашим самым сильным мотиватором?

Желание добиться новых высот, стремление быть нужным и полезным для кого-то. Но самый сильный мой мотиватор – это моя семья.

Что важного вы хотели бы передать вашим детям?

Я хотел бы, чтобы они были воспитанными людьми, образованными, интеллигентными, с правильными жизненными принципами и чтобы они всегда понимали, чего хотят от этой жизни. Потому что достичь чего-то можно только тогда, когда ты точно знаешь, чего хочешь.



Как можно правильно это донести до детей?

Это все проявляется через время, когда было проведено много бесед, когда родители по крупицам вкладывают в своих детей жизненные основы.

И, конечно, это пример свой и тех, у кого-то в жизни все получилось.

Ваши дети занимаются спортом?

Конечно. Мы ходим в «Aquaterra Wellness & Spa» всей семьей. Считаю, что к спорту нужно приучать именно с детства, тогда это на всю жизнь останется естественным процессом. Спорт не только способствует здоровью и дисциплинирует детей, но и воспитывает такой навык, как правильное формирование своего распорядка дня.

Как правило, вы живете по четкому распорядку?

Конечно, у меня есть определенные планы и цели, но я стараюсь, все-таки, жить, а не существовать. Наша жизнь – штука непредсказуемая, и загадывая далеко вперед, можно упустить что-то важное сейчас.

Что вас делает счастливым?

Моя семья, работа, от которой я получаю огромное удовольствие, спорт, который вырабатывает достаточное количество эндорфинов.

Что бы посоветовали людям, которые только думают заняться спортом?

Я часто пропагандирую спорт. Причем, для этого не обязательно ходить в зал, можно заниматься дома или на свежем воздухе. Еще задолго до нас сказали, что движение – это и есть жизнь, и с этим сложно спорить. А всем нам хочется прожить как можно дольше, и желательно здоровым. Тут уже выбор остается за каждым в отдельности ...



Vasile Vizir

Dacă stabilitatea – semn de îndemânare, atunci eroul nostru Vasile Vizir este un maestru, care cu o frecvență de invidiat, vizitează «Aquaterra Wellness & Spa», considerând sportul o parte importantă și esențială a vieții sale...

Vasile, de cât timp faceți sport și ce v-a determinat?

Sportul, într-o formă sau alta, m-a însoțit toată viața. Cât despre fitness, fac fitness în ultimii cinci ani. Nu pot spune că există anumite motive specifice pentru care fac sport, este doar o parte esențială a vieții mele, care este conectată armonios la tot ceea ce fac și ce mă înconjoară.

Cum a căzut alegerea pe clubul «Aquaterra Wellness & Spa»?

Am venit în club în urmă cu trei ani și, întâi de toate, datorită unei activități eficiente al managerilor de reclamă.

Ce vă place cel mai mult aici?

Deseori vizitez sala, fac sport de 4-5 ori pe săptămână, beneficiez de aproape toate ofertele clubului, de aceea pentru mine este important, ca atmosfera și condițiile, în care petrec mult timp, să fie corespunzătoare. Toate acestea le găsesc aici: o sală spațioasă confortabilă, concentrarea tuturor serviciilor într-un singur loc, bunăvoiețea personalului și a oaspeților clubului.

Nu mai puțin important, în «Aquaterra Wellness & Spa» s-a format o comunitate cu interes comune. Pe lângă sport, aici te poți întâlni și comunica cu persoane interesante, poți lega cunoștințe plăcute și utile.

Amintindu-vă de persoana voastră în urmă cu trei ani și urmărindu-vă acum, vedeti ceva schimbări?

Pe de o parte, cu fiecare antrenament îmi doresc și mai mult, pe de altă parte timp de trei ani am reușit să ajung la un echilibru interior.



Cât de des sunteți nevoiți să vă antrenați peste puteri?

Desigur, există momente sau dispoziție, când nu vrei să mergi la sală, dar de fiecare dată încerc să depășesc această stare, pentru a menține programul obișnuit de antrenament. Autodisciplina – este la fel o calitate importantă, pe care o formulează sportul. În acest caz, este foarte importantă prezența unui antrenor, care poate, în mod convingător, să te facă să înțelegi, de ce trebuie să mergi la antrenamente fără să lipsești. Am avut norocul de a avea un astfel de antrenor.

Cine sau ce nu doar în sport, dar și în viață reprezintă cel mai puternic factor motivator?

Dorința de a atinge noi culmi, tendința de a fi util și însemnat pentru cineva. Dar cel mai puternic factor motivator – familia mea.

Ce mesaj important ați dori să le transmiteți copiilor dvs.?

Mi-ăș fi dorit, să fie oameni educați, inteligenți, erudiți, cu principii corecte de viață și ca să înțeleagă întotdeauna ce își doresc de la această viață. Pentru că poți obține ceva doar atunci, când știi exact ce dorești.

Cum să se facă ca acest mesaj să fie interpretat corect de către copii?

Toate acestea se manifestă peste o perioadă, în care s-au inițiat multe conversații, când părinții clădesc în copiii lor bazele esențiale ale vieții. Și, desigur, acesta este un exemplu al meu și a celor care au reușit în viață.

Copiii dumneavoastră merg la sport?

Desigur. Noi mergem la «Aquaterra Wellness & Spa» cu toată familia. Cred că este necesar să te obișnuiești cu sportul încă din copilărie, atunci acesta va rămâne un proces natural pentru tot restul vieții. Sportul nu doar menține sănătatea și disciplina la copii, dar și educă o asemenea abilitate, ca formarea corectă a managementului timpului.

De regulă, trăiți conform unui program bine stabilit?

Desigur, am anumite planuri și obiective, dar mă străduiesc, până la urmă, să trăiesc, nu doar să exist. Viața noastră este imprevizibilă, și privind în viitorul depărtat, puteți pierde ceva important în această clipă.



Ce vă face fericit?

Familia mea, munca, care îmi produce o plăcere enormă, sportul, care produce o cantitate destulă de endorfine.

Ce le-ați sfătu oamenilor care doar au gândul să facă sport?

Promovez adesea sportul. Mai mult, pentru aceasta nu este necesar să mergi la sală, poți exersa acasă sau în aer liber. Cu mult înainte de noi s-a spus că mișcarea înseamnă viață, și aceasta este greu de contrazis. Și cu toții ne dorim să trăim cât mai mult, și de preferat sănătoși. Aici deja alegerea este după fiecare în parte...



Vasily Vizir

If stability is a sign of skill, then our hero Vasily Vizir is a master who attends the Aquaterra Wellness & Spa with enviable constancy, considering sport an important and integral part of his life ...

Vasily, how long have you been involved in sports and what inspired you to do this?

Sport, in one form or another, accompanied me all my life. As for fitness, I have been doing it for the last five years. I can't say that there are some specific reasons why I do sports, it's just an integral part of my life, which is harmoniously connected with everything that I do and that surrounds me.

How did you choose the Aquaterra Wellness & Spa?

I came to the club three years ago, and, first of all, thanks to the great job of advertising managers.

What do you like the most here?

I go to the gym pretty often, 4-5 times a week, use almost all the club's offers, so it's important for me that the atmosphere and conditions where I spend a lot of time be appropriate. All this I find here: a comfortable spacious gym room, the concentration of all services in one place, the friendliness of the staff and guests of the club.

What is important that a certain community of interests has formed in Aquaterra Wellness & Spa. In addition to sports, you can meet and chat with interesting people here, make pleasant and even useful contacts.



Remembering yourself three years ago and watching yourself now, do you see any changes?

On the one hand, I want even more with every new workout, on the other hand, in three years I have come to my inner balance.

How often do you do sports grudgingly?

Of course, there are moments or a bad mood, when I don't want to go to the gym, but I always try to get over this state and keep the usual training schedule. Self-discipline is also an important quality that forms sports. In this case, a very important role plays coach, who can explain and convince you why you should train constantly. I was lucky to have one.



Do your children go in for sports?

Sure. My whole family attends Aquaterra Wellness & Spa. I believe that it is necessary to accustom yourself to sport from childhood, and it will remain a natural process for life. Sport promotes the kid's health, disciplines them, and also forms the correct daily routine.

Do you usually live on a clear schedule?

Of course, I have certain plans and goals, but after all, I try to live, not to exist. Our life is unpredictable, and looking far ahead, you can miss something important now.

What makes you happy?

My family, a job that I enjoy, a sport that produces enough endorphins.



Who or maybe what, not only in sports but in life in general, is your strongest motivator?

The desire to achieve new heights, the desire to be necessary and useful. But my strongest motivator is my family.

Is there something important that you would like to pass on to your children?

I would like them to be educated people, intelligent, with the right life principles, always knowing what to want from life. Only knowing exactly what you want, you can achieve something.

How can this be explained to children correctly?

Everything manifests itself through time, when there were many conversations, when parents bit by bit invest in their children the basics of life. And of course, you and those people who have succeeded in life have to be an example for them.

What would you recommend to people who are just thinking of going in for sports?

I often promote sports. Moreover, it is not necessary to go to the gym, you can practice at home or in the fresh air. Long time ago we were told that movement is life, and it's hard to argue with that. And we all want to live as long as possible, and preferably healthy. Each person has a choice ...

NEW FALL MENU 2019

НОВОЕ ОСЕННЕЕ МЕНЮ УЖЕ ЖДЕТ ВАС!

Мы сделали все, чтобы удивить наших дорогих гостей. Новое меню – это принципиально новые блюда, новый формат подачи и новая визуализация! Насладитесь возможностью ощутить совершенно новую гамму вкусов из нового меню в нашем Кафе.

NOUL MENIU DE TOAMNĂ ESTE AICI!

Am făcut totul pentru a-i surprinde pe dragii noștri oaspeți. Noul meniu este o deservire într-un format nou, o nouă vizualizare și un nou concept! Savurați oportunitatea de a experimenta o gamă nouă de arome și gusturi din noul meniu în Cafeneaua noastră.

THE NEW FALL MENU IS HERE!

We did everything to surprise our dearest guests. The new menu is brand new dishes, a new display and a new concept! Enjoy the opportunity to experience a whole new gamut of flavors from the new menu in our Café.



СИБАС С СОУСОМ ПЕСТО И МОРКОВНЫМ ПЮРЕ

Biban de mare cu sos pesto și piure de morcov
Sea bass with pesto sauce and carrot puree



МОРКОВНЫЙ ПИРОГ С ЯБЛОЧНЫМ ПЮРЕ

Chec de morcov cu piure de mere
Carrot pie with applesauce

САЛАТ "НИСУАЗ"

Salat "Nicoise"
"Nicoise" salad



ИНДЕЙКА

С ОВОЩНЫМ РАГУ
Curcan cu tocană de legume
Turkey with vegetable stew



СУП КАРРИ С МОРЕПРОДУКТАМИ

Supă Curry cu fructe de mare
Seafood Curry Soup



КРАУССАН

С ЛОСОСЕМ, АВОКАДО
И ЯЙЦОМ БЕНЕДИКТ

Croissant cu somon, avocado
și ou Benedict
Croissant with salmon,
avocado and Benedict egg



Корина Висан

*Врач-гинеколог клиники
«Galaxia», жена,
мама троих детей,
человек, который давно и
увлеченно занимается
спортом, считая, что
именно с него начинается
любовь к себе...*

Корина, вы помните, как именно выбрали свою профессию?

Мне всегда как-то интуитивно нравилась профессия врача. Помню даже, как в детстве я поранила ногу, и мы поехали с родителями в больницу. Мне настолько было интересно посмотреть, что будут делать с моей ногой, что когда было принято решение зашивать рану, я попросила зашивать без наркоза. Мое любопытство было сильнее боли. А выбор мой пал именно на гинекологию, потому что я всегда питала к детям особую любовь и всегда очень трепетно относилась к беременным. Сейчас я очень рада, что в свое время выбрала именно это направление, потому что я счастлива в профессии.

Вы доверяете своим мечтам?

Не то, что доверяю, я точно знаю, что все мечты сбываются, стоит только захотеть. Мне мама с самого детства всегда говорила, чтобы я много мечтала и шла к своей цели. Со временем я стала записывать свои мечты, анализировать их, чтобы понимать, как именно их можно достичь. И сегодня моя семья, дети, работа, вся моя жизнь такая, о какой я мечтала. Это очень увлекательный процесс, потому что после одной сбывшейся мечты приходит новая и весь твой жизненный опыт состоит из больших и не очень, но осознанных побед.

Наверняка, у вас бывают черные полосы в жизни?

Бывают.

Как вы с ними справляетесь?

Я по своей натуре достаточно сильный человек, не даю себе возможности опускать руки, раскисать или оборачиваться назад. Да, в жизни бывают разные периоды, не всегда они только благоприятные, но в моей голове всегда пульсирует мысль, что завтра будет лучше, чем вчера. И даже, если мы где-то ошибаемся, надо понимать, что эти ошибки нам даны для переосмысления и для будущей ступеньки, которая позволит тебе подняться выше. Да, порой, черные полосы в жизни могут быть тяжелыми или затяжными, но без них мы не могли бы лучше себя узнать, не могли бы меняться, а топтались бы на одном и том же месте.

Из всех ваших жизненных принципов, какие вы выделили бы особенно?

Стремление развиваться, идти вперед, делать лучше и больше, чем, на первый взгляд, кажется, что могу. Стремиться сегодня быть лучше, чем вчера. Для меня, вообще, важно быть лучшей во всем – быть лучшей женой, матерью, быть лучшей в профессии. А еще мне важно всегда быть энергетически позитивным человеком.

Как давно вы занимаетесь спортом?

Я всегда любила спорт. В детстве я была достаточно упитанным ребенком, пока мама не отдала меня на танцы, где я стала замечать, что определенные движения и образ жизни могут заметно тебя менять. А потом я вышла замуж и мой муж был сильно увлечен тренировками, стремясь достичь определенного веса и форм. Это его увлечение передалось и мне, и я пошла в зал. Помню, что когда только начала заниматься, в зале я увидела одну женщину. Ей было около 45 лет, она выглядела просто безупречно. Ее фигура и, вообще, подход к жизни стали для меня убедительной мотивацией и является ею до сих пор. В любом возрасте можно выглядеть хорошо, только если самому найти для этого достаточный аргумент.

Вы настолько увлеклись спортом, что даже участвовали в чемпионате мира «Мисс Бикини»?

Да, было дело. Тогда тренеры в зале, куда я ходила, готовились к выступлениям. Я наблюдала за ними и в какой-то момент подумала, а почему бы и мне не попробовать. Тогда я ничего не знала, как правильно готовиться, как выступать, как ходить по подиуму и так далее. Мной двигало только огромное желание попробовать себя в чем-то новом, узнать, на что еще я способна.

Как вы вспоминаете то время?

Это был насыщенный, но довольно тяжелый период. Я была на очень жесткой диете, жила в жестких ограничениях, что начало сказываться на моем эмоциональном состоянии. Но спасибо мужу и всей моей семье за их терпение и поддержку. И хоть я никакого места не заняла, я рада, что попробовала себя в новой роли и оставила в своей копилке воспоминаний такой след.

Когда вы пришли в клуб «Aquaterra Wellness & Spa»?

Сразу, как он открылся, потому что я всегда стараюсь выбирать лучшее, а этот клуб сразу стал лидером на рынке. Тут работают удивительные люди, создающие, помимо идеальных условий, особенную энергетику, которая притягивает всех нас. Клуб каждый день предлагает тебе что-то новое, развивается, не стоит на месте, и в такой атмосфере ты и сам ежедневно становишься лучше.

Главное, что дает вам спорт?

Спорт – это то, что не дает тебе думать о старости, а каких-то болезнях, которые могут тебя настигнуть. Спорт – это то, откуда начинается любовь к себе. Когда-то для меня мотиватором стала женщина, которую я случайно встретила в зале, и мне приятно, что сейчас я сама являюсь таким мотиватором для многих и, в первую очередь, для моей семьи.

Вы много занимаетесь спортом, у вас очень ответственная профессия, у вас большая семья, вы мама троих замечательных детей. Как вы все успеваете?

Наверное, со стороны может показаться, что моя жизнь проходит как будто бегом. Возможно, так и есть, но это тот темп, который я задала себе сама. Я, например, не разделяю мнения, что нужно спать по 8 часов, лично мне хватает 3-4 часа, чтобы чувствовать себя хорошо. Соответственно, появляется время для того, что, действительно, важно. Все это я записываю в свой дневник: дела, приоритеты, мысли и даже спонтанные идеи. Со временем это обязательно приводит к чему-то глобальному. Можно сказать, что моя жизнь проходит по расписанию, но это расписание создаю себе я. Потому что только мы сами по крупицам собираем свою жизнь, наполняя ее своим смыслом ...



Corina Visan

Doctor - ginecolog al clinicii "Galaxia", soție, mamă a trei copii, persoana care se implică activ în sport de mai mult timp și este convinsă că cu el începe dragostea de sine.

Corina, Vă amintiți cum V-ați ales profesia?

La un nivel intuitiv, mereu mi-a plăcut profesia de medic. Îmi amintesc cum în copilărie mi-am rănit piciorul și am mers la spital împreună cu părinții. Mi-a fost atât de interesant să văd ce se va face cu leziunea, încât, deși s-a decis să fie cusută rana, am cerut să se coase fără anestezie.

Curiozitatea mea era mai puternică decât durerea. Iar alegerea mea a căzut tocmai pe ginecologie, deoarece am avut mereu o dragoste specială pentru copii și am fost întotdeauna fascinată de femeile însărcinate. Acum mă bucur foarte mult că am ales această profesie fiindcă mă face fericită.

Aveți încredere în visele Dvs.?

E puțin spus că am încredere, știu sigur, că toate visele devin realitate, este destul să îți dorești. În copilărie, mama îmi spunea mereu să visez mult și să merg spre scopul meu. Cu timpul, am început să îmi notez visele pe foaie, să le analizez pentru a intocmi metodele cum pot fi realizate. și astăzi familia mea, copiii, munca, toată viața mea este ceea la ce am visat. Aceasta este un proces foarte interesant, deoarece, după un vis devenit realitate, se realizează unul nou și întreaga experiență de viață vine din victorii - mari și nu foarte, dar conștiente.



Cu siguranță că aveți și perioade mai posomorîte în viață?

Se întâmplă.

Cum Vă descurcați cu ele (acestea)?

Sunt o persoană destul de puternică, nu îmi permit să renunț, să mă las bătută sau să regret ceva din trecut. Da, există diferite perioade în viață, și nu mereu sunt favorabile, dar întotdeauna îmi pulsează în cap idea că ziua de mâine va fi mai bună ca cea de azi. și chiar dacă greșim undeva, trebuie să înțelegem că aceste greșeli ne sunt date pentru regădire și sunt doar următorul pas care ne va aduce realizări și mai frumoase și mai înalte. Da, uneori, sunt perioade grele ce durează mai mult, acest timp îl putem folosi pentru a ne cunoaște mai bine, a ne schimba dacă este cazul deoarece doar aşa creștem.

Dintre toate principiile de viață ale Dvs., pe care le-ați evidenția în special?

Dorința de dezvoltare continua, de a merge mai departe, de a face mai bine și mai mult decât, la prima vedere, aș fi crezut că pot. Încercarea de a fi astăzi mai bună decât ieri. Pentru mine, în general, este important să fiu cea mai bună în toate - să fiu cea mai bună soție, mamă, să fiu cea mai bună în profesie. De asemenea, pentru mine este important să fiu întotdeauna o persoană pozitivă din punct de vedere energetic.

De cât timp practicați sportul?

Sportul deține un loc aparte în inima mea. În copilărie, am fost un copil corpulent până la momentul cind mama m-a lăsat să merg la dansuri, unde am început să observ că anumite mișcări și stil de viață te pot schimba semnificativ. Mai tîrziu m-am căsătorit și soțul meu a fost foarte pasionat de antrenamente, încercând să atingă o anumită greutate și formă fizică. Acest hobby mi-a fost transmis și mie și am început să frecventez sala. Îmi amintesc când tocmai am început să exerez, în sala de forță am văzut o doamnă. Avea aproximativ 45 de ani și arata perfect. Silueta ei și, în general, abordarea ei asupra vieții au devenit o motivație pentru mine și este pînă acum. Puteți arăta bine la orice vîrstă, doar dacă găsiți un argument suficient de convingător pentru asta.

Sînteti atît de fascinată de sport, încât atîi participat la Campionatul Mondial "Miss Bikini"?

Da, am avut și o astfel de experiență. Pe timpurile cind am început să merg la sală, antrenorii se pregăteau pentru campionat. Îi urmăream și, la un moment dat, m-am gândit, să încerc și eu. Atunci nu știam să mă pregătesc cum trebuie, cum să defilez pe podium, s.a. Am fost condusă doar de o mare dorință de a mă încerca în ceva nou, de a afla ce mai pot face.

Cum Vă amintiți de vremea aceea?

O perioadă intensă, și destul de dificilă. Am urmărit o dietă foarte strictă, am trăit în restricții severe care au început să îmi afecteze starea emoțională. Dar îi mulțumesc soțului meu și întregii familii pentru răbdarea și sprijinul acordat. Si, deși nu am ocupat niciun loc premiant, mă bucur că m-am încercat într-un nou rol și am lăsat o astfel de amprentă în cutia cu amintiri.

Când ați venit în clubul la Aquaterra Wellness & Spa?

De îndată ce s-a deschis, pentru că întotdeauna încerc să aleg ce este mai bun, iar acest club a devenit imediat lider de piață. Aici lucrează oameni uimitori, crează pe lângă condițiile ideale, o energie specială care ne atrage pe toți. Clubul îți oferă în fiecare zi ceva nou, se dezvoltă, nu stă pe loc și într-o astfel de atmosferă tu însuți devii mai bun în fiecare zi.



Lucru principal care Vă oferă sportul?

Sportul este ceea ce nu vă permite să vă gândiți la bătrânețe, la unele boli care vă pot copleși. Sportul este locul unde începe dragostea de sine. Odată, pentru mine, motivația a fost o femeie pe care am întâlnit-o în sală iar acum, sunt mulțumită că am devenit și eu un astfel de motivator pentru mulți și, în primul rând, pentru familia mea.

Faceți mult sport, aveți o profesie foarte responsabilă, o familie mare, sunteți mama a trei copii minunați. Cum le reuști pe toate?

Probabil, dintr-o parte, poate părea că viața mea este un marathon. Poate că este, dar acesta este ritmul pe care eu însuși l-am stabilit. De exemplu, nu împărtășesc părerea că somnul necesită 8 ore, mie personal 3-4 ore îmi e destul pentru a mă simți bine. În consecință, apare timp pentru ceea ce este cu adevărat important. Toate acestea le scriu în agenda mea: scopuri, priorități, gânduri și chiar idei spontane. În timp, acest lucru va aduce în mod necesar la ceva global. Puteți spune că viața mea se desfășoară conform unui orar, dar eu îmi creez acest orar. Pentru că doar noi însine încet cu încet, ne formulăm viață, completând-o cu sens...



Korina Visan

A gynecologist at the Galaxia Clinic, a wife, mother of three children, a woman who has been involved in sports for a long time and is convinced that self-love begins with sports ...

Korina, do you remember how you chose your profession?

I always, somehow intuitively, liked the profession of a doctor. I remember, in childhood I injured my leg, and we went to the hospital with my parents. It was so interesting for me to see what would be done with my leg, that when it was decided to sew up the wound, I asked to sew up without anesthesia. My curiosity was stronger than pain. And my choice fell precisely on gynecology, because I always had a special love for children and always was very kind to pregnant women. Now I am very glad that once I chose this direction, because I am happy in the profession.

Do you trust your dreams?

Not that I trust, I know for sure that all dreams come true, you just have to wish. From childhood, my mother always was telling me to dream big and go towards my goal. With time, I began to write down my dreams, analyze them in order to understand how they can be achieved. And today my family, children, work, my whole life is something what I dreamed about. This is a very exciting process, after one dream come true a new one appears and your whole life experience consists of big and not very, but conscious victories.



Surely you have black streaks in life?

I have.

How do you deal with them?

I am a pretty strong person by nature, I do not give myself the opportunity to give up, sag or turn back. Yes, there are different periods in life, they are not always favorable only, but one thought always pulsates in my head that tomorrow will be better than yesterday. And even if we are mistaken somewhere, we must understand that these errors were given to us for rethinking and for the future step, which will allow you to rise higher. Yes, sometimes, black bars in life can be heavy or protracted, but without them we couldn't get to know ourselves better, couldn't change, but would stomp in the same place.

Of all your life principles, which ones would you highlight especially?

The desire to develop, go forward, do better and more than, at first glance, it seems that I can. Trying to be better today than yesterday. For me, in general, it is important to be the best in everything - to be the best wife, mother, to be the best in the profession. It's also important for me to be an energetically positive person.

How long have you been in sports?

I always loved sports. As a child, I was a fairly well-fed child, until my mother gave me dancing, where I began to notice that certain movements and lifestyle can noticeably change you. And then I got married, my husband was very passionate about training, trying to achieve a certain weight and shape. This hobby was transmitted to me and I went to the gym. I remember the time I just started to train in the gym, I saw a woman. She was about 45 years old, she looked just perfect. Her shape and, in general, her approach to life have become a convincing motivation for me and still is. You can look good at any age if you find a sufficient argument for yourself.



You are so passionate about sports that you even participated in the Miss Bikini World Championship?

Yes, that was the case. Back then the trainers in the gym where I went to, were getting ready for performances. I watched them and at some point thought, why not give a shot. I didn't know how to prepare properly, how to perform, how to walk on the podium, and so on. I was driven only by a great desire to try myself in something new, to find out what else I can do.

How do you remember that time?

It was a busy, but rather difficult period. I was on a very strict diet, I lived in severe restrictions that started to affect my emotional state. Big thanks to my husband and my whole family for their patience and support. Although I did not take any place, I am glad that I tried myself in a new role and left such a mark in my memory box.



When did you come to Aquaterra Wellness & Spa?

As soon as it opened, I always try to choose the best and this club immediately became a number one on a market. Amazing people work here, in addition to ideal conditions, they create a special energy that attracts all of us. The club offers you something new every day, it develops and does not stand still, in such an atmosphere you become better every day.

The main thing that sports gives you?

Sport is something that does not allow you to think about old age, about some diseases that can catch you. Sport is where the love for yourself begins. Once upon a time, the motivator for me was a woman whom I accidentally met in the gym and I am pleased that today I am such a motivator for many others and especially for my family.

You do a lot of sports, you have a very responsible profession, you have a big family, you are the mother of three wonderful children. How do you do everything?

Probably, from the outside it may seem that my life goes as if running. Perhaps it is, but this is the pace that I set myself. For example, I do not share the opinion that I need to sleep for 8 hours, I personally need 3-4 hours to feel good. Accordingly, there is time for what is really important. All this I write in my diary: deeds, priorities, thoughts and even spontaneous ideas. With time, this necessarily leads to something global. You can say that my life goes according to a schedule, but I create this schedule for myself. Because only we create our life bit by bit, filling it with the meaning...



TOP 7

ПРОДУКТОВ ЭТОЙ ОСЕНИ

PRODUSE ALE ACESTEI TOAMNE
PRODUCTS OF THIS FALL



Natalia Duhlicher

Менеджер Aquaterra Beauty, Aquaterra SPA,
Laser&Esthetic Centre

РУС |

Пришла настоящая осень, а вместе с ней необходимость спрятать летние средства по уходу за кожей и волосами и со всей ответственностью подойти к подбору тех, что предназначены для осеннего ухода. Ведь холодный сезон подготовил нам серьезные испытания. Низкие температуры, ветер, сухой воздух в помещениях – все это не лучшим образом сказывается на состоянии кожи и волос.

Когда кругом серый дождь и слякоть становите лучом солнца и внутреннего тепла.

ROM |

A sosit toamna... Odată cu ea dispare nevoia acută în produsele de îngrijire a pielii și a părului destinate pentru perioada de vară, dar, apare o altă responsabilitate, cea de a trece la selecția produselor destinate pentru sezonul rece, de toamnă, care vine cu alte încercări serioase, temperaturi scăzute, vânt, aer uscat în încăperi - toate acestea afectează și ele starea pielii și a părului nu în cel mai bun mod.

Când Vă înconjoară ploaia cenușie și timpul urât, fiți o rază de soare și căldură interioară.

ENG |

Autumn has come, and with it, comes the need to hide our summer skin and hair care products and with all the commitment come to the selection of those that are intended for autumn care. After all, cold season always has some unpleasant surprises up its sleeve. Low temperatures, wind, dry indoor air - all of this affects the skin and hair not in the best way.

When there is gray rain and slush all around, become a ray of sun and internal heat.

РУС |

1922 by J.M. Keune Лосьон против выпадения волос

Уникальная формула лосьона Keune 1922 Fortifying укрепляет волосы, продлевает жизненный цикл волоса и уже за четыре применения происходит активизация роста волос на 25%. Красный женьшень увеличивает кровообращение, способствуя росту волос. Эвкалипт освежает и активизирует. Витамин Н уплотняет, способствует укреплению волос и уменьшению выпадения.
Активные ингредиенты: витамин Н, красный женьшень, кофеин, креатин, эвкалипт.

ROM |

1922 de J.M. Loțiune Keune anti-cădere pentru păr

Formula unică a loțiunii Keune 1922 Fortifying întărește părul, prelungind ciclul de viață al firului de păr și deja după patru aplicații are loc activarea creșterii părului cu 25%. Ginsengul roșu accelerează circulația sanguină, contribuind la creșterea părului. Eucaliptul reîmprospătează și activează. Vitamina H îngroasă, întărește părul și reduce căderea acestuia.

Ingrediente active: Vitamina H, Ginseng Roșu, Cofeină, Creatină, Eucalipt.

ENG |

1922 by J.M. Keune Anti-Loss Hair Lotion

The unique formula of Keune 1922 Fortifying lotion strengthens hair, prolongs the hair's life cycle and already in four applications, hair growth is activated by 25%. Red ginseng increases blood circulation, promoting hair growth. Eucalyptus refreshes and activates. Vitamin H thickens, strengthens hair and reduces hair loss.

Active ingredients: Vitamin H, Red Ginseng, Caffeine, Creatine, Eucalyptus.



2.



РУС |

1922 by J.M. Keune Укрепляющий шампунь против выпадения

Шампунь Keune 1922 Fortifying - бодрящий шампунь для укрепления и против выпадения волос. Креатин, витамин Н, красный женьшень и провитамин B5 добавляют плотности и укрепляют.

Активные ингредиенты: креатин, витамин Н, красный женьшень, эвкалипт, провитамин B5.

ROM |

1922 de J.M. Șampon Fortificant Keune împotriva căderii părului

Șamponul Keune 1922 Fortifying - un șampon revigorant pentru întărire și împotriva căderii părului. Creatina, vitamina H, ginsengul roșu și provitamina B5 adaugă densitate și întăresc.

Ingrediente active: creatină, vitamina H, ginseng roșu, eucalipt, provitamina B5.

ENG |

1922 by J.M. Keune Fortifying Shampoo Against Hair Loss

Shampoo Keune 1922 Fortifying - an invigorating shampoo to strengthen and against hair loss. Creatine, vitamin H, red ginseng and provitamin B5 add density and strengthen.

Active ingredients: creatine, vitamin H, red ginseng, eucalyptus, provitamin B5.

TOP 7

ПРОДУКТОВ ЭТОЙ ОСЕНИ
PRODUSE ALE ACESTEI TOAMNE
PRODUCTS OF THIS FALL



3.

AMINEXIL FORCE R

РУС | Интенсивное лечение против выпадения волос

РЕЗУЛЬТАТЫ: Продлевает жизненный цикл волос.

Придает им силу и энергию.

Кожный покров головы приобретает эластичность.

ТЕХНОЛОГИЯ: Aminexil®: помогает предотвратить преждевременное старение фолликул волос.

Действует против выпадения волос, продлевает жизненный цикл волос. Витамин PP: стимулирующее действие, которое улучшает микроциркуляцию крови волосяного покрова головы. Аргинин: аминокислота, что позитивно влияет на густоту волос.

Gluco-Lipid GL®: запатентованное сочетание заряжающей глюкозы и питательных липидов.

Мадекассозид М: успокаивает небольшие раздражения кожи головы и имеет противовоспалительный эффект.

Рамноз: восстанавливает качество и эластичность кожи головы.



ROM | Tratament intensiv împotriva căderii părului

REZULTATE: Prelungește viața firului de păr. Îl face mai puternic și mai viguros.

Tesuturile scalpului își recapătă elasticitatea.

TEHNOLOGIE: Aminexil®:ajută la prevenirea îmbătrânirii prematură a foliculului pilos. Acționează împotriva căderii, prelungind ciclul de viață al părului. Arginină: aminoacid, ce influențează pozitiv asupra densității părului.

Gluco-Lipid GL®: combinație brevetată de glucoză energizantă și lipide hrănitoare.

Madecassoside M: calmează iritațiile minore ale scalpului și are efect antiinflamator.

Ramnoza: restabilește calitatea și elasticitatea scalpului.

ENG | Intensive treatment against hair loss

RESULTS: Extends the life cycle of hair. Gives them strength and energy.

The scalp becomes elastic.

TECHNOLOGY: Aminexil®: Helps Prevent Premature Follicle Aging. It acts against hair loss, prolongs the life cycle of hair. Vitamin PP: a stimulating effect that improves the microcirculation of the blood of the scalp. Arginine: an amino acid that positively affects the density of hair.

Gluco-Lipid GL®: A patented combination of charging glucose and nutritional lipids.

Madecassoside M: soothes minor irritations of the scalp and has an anti-inflammatory effect.

Ramnose: restores the quality and elasticity of the scalp.

4.



STIMULISTE

РУС | Питательный спрей против выпадения волос для ежедневного использования

РЕЗУЛЬТАТЫ: Стимулируется рост новых волос

ТЕХНОЛОГИЯ: Aminexil®: помогает предотвратить преждевременное старение фолликул волос, укрепляет волосяную луковицу.

Действует против выпадения волос, продлевает жизненный цикл волос. Витамин PP: стимулирующее действие, которое улучшает микроциркуляцию крови волосяного покрова головы. Аргинин: аминокислота, что позитивно влияет на густоту волос. Gluco-Lipid GL®: запатентованное сочетание заряжающей глюкозы и питательных липидов.

ROM | Spray nutritiv împotriva căderii părului pentru utilizare zilnică

REZULTATE: Stimulează creșterea părului.

TEHNOLOGIE: Aminexil®: ajută la prevenirea îmbătrânirii prematură a părului, întărește foliculul pilos. Acționează împotriva căderii părului, prelungind ciclul de viață al părului. Vitamina PP: rol stimulator, ce îmbunătățește microcirculația scalpului.

Arginină: aminoacid, ce influențează pozitiv asupra densității părului.

Gluco-Lipid GL®: combinație brevetată de glucoză energizantă și lipide hrănitoare.

ENG | Anti-hair loss nourishing spray for daily use

RESULTS: Stimulates growth of new hair

TECHNOLOGY: Aminexil®: Helps Prevent Premature Follicle Aging, strengthens the hair follicle. It acts against hair loss, prolongs the hair life cycle . Vitamin PP: a stimulating effect that improves the microcirculation of the blood of the scalp. Arginine: an amino acid that positively affects the density of hair.

Gluco-Lipid GL®: A patented combination of charging glucose and nutritional lipids.

5.

BAIN PRÉVENTION

РУС | Шампунь для ежедневного использования для нормальных волос

с тенденцией к выпадению

РЕЗУЛЬТАТЫ: Улучшает микроциркуляцию. Стимулирует рост новых волос.

Придает текстуру волокнам. Незамедлительный эффект объема.

ТЕХНОЛОГИЯ: Pro-Active System: комбинация антибактериального, разглаживающего и регулирующего агента.

ROM | Șampon pentru utilizare zilnică pentru păr normal cu tendință de cădere

REZULTATE: Îmbunătățește microcirculația. Stimulează creșterea noilor fir de păr. Conferă textură fibrelor. Efect imediat de volum.

TEHNOLOGIE: Pro-Active System: combinație între funcțiile sale ca agent antibacterian, agent de netezire și agent de reglare.

ENG | Shampoo for daily use for normal hair with a tendency to hair loss

RESULTS: Improves microcirculation. Stimulates new hair growth.

Gives texture to fibers. Immediate volume effect.

TECHNOLOGY: Pro-Active System: a combination of antibacterial, smoothing and regulatory agent.



TOP 7

ПРОДУКТОВ ЭТОЙ ОСЕНЬИ
PRODUSE ALE ACESTEI TOAMNE
PRODUCTS OF THIS FALL



6.



XEOMIN®

РУС |

XEOMIN® (инкоботулотоксин А) - ботулотоксин нового поколения, с повышенной безопасностью и эффективностью для коррекции мимических морщин.

XEOMIN® - разглаживает морщины, сохраняя при этом естественную, живую мимику без эффекта «маски».

XEOMIN® содержит только чистый, активный нейротоксин, очищенный от комплексных белков, что снижает риск побочных действий и привыкания даже при регулярном применении.

XEOMIN® - зарегистрированный в Молдове, а значит безопасный ботулотоксин, который гарантирует высокую степень эффективности и безопасности как врачу-косметологу, так и пациенту.

ROM |

XEOMIN® (incobotulotoxina A) - o nouă generație de toxină botulinică cu un nivel sporit de siguranță și eficiență pentru corectarea ridurilor faciale.

XEOMIN® - tratează ridurile în același timp menținând o expresie naturală a feței, fără efectul de „mască”.

XEOMIN® conține doar botulotoxină pură, activă și purificată de proteine complexe ceea ce reduce riscul apariției efectelor secundare și a dependenței chiar în cazul utilizării frecvente.

XEOMIN® este înregistrat în Moldova, ceea ce înseamnă preparat sigur care garantează un grad ridicat de eficiență și siguranță atât pentru cosmetolog cât și pentru pacient.

ENG |

XEOMIN® (incobotulotoxin A) - a new generation of botulinum toxin, with increased safety and effectiveness for the correction of facial wrinkles.

XEOMIN® - smoothes wrinkles, while maintaining a natural, vibrant facial expression without the effect of a “mask”.

XEOMIN® contains only pure, active neurotoxin, purified from complex proteins, which reduces the risk of side effects and addiction even with regular use.

XEOMIN® is registered in Moldova, which means safe botulinum toxin, which guarantees a high degree of effectiveness and safety for both the cosmetologist and the patient.

7.



BioRePeel CI3

РУС |

BioRePeel CI3 - это инновационный двухфазный запатентованный медицинский препарат с биостимулирующим, ревитализирующим и пилинг - действием. Дерматологическая функциональность активных компонентов обеспечивается за счет глубокой стимуляции кожи и биосинтетических процессов, важных для борьбы со старением кожи и оксидативными повреждениями в результате УФ-излучения и загрязнений.

BioRePeel CI3 производится в соответствии с фармацевтическими стандартами, что гарантирует наивысшее качество и безопасность.

Уникальность BioRePeel CI3 препарата в том, что он наносится и действует как пилинг, но при этом дает эффект биорепарации кожи - и все это без инъекций.

BioRePeel CI3 - больше, чем пилинг! BioRePeel CI3 - результат, который превосходит все ожидания!

BioRePeel CI3 - результат, который вам захочется повторять снова и снова!

ROM |

BioRePeel CI3 este un produs inovativ patentat format bifazic, cu acțiune de biostimulare, revitalizare și peeling.

Efectul componentelor active a acestuia este asigurată de stimularea profundă a pielii și inclusiv regenerarea acesteia, funcții importante în lupta contra proceselor de oxidare și îmbătrânire a pielii în urma acțiunii razelor UV și a poluării.

BioRePeel CI3 este un produs conform standardelor farmaceutice, care garantează cea mai înaltă calitate și siguranță.

Însușirea unică a BioRePeel CI3 este combinația efectului de exfoliere cu cel de biorevitalizare a tenului obținut fără proceduri invazive.

BioRePeel CI3 - mai mult decât peeling!

BioRePeel CI3 - un rezultat care depășește toate așteptările!

BioRePeel CI3 - rezultatul pe care veți dori să îl repetați din nou și din nou!

ENG |

BioRePeel CI3 is an innovative two-phase patented medical product with biostimulating, revitalizing and peeling action.

The dermatological functionality of the active components is ensured by deep stimulation of the skin and biosynthetic processes that are important for combating skin aging and oxidative damage due to UV radiation and pollution.

BioRePeel CI3 is produced in accordance with pharmaceutical standards, which guarantees the highest quality and safety.

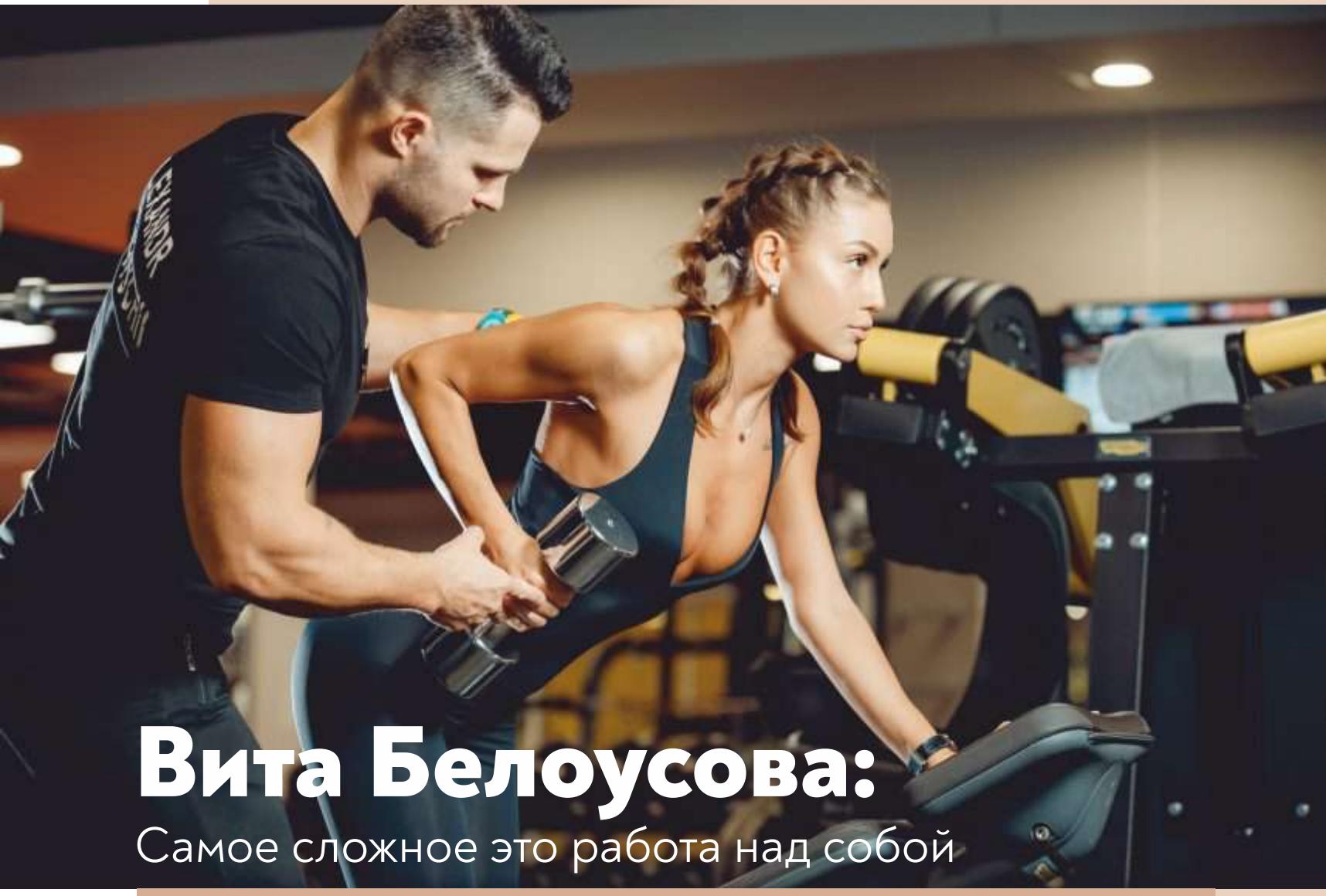
The uniqueness of the formula is that it is applied and acts like a peeling, but at the same time it gives the effect of skin biorevitalization - and all this without injections.

BioRePeel CI3 - more than a peeling!

BioRePeel CI3 - a result that exceeds

all expectations!

BioRePeel CI3 - the result that you will want to repeat again and again!



Вита Белоусова:

Самое сложное это работа над собой

Яркая, энергичная, красивая девушка, которая изменила себя, благодаря здоровому образу жизни. Любит путешествовать, открывать для себя новые места и знакомиться с интересными людьми. Не представляет свою жизнь без спорта и уже три года не пропускает ни одной тренировки в любимом клубе «Aquaterra Wellness & Spa».

Вита, расскажи, как начинался твой путь к здоровому образу жизни?

Довольно забавно. Как-то, собираясь на вечеринку, я отправилась в магазин в поисках наряда. Выбрав что-то подходящее, я зашла в примерочную и вдруг ужаснулась своему отражению в зеркале. Там еще был невыигрышный свет, который подчеркивал все мои изъяны, плюс на тот момент у меня было лишних десять килограммов, что тоже сразу стало очевидным.

То зеркало стало первым звонком. Потом я, все-таки, пошла на вечеринку, на которой меня спросили, не беременна ли я. Беременной я не была, и этот вопрос окончательно меня убедил пойти на спорт.

Что было самым сложным на начальном этапе?

Питание. До этого я была активным любителем фаст-фуда, и мне было очень сложно перестроиться на нормальную, здоровую еду.

Бывают срывы, когда хочется нарушить правила и съесть что-то вредное?

Чтобы не было срывов, я не ограничиваю себя какими-либо рамками. Да, я не ем слишком соленую еду, жареное, жирное, мучное. Если, например, я хочу сладкого, я его съем, только постараюсь, чтобы это было в первой половине дня. В основном, я ем здоровую пищу, которая настолько вкусная и питательная, что желания сорваться просто не возникает. Я по себе знаю, что чем строже рамки, тем больше хочется за них выйти. Во всем должен быть баланс.



Как часто ты ходишь в зал, какие тренировки предпочитаешь и какие у тебя взаимоотношения с тренером?

Я хожу в зал три раза в неделю. Предпочитаю силовые тренировки, с кардио как-то не сложилось. Что касается тренера, то в силу моего характера, он должен быть психологически сильнее меня, чтобы не шел у меня на поводу, когда делать определенные упражнения не хочется. В этом плане, мне с тренером очень повезло.

Твое главное правило, с которым ты идешь по жизни?

Я очень верю в правило бумеранга и стараюсь жить, согласно этому принципу: поступать так, как хотела бы, чтобы мне потом вернулось.



Каким хобби ты отдаешь предпочтение?

Я очень люблю танцевать. Танцую везде и всегда, если мой день не начинается с танцев, то это плохой день. Танцы – это мой мир, где все происходит по-другому, где все прекрасно. А еще я очень люблю путешествовать.

Мы заметили, что ты используешь IQOS. Как это устройство сочетается с твоим образом жизни?

IQOS стал идеальной альтернативой сигарете, благодаря ему я реально начала получать кайф от тренировок – у меня появилось больше энергии для занятия спортом, пропала отышка. У меня улучшилось самочувствие, мне стало нравится свое отражение в зеркале. К тому же у IQOS совершенно нет неприятного запаха, его можно использовать во многих местах, а это важно, когда у тебя есть любимый ритуал, от которого ты не готова отказаться.

До этого я курила сигареты, но мне не нравился запах, который пропитывал вещи, руки, волосы. К тому же, девушка с сигаретой смотрится не особо эстетично.

Кстати, IQOS открыл во мне гурмана. Когда я курила, после сигареты оставалось неприятное послевкусие, и я как будто не могла до конца насладиться едой – может поэтому я и пихала в себя больше, чем я на самом деле хотела съесть. А после использования IQOS такой проблемы нет, потому что отсутствует дым, так что во время еды я смакую каждый кусочек.



Меняя свой образ жизни, тебе стало легче добиваться своей цели?

Я стала более строгой к самой себе и это, конечно, повлияло на мою самодисциплину. До этого я была довольно ленивым человеком, а новый образ жизни развил силу воли и это, безусловно, облегчает путь к достижению своей цели.

Работа над собой – это тяжело?

Очень. Наверное, это самое трудное. Во мне всегда как будто борются две личности, одна из которых говорит, что вполне нормально так, как есть, а другая требует не стоять на месте, меняться и совершенствоваться. В конце концов, стала чаще выигрывать вторая, потому что пришло понимание, что как ты себе можешь помочь, тебе никто и никогда помочь не сможет.



Vita Belousova:

Cel mai dificil lucru este să lucrezi la tine

O domnișoară frumoasă și energetică, care datorită unui stil de viață sănătos, și-a schimbat viața. Îi place să călătorească, să descopere locuri noi și să cunoască oameni interesanți. Nu-și poate imagina viața fără sport și timp de trei ani nu a ratat un singur antrenament la clubul său preferat Aquaterra Wellness & Spa.

Vita, cum a început calea ta către un stil de viață sănătos?

Destul de amuzant. Cumva, mergând la o petrecere, am mers la shopping în căutarea unei ținute. Când am ales ceva mai potrivit, am intrat în camera de schimb și m-a îngrozit reflecția mea în oglindă. Iluminarea în garderobă mi-a subliniat toate neajunsurile, în plus, în acel moment, aveam zece kilograme în plus, ceea ce se evidențiaza imediat. Acea oglindă a fost primul apel. Apoi, totuși, am mers la petrecere la care m-au întrebat dacă sunt însărcinată. Nu eram însărcinată, însă acea întrebare m-a convins definitiv să merg la sport.

Care a fost cel mai dificil la etapa inițială?

Alimentarea. Anterior, iubeam mîncarea nesănătoasă gen fast-food, și mi-a fost foarte dificil să trec la un regim sănătos.

Ti se întâmplă că vrei să încălcalci regulile și să mânânci ceva mai nesănătos?

Încerc să nu mă limitez în dorințe. Da, nu mânânc alimente prea sărate, prăjite, grase și făinoase. Dacă, de exemplu, vreau dulciuri, le voi mîncă, însă voi încerca să o fac în prima jumătate a zilei. Practic, mânânc mâncare sănătoasă, care este atât de gustoasă și hrănitoare încât dorința de a încerca ceva unhealthy, pur și simplu nu apare. Știu din propriul exemplu, cu cât este mai strict regimul, cu atât mai mult dorești să să ieși din acesta. Trebuie să existe un echilibru în toate.



Am observat că utilizezi IQOS. Cum se potrivește acest dispozitiv cu stilul tău de viață?

IQOS a devenit o alternativă ideală la o țigară, datorită ei chiar am început să primesc plăcere de la antrenamente – am mai multă energie pentru sport scurtarea respirației a dispărut. Am început să mă simt mai bine, am început să-mi placă reflecția mea în oglindă. În plus, IQOS nu are miros neplăcut, poate fi folosit în multe locuri, iar acest lucru este important atunci când ai un ritual preferat la care nu ești gata să-l refuzi.

Anterior, fumam țigări, dar nu-mi plăcea mirosul care impregnează lucrurile, mâinile, părul. În plus, o domnisoară cu țigara nu arată foarte plăcut din punct de vedere estetic.

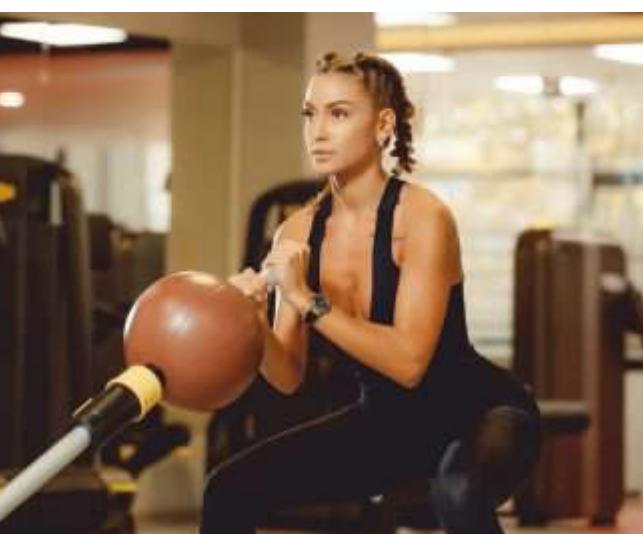
Apropo, cu IQOS am redescoperit gourmanul în mine. Pet imp ce fumam țigări, apărea un gust neplăcut și parcă nu mă puteam bucura pe deplin de mâncare - poate din acest motiv, mîncam mai mult decât imi doream întravărsă. Si după ce am început a folosi IQOS nu mai există o astfel de problemă, pentru că nu mai e fum, aşa că în timpul mesei savurez fiecare mușcătură.

Schimbarea stilului de viață ti-a ușurat calea spre realizarea obiectivelor?

Am devenit mai strictă față de mine și asta, desigur, mi-a influențat autodisciplina. Înainte, eram o persoană destul de leneșă, iar un nou mod de viață mi-a dezvoltat puterea de voință și, desigur, facilitează calea către atingerea scopului meu.

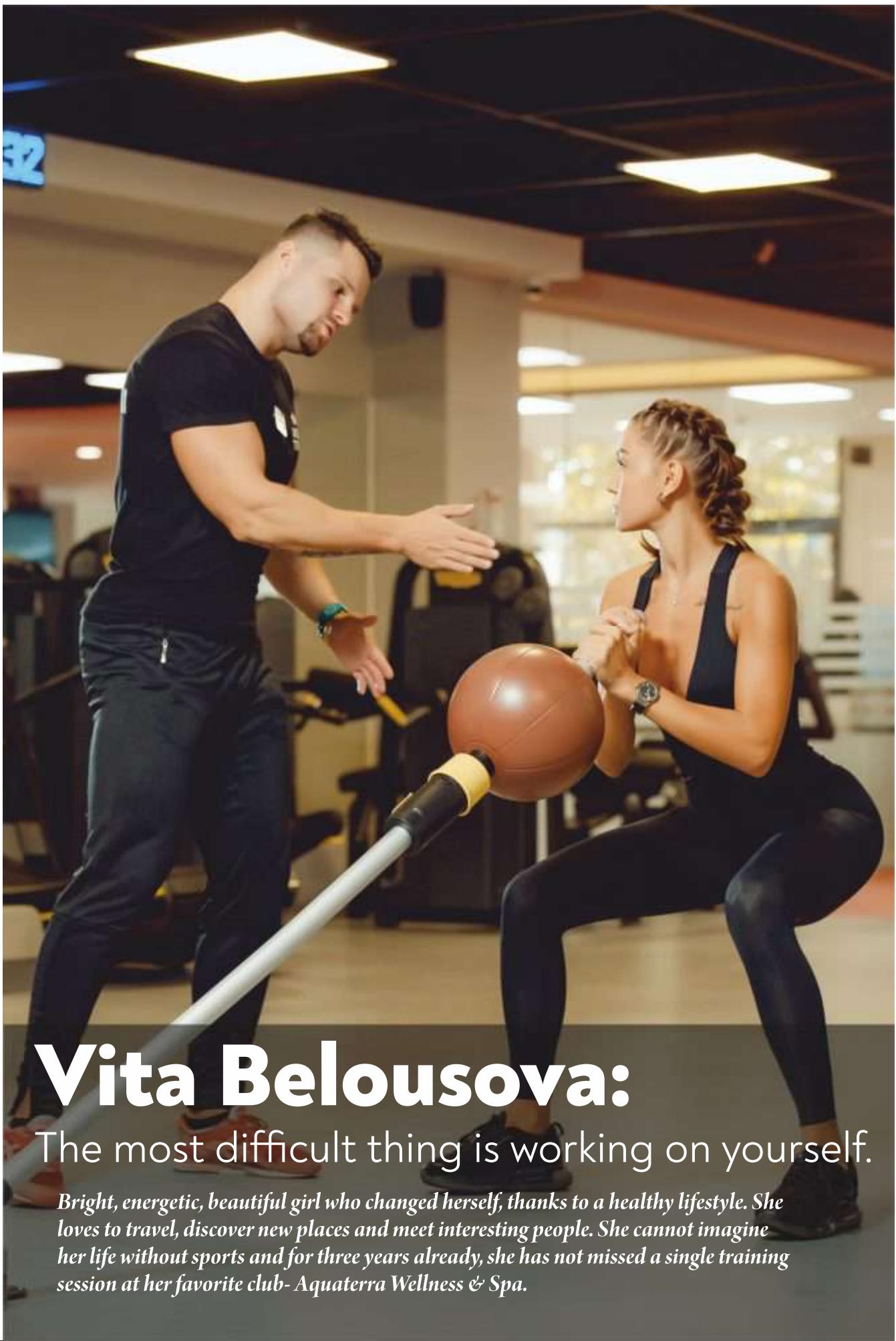
Lucrul asupra propriului tui este greu?

Foarte. Este probabil cel mai dificil. Întotdeauna mi se pare că două personalități se luptă în mine, una dintre care spune că este destul de ok să cum stau lucrurile, iar cealaltă, necesită să fie mereu în mișcare, să se schimbe și să se îmbunătățească. În cele din urmă, cea de-a doua a început să îngingă mai des, pentru că a ajuns să înțeleagă că cum tu însuți te poți ajuta, nimici nu te va putea ajuta niciodată.



Cât de des mergi la sală, ce antrenament preferi și care este relația ta cu antrenorul?

Merg la sală de trei ori pe săptămână. Prefer antrenamentele de forță, cumva cardio nu a funcționat pentru mine. Ceea ce privește antrenorul, în virtutea caracterului meu, el trebuie să fie mai puternic din punct de vedere psihologic decât mine, astfel încât să nu să se lasă condus de capricii atunci când nu vreau să fac anumite exerciții. În acest sens, sunt norocoasă să îl am ca antrenor.



Vita Belousova:

The most difficult thing is working on yourself.

Bright, energetic, beautiful girl who changed herself, thanks to a healthy lifestyle. She loves to travel, discover new places and meet interesting people. She cannot imagine her life without sports and for three years already, she has not missed a single training session at her favorite club- Aquaterra Wellness & Spa.

Vita, tell me how your path to a healthy lifestyle began?

Pretty funny. Once, going to a party, I went shopping in search of a dress. Find the right one, I went to the fitting room and suddenly was horrified at my reflection in the mirror. There was still a non-winning light, which emphasized all my flaws, plus at that time I had an extra ten kilograms, which also immediately became obvious. That mirror was the first call. After all, I went to a party where everybody was asking me if I am not pregnant. I was not pregnant and this question finally convinced me to go to sports.

What was the most difficult at the initial stage?

Food. I was an active fast food lover before and it was very difficult for me to switch to normal, healthy food.

Do you have breakdowns when you want to break the rules and eat something harmful?

So that there are no breakdowns, I do not limit myself. Yes, I don't eat too salty foods, fried, fatty, starchy foods. If, for example, I want sweets, I'll eat it, I just try to make it in the first half of the day. Basically, I eat healthy food, which is so tasty and nutritious that the desire to break loose simply does not arise. I know that the stricter you limit yourself, the more you want. There should be a balance in everything.

How often do you go to the gym, what kind of training do you prefer and what is your relationship with the coach?

I go to the gym three times a week. I prefer weight training, somehow it did not work out with cardio. As for the coach, by virtue of my character, he should be psychologically stronger than me, so that he doesn't follow my lead when I don't want to do certain exercises. I was very lucky with my coach.



Changing your lifestyle makes it easier for you to achieve your goal?

I became more strict with myself and, of course, it influenced my self-discipline. Before that, I was a pretty lazy person and a new lifestyle developed willpower, certainly it facilitates the path to achieving my goal.

We noticed that you are using IQOS. How does this device fit with your lifestyle?

IQOS became an ideal alternative to a cigarette, thanks to it I really started to get high from training - I got more energy for sports, my shortness of breath disappeared. I feel much better, I like my reflection in the mirror. In addition, IQOS has absolutely no unpleasant odor, it can be used in many places and it is so important when you have a favorite ritual that you are not ready to refuse. Before that, I smoked cigarettes, but I did not like the smell that impregnated clothes, hands, hair. And finally, a girl with a cigarette does not look very aesthetically pleasing. By the way, IQOS discovered a gourmet in me. When I smoked, there was an unpleasant aftertaste after the cigarette and I could not fully enjoy the food - maybe that's why I shoved more into myself than I really wanted to eat. After using IQOS I don't have such problem, because there is no smoke, so during the meal I relish every bite.



Is working on yourself hard?

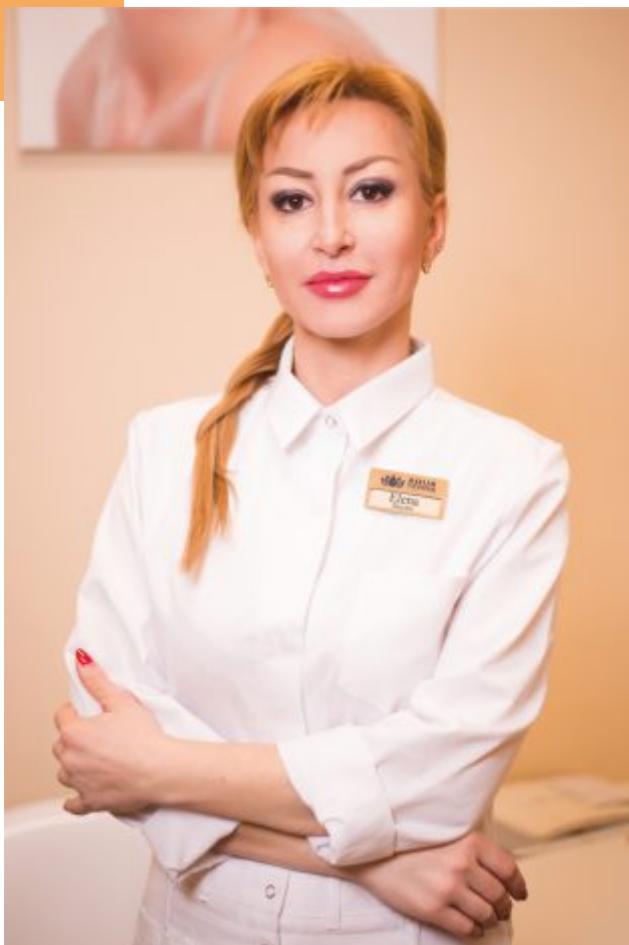
Very hard. This is probably the most difficult thing. It always seems to me that two personalities are fighting inside, one says that it's quite normal as it is now, and the other requires not to stand still, to change and improve. In the end, the second began to win more often, because I realized one thing that's how you can help yourself, no one will ever be able to help you.

What hobbies do you prefer?

I really like to dance. I dance everywhere and always, if my day does not start with dancing, then this is a bad day. Dancing is my world, where everything happens differently, where everything is beautiful. And I also love to travel.

What is your main rule you go through life with?

I really believe in the boomerang rule and try to live according to this principle: do as I would like to be returned later.



Елена Терлецкая

Осень – это, пожалуй, самое благоприятное время для проведения всевозможных косметических процедур.

Жаркое лето уже позади, впереди зима, к которой самым безупречным образом вам помогут подготовиться в салоне «Aquaterra Laser & Esthetic Centre».

Об особенностях ухода за собой осенью, а также о самых востребованных процедурах рассказывает косметолог – Елена Терлецкая.

После жаркого лета наша кожа терпит ощутимые изменения. Все мы ездим на море, много находимся на солнце, дышим кондиционированным воздухом. И даже, когда нам кажется, что мы при этом следим за состоянием своей кожи, не всегда правильно и достаточно за ней ухаживаем. Это, в свою очередь, оставляет определенный след в виде сухости, тусклого цвета кожи, обезвоживания, пигментации, акне и других неприятных последствий.

Уставшая кожа после лета требует больше заботы, внимания и восстановления осенью. Кожу необходимо реанимировать, снять летний стресс с лица и тела, рассмотреть правильные процедуры и уходы, и обратиться к квалифицированному специалисту, чтобы исследовать все рекомендации. В первую очередь, специалист нужен для того, чтобы объективно оценить состояние кожи и рекомендовать индивидуальный протокол процедур на всю осень.

Почему осень – это особое время для проведения косметологических процедур?
Потому что они преследуют очень важные цели:

- очищение кожи от загрязнения и ороговения
- отшелушивание мертвых клеток
- насыщение кожи влагой
- обогащение кожи витаминами и питательными веществами
- удаление пигментации кожи
- восстановление коллагена, эластина и гиалуроновой кислотой.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ЭТОГО ПРОЦЕДУРЫ:

1. КОСМЕТОЛОГИЧЕСКАЯ ЧИСТКА ЛИЦА

залог красоты и здоровья кожи. Именно поэтому такую процедуру необходимо делать регулярно. В целом, чистка лица – незаменимая процедура, которая необходима каждой женщине и мужчине, вне зависимости от возраста. Регулярная очистка позволяет сохранить красоту и здоровье кожи, предупреждает появление ранних признаков старения и нормализирует все процессы, происходящие в дерме.

В Aquaterra Laser& Esthetic Centre мы предлагаем несколько разновидностей чистки лица: механическая чистка, ультразвуковая чистка и комбинированная чистка, которая соединяет в себе достоинства и механической и ультразвуковой очистки.



2. ПИЛИНГИ ЛИЦА

одна из самых важных и востребованных процедур осенью.

Эта процедура относится к средствам глубокой очистки кожи, целью которой является отшелушивание ороговевшего слоя кожи с его возрастной гиперпигментацией, веснушками, рубцами после акне, неровностями после демодекоза и гиперкератоза. Также, пилинг делает поверхность кожи ровной, очищает ее от любых загрязнений и стимулирует обновление эпидермиса.

Пилинг воспринимается кожей как сигнал к регенерации и **восстановлению PH баланса кожи**.



Пилинги считаются чуть ли не панацеей от всех эстетических бед и ценятся за способность буквально преображать кожу. Успех зависит от правильно подобранного препарата и грамотно спланированного курса.

3. RF ЛИФТИНГ ЛИЦА

В процессе глубокого нагрева кожи и подкожного слоя изменяется структура коллагеновых волокон. Это способствует образованию новых волокон коллагена. Такая процедура усиливает кровообращение кожи, активируются обменные процессы и дыхание клеток, улучшается жизнеобеспечение кожи, ее цвет.

Эффект – мгновенная подтяжка кожи лица, шеи, декольте.

Рекомендуется повторять данную процедуру каждые 2-3 недели, курс состоит из 4-5 процедур.



4. ФОТООМОЛОЖЕНИЕ

является не инвазивным методом лечения, который стирает дефекты кожи без разрушения ее поверхности. **IPL технология** обеспечивает нежное и эффективное лечение кожи от акне, возрастных и пигментных пятен, сосудистой сетки. Все это происходит за счет того, что она излучает много быстрых, управляемых импульсов высокоинтенсивного света.

Это управляемое излучение предотвращает термическое повреждение кожи и минимизирует дискомфорт. В зависимости от состояния кожи **технология IPL** использует свет с определенной длиной, которая воздействует на бактерии в коже, а также на воспалительный процесс, если речь идет о лечении акне или происходит нагрев и разрушение скопления пигмента на участки кожи с пигментацией. Также процедура стимулирует синтез коллагена и эластина, что способствует общему омолаживающему эффекту.

Про преимущества и эффекты от процедур, выполненных на платформе M22 можно рассказывать бесконечно.

Приглашаем Вас на бесплатную консультацию с врачом Aquaterra Laser & Esthetic Centre, который индивидуально и очень подробно обсудит с вами протокол осенних лазерных процедур.



Monday - Saturday: 8:30 - 20:00
Sunday: 9:00 - 18:00
Tel: +373 69 757 775
Bd. Decebal 6/4, Chisinau



Elena Terletchi

Toamna este probabil cea mai favorabilă perioadă a anului pentru efectuarea tuturor tipurilor de proceduri cosmetologice. Vara fierbinte deja a trecut, urmează iarna cu vreme geroasă, pentru care trebuie să ne pregătim foarte minuțios împreună cu Aquaterra Laser & Esthetic Centre. Despre specificul procedurilor cosmetologice de toamnă, ne va povesti medicul cosmetolog **Elena Terletschi**.

Vara pielea noastră suferă schimbări tangibile ca urmare a expunerii abundente la soare, apă sărată, aerul conditionat non stop din încăperi și transport - toți acești factori influențează foarte negativ asupra tenului nostru în pofida faptului că noi avem suficientă grijă de acesta. Pielea uscată, dehidratată și fără luminozitate, pigmentare sporită, acne și altele sunt consecințe neplăcute ale verii.

Toate aceste schimbări ale pielii necesită mai multă grijă, atenție și recuperare în perioada de toamnă. Accentul se pune pe ameliorarea stresului după vară a pielii feței și corpului și anume pe procedurile și îngrijirile cosmetologice foarte atent selectate și indicate de către specialist. Specialistul va evalua starea pielii și vă va recomanda protocolul individual de proceduri pe perioada de toamnă anume pentru pielea dumneavoastră.

DE CE TOAMNA ESTE TIMPUL IMPORTANT ȘI ESENȚIAL PENTRU PROCEDURILE COSMETICE? DEOARECE AU CÂTEVA OBIECTIVE IMPORTANTE, PRECUM:

- curățarea pielii de poluare și keratinizare
- exfolierea celulelor moarte
- hidratarea intensă a pielii
- îmbogățirea pielii cu vitamine și nutrienți
- înlăturarea pigmentării pielii
- restaurarea colagenului, elastinei și acidului hialuronic.



PROCEDURILE RECOMANDATE SUNT

1. CURĂȚAREA COSMETOLOGICĂ A FEȚEI

este cheia frumuseții și a sănătății pielii. De aceea, o astfel de procedură trebuie făcută regulat. În general, curățarea facială este o procedură indispensabilă de care are nevoie orice femeie și bărbat, indiferent de vîrstă. Curățarea cosmetologică a feței regulată ajută la păstrarea frumuseții și sănătății pielii, previne apariția semnelor precoce ale îmbătrânirii și normalizează toate procesele care apar în dermă.

În Aquaterra Laser & Esthetic Center oferim mai multe tipuri de curățare facială: curățare mecanică, curățare cu ultrasunete și curățare combinată, care combină avantajele atât de curățare mecanică, cât și cu ultrasunete.

2. PEELINGURILE FACIALE

sunt cele mai importante și populare proceduri de toamnă. Este o procedură de curățare profundă, scopul căreea constă în exfolierea stratului cornos a pielii cu hiperpigmentarea sa legată de vîrstă, pistriu, cicatrici după acnee. De asemenea, peelingul uniformizează suprafața pielii, o curăță de orice impurități și stimulează reînnoirea epidermei. Pilea noastră percepă peelingul ca un semnal pentru regenerare și restaurare a PH-ului .

Acestea sunt considerate aproape un panaceu pentru toate bolile estetice și sunt apreciate pentru capacitatea de a transforma literalmente pielea. Succesul depinde de produsul selectat corespunzător și în stabilirea unui curs bine structurat.



3. RF LIFTING FACIAL

este o procedură în timpul căreia are loc un proces de încălzire profundă a pielii și a stratului subcutanat a acestora ceea ce duce la schimbarea și trezirea structurii fibrelor de colagen. Aceasta sporește formarea de noi fibre de colagen. RF lifting facial îmbunătățește circulația sângvină a pielii, activizează procesele metabolice a acestora, îmbunătățește starea și redă luminozitate tenului. Are un efect instant de lifting a feței, gâtului și zonei decolteu.

Se recomandă repetarea acestei proceduri la fiecare 2-3 săptămâni, cursul constă din 4-5 proceduri.



4. FOTOREJUVENAREA (FOTOÎNTINERIRE)

este o metodă de tratament non-invazivă care șterge defectele pielii fără a-i trauma țesuturile. Tehnologia IPL asigură un tratament bland și eficient al pielii pentru acnee, pigmentarea de vîrstă, rețea vasculară, rosacea și etc.. Toate acestea se întâmplă datorită emiterii a o mulțime de impulsurilor rapide de lumină de o intensitate mare dar controlată.

Această emisie de unde controlată previne deteriorarea termică a pielii și minimizează disconfortul. În funcție de starea pielii, tehnologia IPL folosește o anumită lungime de lumină care distrugă bacteriile din piele, precum și procesul inflamator, când este vorba de tratarea acneei sau distrugă acumularea de pigment în pielea pigmentată. Procedura stimulează, de asemenea, sinteza de colagen și elastină, ceea ce contribuie la efectul anti-îmbătrânire.

Putem vorbi la nesfârșit despre beneficiile și efectele procedurilor efectuate cu platforma M22.

Vă invităm la o consultare gratuită cu medicul de la Aquaterra Laser & Esthetic Centre, care va discuta individual și în detaliu despre protocolul procedurilor laser de toamnă cu dumneavoastră.

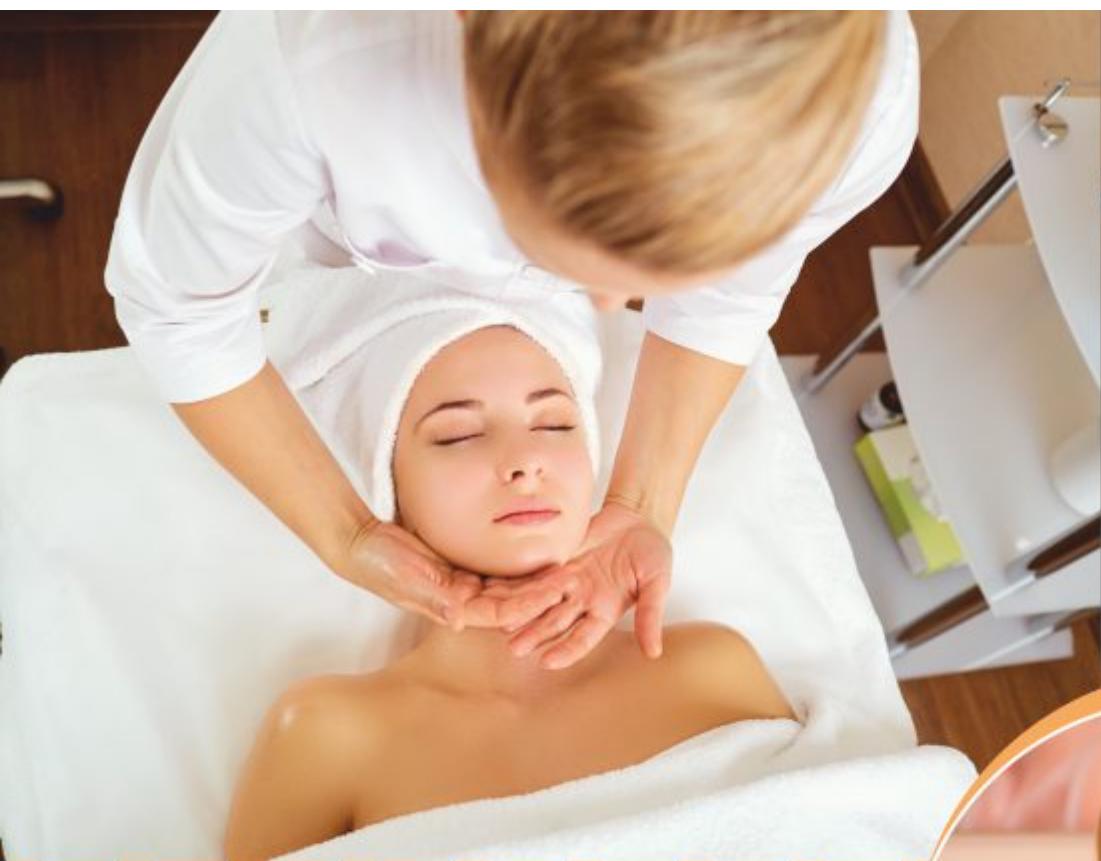


Monday - Saturday: 8:30 - 20:00

Sunday: 9:00 - 18:00

Tel: +373 69 757 775

Bd. Decebal 6/4, Chisinau



Autumn is probably the most favorable time for all types of cosmetic procedures. The hot summer is already behind us, the winter ahead, and Aquaterra Laser & Esthetic Center will help you to get ready for a new season. The cosmetologist Elena Terletskaya tells us about the features of personal care in fall and many other popular procedures.



**Elena
Terletchki**

After a hot summer, our skin undergoes tangible changes. We all travel to the sea, spend a lot of time in the sun, breathe air-conditioned air. And even when it seems that we monitor the condition of our skin, we are not always properly and adequately can take care of it. That is why a certain mark in the form of dryness appears, dull skin, dehydration, pigmentation, acne and many other unpleasant consequences.

After the summer, tired skin requires more care, attention and recovery in the fall. It is necessary to revive the skin, relieve summer stress from the face and body, consider the correct procedures and treatments, and consult a qualified specialist to investigate all the recommendations.

First of all, a specialist can objectively evaluate skin condition and prescribe an individual protocol of procedures for the whole fall season.

Why is autumn a special time for cosmetic procedures? Because they have very important goals:



- cleansing the skin from pollution and keratinization
- exfoliation of dead cells
- saturation of the skin with moisture
- enrichment of the skin with vitamins and nutrients
- removal of skin pigmentation
- recovery of collagen, elastin and hyaluronic acid.

Recommended procedures:

1. FACIAL CLEANSING

Facial cleansing is the key to a beautiful and healthy skin. That is why such a procedure must be done regularly. In general, facial cleansing is an irreplaceable procedure that every woman needs, regardless of age. Regular cleansing helps preserve the beauty and health of the skin, prevents the appearance of early signs of aging and normalizes all processes occurring in the dermis.

At Aquaterra Laser & Esthetic Center we offer several types of face cleansing - mechanical cleaning, ultrasonic cleaning and combined cleaning, which combines the advantages of both mechanical and ultrasonic one.

2. FACIAL PEELS

Facial peels are one of the most important and popular procedures in the fall. This treatment refers to deep skin cleansing products, the purpose of which is to exfoliate the keratinized layer of the skin with its age-related hyperpigmentation, freckles, scars after acne, irregularities after demodicosis and hyperkeratosis. Also, make the skin surface smooth and clean from any impurities, stimulating the renewal of the epidermis. Peeling is perceived by the skin as a signal for regeneration.

Peelings are considered almost a panacea for all aesthetic ills and are valued for the ability to literally transform the skin. Success depends on an appropriately selected drug and a well-planned course.



3. RF FACE LIFTING

RF face lifting - in the process of deep heating of the skin and subcutaneous layer, the structure of collagen fibers changes. This promotes the formation of new, young collagen fibers. This procedure enhances the blood circulation of the skin, metabolic processes and respiration of the cells, the skin's life support and its color are improved. Effect - instant facelift, neck, neckline.

It is recommended to repeat the procedure every 2-3 weeks, the course consists of 4-5 procedures.



4. PHOTOREJUVENATION

Photorejuvenation is a non-invasive treatment method that erases skin defects without destroying its surface.

IPL technology provides gentle and effective skin treatment for acne, age and age spots, vascular network. It happens due to the fact that it emits a lot of fast, controlled pulses of highly intense light. Controlled radiation prevents thermal damage to the skin and minimizes discomfort. Depending on the condition of the skin, **IPL technology** uses light with a certain length that affects bacteria in the skin as well as the inflammatory process when it comes to treating acne or heating and destruction of pigment accumulation on skin areas with pigmentation, stimulates the synthesis of collagen and elastin, which contributes to the overall anti-aging effect.

You can talk endlessly about the benefits and effects of procedures performed on the M22 platform.

We invite you to a free consultation with a doctor at Aquaterra Laser & Esthetic Center and we will individually and more detailed discuss the protocol of autumn laser procedures.



Monday - Saturday: 8:30 - 20:00
Sunday: 9:00 - 18:00
Tel: +373 69 757 775
Bd. Decebal 6/4, Chisinau



Королевское Наслаждение

В сегодняшнем суетливом мире, в бесконечном потоке информации и череде встреч, иногда просто необходимо посвятить время себе и уединиться в месте, которое совершенным образом ответит нашему настроению, желаниям и ощущениям. Такое место дарит **Aquaterra Wellness & SPA**.

Aquaterra Wellness & SPA предлагает вам не просто изысканный СПА - ритуал **«Королевское наслаждение»**, а целый мир безупречного комфорта, желаемой уединенности и максимального расслабления.

Поистине **Королевский массаж** в четыре руки вернет вас в состояние равновесия и гармонии при помощи глубокого расслабления и притока жизненных сил, ароматный скраб и чудодейственные обертывания сделают вашу кожу бархатной и нежной, а массирование стоп или головы, поможет достичь вам максимальной релаксации.

Завершающим аккордом станут **прохладное шампанское и джакузи**, которые закрепят ваше умиротворенное состояние, оставив за собой длинный шлейф прекрасных ощущений.

Ритуал «КОРОЛЕВСКОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ»

ЭТО:

- Пилинг для тела на основе кофе
- Обертывание тела
- Массаж головы или стоп
- Королевский массаж в 4 руки
- Джакузи и бокал шампанского (игристого напитка)

Профессиональный подход, безупречный сервис, идеальные условия и обволакивающая атмосфера – это не мираж, а реальный мир, который станет только Вашим в **Aquaterra Wellness & SPA...**



**AQUA
TERRA**
WELLNESS & SPA

Monday - Friday: 8:00 - 21:45
 Saturday - Sunday: 8:00 - 20:45
 Tel: +373 60 038 866, +373 22 628 000
 bd. Decebal 6/4, Chișinău

SPA РИТУАЛ РАЙСКОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ

120 мин 60 у.е. за одну персону

- Пилинг ●
- Обертывание ●
- Массаж ●
(50 мин)

Поддайтесь искушению и побалуйте себя неповторимым уходом за телом с использованием лучшей косметики класса Premium. Мягкий пилинг сделает Вашу кожу гладкой и нежной, маска улучшит контур тела и восстановит упругость кожи.

SPA РИТУАЛ АБСОЛЮТНОЕ БЛАЖЕНСТВО

180 мин 95 у.е. за одну персону

- Пилинг ●
- Обертывание ●
- Массаж лица или
массаж стоп
- Массаж (50 мин) ●
- Джакузи ●
- Травяной чай ●

Ритуал «Абсолютное блаженство» создан для самых искушенных и избирательных клиентов, кому не нужно ждать особенного случая, чтобы побаловать себя и погрузиться в волшебный мир SPA. Пилинг глубоко очищает кожу, подготавливает ее к обертыванию, которое увлажняет и питает ее ценностными микроэлементами.

SPA РИТУАЛ ОН И ОНА

120 мин 120 у.е. за двух персон

- Пилинг ●
- Массаж (50 мин) ●
- Джакузи ●
- Травяной чай ●

Парный ритуал, позволяющий испытать незабываемые эмоции, сбежать от суеты и добавить новых ярких красок в отношения. Скраб дарует коже нежность и атласную гладкость. Эксклюзивная массажная методика, в совокупности с последующим погружением в джакузи, способствует тотальному расслаблению мышц, избавлению от стрессов и восстановлению гармонии души и тела.

SPA РИТУАЛ ДЕВИЧНИК/МАЛЬЧИШНИК

180 мин 75 у.е. за одну персону

- Скраб ●
- Обертывание ●
- Расслабляющий
массаж
- Джакузи ●
- Травяной чай ●

Ритуал, позволяющий каждой женщине или каждому мужчине почувствовать себя королевой или королем. Мягкий скраб дарует коже нежность и атласную гладкость. Обертывание активизирует процессы циркуляции крови и выведение токсинов, оказывая омолаживающее действие. Эксклюзивная массажная методика, в совокупности с последующим погружением в джакузи, способствует тотальному расслаблению мышц, избавлению от стрессов и восстановлению гармонии души и тела.



Plăcere Regală

In ritmul vietii de astazi, cu un flux neconitenit de informatie si intalniri este absolut necesar sa ne dedicam timp pentru sine si sa ne retagem in locul care intr-un mod miraculos va corespunde asteptarilor, dorintelor si starii spirituale. Aquaterra Wellness & SPA va ofera cea mai perfecta alegere.

Aquaterra Wellness & SPA va propune nu doar un spa ritual exclusiv ci un univers, aparte, al comfortului impecabil, intimitatii si relaxarii maxime.

Masajul Regal in 4 maini va va restabili echilibrul psihosocial si armonia interioara prin intermediul relaxarii profunde si fluxului de vitalitate in urma tehniciilor de masaj speciale. Scrubul cu aroma de cafea si impachetarea corporala va vor face pielea catifelata si foarte gingasa la atingere in timp ce masajul reflexologic al picioarelor sau al capului va vor oferi relaxarea maximă!

Cupa cu şampanie servită în jacuzzi va fi ca cireşa de pe tort și va consolida starea și senzația de fericire.

Abordare profesională, servicii impecabile, condiții perfecte și atmosferă relaxantă nu sunt un mit ci realitate cu Aquaterra Wellness & SPA ...



SPA ritualul
PLACERE REGALĂ
constă din:

- Scrub corporal
- Impachetare corporală
- Masaj reflexologic al picioarelor sau al capului
- Masaj regal în 4 maini
- Jacuzzi cu o cupă cu şampanie





**AQUA
TERRA**
WELLNESS & SPA

Monday - Friday: 8:00 - 21:45
Saturday - Sunday: 8:00 - 20:45
Tel: +373 60 038 866, +373 22 628 000
bd. Decebal 6/4, Chișinău

SPA RITUAL PARADIS

⌚ 120 min ⚽ 60 c.u. per person

- Peeling corporal
- Împachetare
- Masaj (50 min)

Ritualul «Paradis» ajută la restabilirea echilibrului și a vitalității. Este excepțional prin eficacitatea deosebit de beneficiă asupra pielii prin folosirea produselor cosmetologice de clasa Premium, revitalizează și purifică pielea de toate toxinele acumulate, stimulează procesul de regenerare, întinerăște pielea, aduce un aport bogat de vitamine. Vă induce o stare de liniște, relaxare și armonie absolută.

SPA RITUAL RĂSFĂȚUL ABSOLUT

⌚ 180 min ⚽ 95 c.u. per person

- Peeling corporal
- Împachetare
- Masaj al capului sau picioare
- Masaj (50 min)
- Jacuzzi
- Ceai de ierburi

«Răsfățul absolut» este un ritual al senzatiilor și deliciilor, este conceput pentru cei care doresc să redescopere calmul și echilibrul în mijlocul unei vieți stresante și agresive, profitând de reechilibrarea energiilor corpului fizic și energetic.

SPA RITUAL EL ȘI EA

⌚ 120 min ⚽ 120 c.u. for two persons

- Peeling corporal
- Masaj (50 min)
- Jacuzzi
- Ceai de ierburi

Veți fi răsfătați cu tratamente SPA simultan, într-o atmosferă deosebită, înconjurați de lumânari și ascultând o muzica relaxantă! Veți evada împreună într-o adevarată oază a iubirii, într-un ținut de poveste unde veți fi tratați ca niște regi de către profesioniștii de la Aquaterra Wellness and Spa!

SPA RITUAL PETRECEREA BURLĂCIȚILOR/ BURLACILOR

⌚ 180 min ⚽ 75 c.u. per person

- Scrub
- Împachetare corporală
- Masaj relaxant
- Jacuzzi
- Ceai din ierburi

Ritualul, permite fiecărui om să fie răsfățat ca un rege sau o regină. Scruburile corporale, masajele, împachetările, incluse în compoziția acestui ritual au numeroase beneficii ca: inducerea și menținerea unei stări de bine, combaterea efectelor neplăcute ale oboselii, detensionarea musculaturii, hidratarea și catifelarea pielii.

O zi de Spa cu tratamente de înfrumusețare și relaxare te vor aduce la starea de echilibru interior și exterior de care ai nevoie.



Royal Pampering

In today's bustling world, in an endless stream of information and never-ending meetings, sometimes it's just necessary to devote time to yourself and seclude yourself in a place that perfectly fits our mood, desires and sensations. Such a place is offered in Aquaterra Wellness & SPA.

Aquaterra Wellness & SPA offers you not just an exquisite SPA ritual "Royal Pampering", but a whole world of impeccable comfort, desired privacy and maximum relaxation.

A truly royal four-hand massage will return you to a state of balance and harmony through deep relaxation and an instant influx of vitality, fragrant scrubs and miraculous wraps will make your skin velvety and soft, and massaging your feet and head will help you achieve a maximum state of relaxation.

The final note will become sparkling wine and a jacuzzi, which will consolidate your peaceful state, leaving behind a long train of wonderful sensations.

Royal Pampering is:

- Coffee-based body peeling
- Body wrap
- Head or foot massage
- Royal 4-hand massage
- Jacuzzi and a glass of champagne (sparkling drink)



Professional approach, impeccable service, ideal conditions and a mesmerizing atmosphere - this is not a mirage, but a real world that will only become yours at Aquaterra Wellness & SPA ...



SPA RITUAL PARADISE

120 min 60 c.u. per person

- Body peeling
- Wrapping
- Massage (50min)

«Paradise» ritual helps to restore the balance and the vitality. Has an exceptional effect on the skin using Premium class cosmetic products, revitalizes and purifies the skin of all the accumulated toxins, stimulates regeneration and rejuvenation proces. Refreshing and relaxing massage with aromatic oils, reduce tension, emotional and physical fatigue also induces a state of tranquility, relaxation and absolute harmony.

SPA RITUAL ABSOLUTELY INDULGENCE

180 min 95 c.u. per person

- | | |
|----------------------------------|-------------------|
| ● Body peeling | ● Massage (50min) |
| ● Wrapping | ● Jacuzzi |
| ● Reflexotherapy or head massage | ● Herbal Tea |

«Absolutely indulgence» is a ritual of sensations and delights is designed for those who want to rediscover the tranquility and balance in the midst of a stressful life, taking advantage of the rebalancing of physical and moral energies.



Monday - Friday: 8:00 - 21:45
 Saturday - Sunday: 8:00 - 20:45
 Tel: +373 60 038 866, +373 22 628 000
 bd. Decebal 6/4, Chișinău

SPA RITUAL HE & SHE

120 min 120 c.u. for two persons

- | | |
|--------------------|--------------|
| ● Body peeling | ● Jacuzzi |
| ● Massage (50 min) | ● Herbal Tea |

You will be pampered simultaneously with spa treatments in a special atmosphere, surrounded by candles and listening relaxing music! You'll escape together in a true oasis of love, in a fairytale land where both of You will be treated in a royal way by the professionals from Aquaterra Spa and Wellness!

SPA RITUAL BACHELOR PARTY

180 min 75 c.u. per person

- | | |
|--------------------|-------------|
| ● Scrub | ● Jacuzzi |
| ● Body Wrap | ● Green Tea |
| ● Relaxing massage | |

The ritual of «Bachelor party» allows You to be pampered in a royal way. Scrub, massage, body wraps, included in the composition of this ritual have numerous benefits as: induction and maintenance of wellbeing, combating unpleasant effects of tiredness, moisturize and smoothing the skin.

A day at SPA with beauty treatments and relaxation will bring You internal and external equilibrium state that You need.



ФИТНЕС СЕМЬЯ: Руслан и Дина Овсяник

Много лет назад именно спорт стал причиной создания прекрасного союза двух людей, совершенно разных по характеру и темпераменту, но схожих в самом главном, что и делает семью настоящей. Спорт и сегодня объединяет Руслана и Дину Овсяник, с той лишь разницей, что к ним присоединились их трое детей.

Расскажите, как давно вы занимаетесь спортом?

Сколько себя помним, спорт присутствовал в нашей жизни всегда. И познакомились мы, когда оба занимались эстрадно-спортивными танцами.

Помните, когда начали заниматься именно фитнесом?

Это было примерно в университетские годы, когда мы уже выросли из танцев. Дело в том, что спорт – это такая вещь, что когда ты однажды с ним соприкасаешься, он остается с тобой на всю жизнь, ты без него уже не можешь. В какой-то момент перестаешь задумываться, а заниматься спортом или нет, это просто становится частью тебя, твоей необходимостью.

Главное, что вам дает спорт?

Руслан: Поскольку я холерик, спорт – это как раз то, что меня успокаивает, приводит мои эмоции и внутренние ощущения к определенному балансу. Помимо этого, спорт – это мощная энергия, позволяющая сохранять максимально комфортный образ жизни.

Дина: Спорт – это часть меня, и если бы его не было, я была бы лишена чего-то очень важного. Спорт – это эмоциональная разрядка, снятие напряжения, уверенность в себе, когда ты хорошо чувствуешь свое тело, управляешь им и понимаешь, что все под твоим контролем.

Руслан: В нашем случае еще, спорт – это еще и общие интересы, которые делают семью только крепче. Мы любим, когда у нас появляется совместное свободное время, приходить в клуб, заниматься, потом пойти в SPA, потом посетить какой-нибудь ресторан и провести время вдвоем. Для нас это своеобразный романтик.

Как давно вы ходите в клуб «Aquaterra Wellness & Spa»?

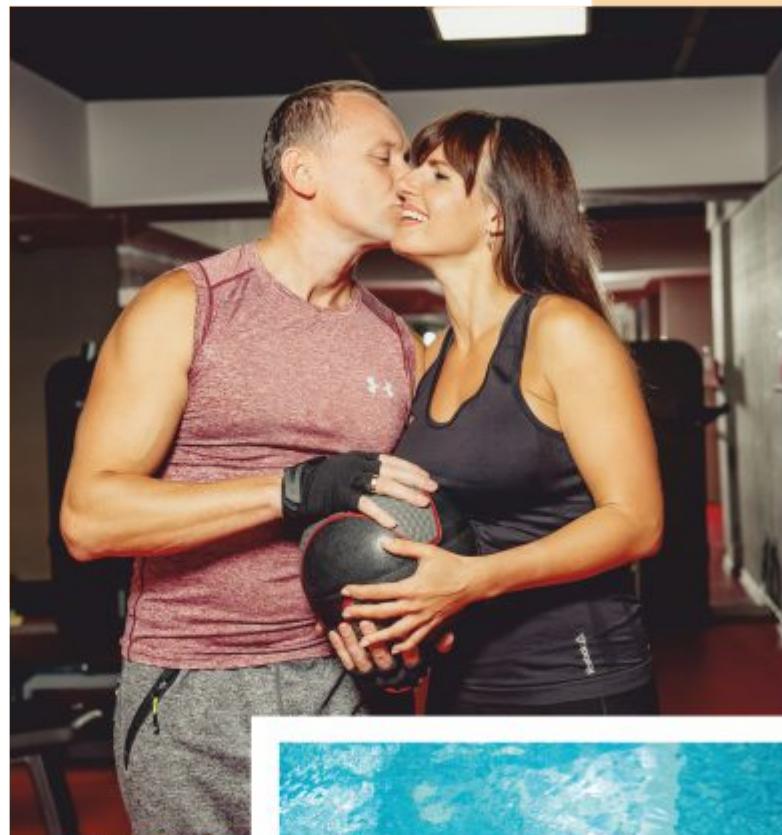
Три года.

Клуб посещаете вы и ваши дети, так?

Да.

Что вам нравится больше всего в клубе?

Атмосфера, где все очень по-доброму, и даже по-семейному, здесь очень высокий уровень доброжелательности. Здесь всегда тебя услышат, ответят на все вопросы и сделают так, чтобы ты мог чувствовать себя максимально комфортно. Не только мы, но и дети в клубе чувствуют себя свободно. Когда они сюда приходят без нас, нам спокойно, потому что мы знаем, какой высокий уровень безопасности.



Дети чем занимаются в клубе?

Они посещают все тренировки по расписанию, это и плавание, и йога, и тхэквондо, и танцы.

А как вы мотивируете детей заниматься спортом?

У нас простой подход: если мы один раз договорились, что ходим на занятия, то мы занимаемся без придумывания причин, по которым это можно не делать.

Во-первых, они видят, как мы относимся к спорту. **Во-вторых**, мы с ними часто говорили, что любое дело, за которое ты берешься, требует постоянства. Или вы что-то начинаете и идете до конца или не беретесь за это совсем.



Как вы справляетесь с ситуациями, когда на тренировку идти совсем не хочется?

Дина: Если я только начинаю задумываться, идти на тренировку или нет, это означает, что я должна собраться и пойти. Не идти на поводу у своего настроения, погоды или каких-то внешних причин, а доводить начатое до конца, тем более, что для себя я давно поняла, зачем мне это надо.

Руслан: По правде говоря, иногда бывает, что лень. Но даже в такие периоды, я иду на тренировку, просто начинаю заниматься сначала в пол силы, пока сам не замечаю, как тренировка начинает набирать обороты.

По сути, вся наша жизнь – это борьба. Не зря говорят, что великое совершается вопреки. Когда ты сопротивляешься, ты живешь и идешь вперед. Как только ты расслабляешься, кто-то оказывается впереди и тебе уже сложно угнаться. Я смотрю по нашей семье, мы словно на Олимпийских играх, постоянно бежим вперед, постоянно делимся своими результатами, тем самым, мотивируя друг друга.

Что бы вы посоветовали тем, кто только думает приобщиться к спорту?

Ответить себе на вопрос, что лучше: дружить с тренером или с врачом?



Fitness Family:

Ruslan și Dina Ovseanic

Mulți ani în urmă anume sportul a devenit motivul creării unui cuplu minunat, absolut diferiți ca temperament și caracter, dar identici în cel mai important aspect, ce face o familie adevărată. Sportul și astăzi îl unește pe Ruslan și Dina Ovseanic, cu o singură diferență, li s-au alăturat și cei trei copii ai lor.

Povestiți-ne, de cât timp faceți sport?

Cât timp suntem, sportul a fost mereu prezent în viața noastră. și ne-am întâlnit, când ambii făceam dansuri de estradă și sportive.

Tineți minte, când ați început să faceți fitness?

A fost aproximativ în anii facultății, când deja am depășit vîrsta pentru dansuri. Sportul este un lucru, atunci când intri în contact cu acesta, rămâne cu tine pentru întreaga viață, și tu deja nu mai poți trăi fără el. La un moment dat, nu te mai gândești, să faci sport sau nu, devine o parte din tine, o necesitate.

Principalul lucru, ce vă oferă sportul?

Ruslan: Deoarece sunt coleric, sportul este exact ceea, ce mă liniștește, îmi aduce emoțiile și stările interioare către un echilibru. În afară de aceasta, sportul – energie puternică, care permite să păstrezi un stil de viață de maximă comoditate.

Dina: Sportul – o parte din mine, și dacă nu ar exista el, eu aş fi lipsită de ceva foarte important. Sportul – deconectare emoțională, înlăturarea stresului, încredere în sine, când îți simți corpul, îl poti stăpâni și înțelegi, că totul este sub controlul tău.

Ruslan: În cazul nostru, sportul include și interes comune, care fac familia și mai trainică. Ne place, când avem timp liber împreună, să mergem la club, să facem exerciții, apoi să mergem la SPA, apoi să mergem la vreun restaurant și să petrecem timpul împreună. Pentru noi este un fel de romantism.



De cât timp frecventați clubul «Aquaterra Wellness & Spa»?

Trei ani.

Clubul este frecventat de voi și de copiii dvs., așa este?

Da.

Ce vă place cel mai mult în club?

Atmosfera, în care domină un grad înalt de bunăvoieță, atitudine primitoare. Aici mereu te vor auzi, vor răspunde la toate întrebările și vor face așa, ca tu să te poți simți la maximum confortabil. Nu doar noi, dar și copiii în club se simt liber. Când ei vin aici fără noi, stăm liniștiți, pentru că știm, că nivel de siguranță le este asigurat.

Cu ce se ocupă copiii în club?

Ei frecventează toate antrenamentele după orar, și înotul, și yoga, și taekwondo, și dansurile.

Cum vă motivați copiii să facă sport?

Avem o abordare simplă: dacă am fost de acord cândva că mergem la sport, atunci o facem fără a inventa scuze.

În primul rând, ei văd, cum tratăm noi sportul. *În al doilea rând*, am discutat cu ei, că orice lucru, de care te apuci, necesită persistență. Sau să înceapă ceva și să meargă până la sfârșit sau să nu înceapă deloc.



Cum faceti față situațiilor când nu aveți chef de antrenament?

Dina: Dacă încep să mă gândesc, să merg la antrenament sau nu, aceasta înseamnă, că trebuie să mă strâng și să plec. Să nu mizezi pe dispoziție, vreme și factori externi, ci să aduci lucrurile până la final, mai ales, că pentru mine am înțeles demult, la ce îmi trebuie.

Ruslan: Vorbind la modul serios, uneori se întâmplă să îmi fie lene. Și în astfel de perioade, merg la antrenament, pur și simplu încep mai întâi la jumătate de forță, până nu mai observ, cum antrenamentul începe să evolueze.

Drept vorbind, toată viața noastră este o luptă. Nu se spune în zadar, că faptele mărețe se săvârșesc în ciuda lor. Când rezisti, trăiești și mergi înainte. De îndată ce te relaxezi, cineva este înainte și îți este deja dificil să îl întreci. Privesc din perspectiva familiei mele, suntem ca la jocurile Olimpice, alergăm constant înainte, împărtășim constant rezultatele, motivându-ne astfel reciproc.

Ce sfaturi ați da celor, care până ce doar se gândesc să se alăture practiciei sportului?

Să-și răspundă la întrebarea, ce e mai bine: să fie prieten cu antrenorul sau cu medicul?

Fitness family



Ruslan and Dina Ovsyanik

Many years ago, it was sport that caused the creation of a wonderful union of two people, completely different in character and temperament, but similar in the most important thing, which makes the family real. Today sport unites Ruslan and Dina Ovsyanik, with the only difference being that their three children have joined them.

Tell us how long have you been involved in sports?

As long as we remember, sport has always been present in our lives. And we met when both were engaged in pop-sports dancing.

Remember when you started doing fitness?

This was around the university years, when we had already grown out of dancing. The fact is that sport is such a thing that when you once come in contact with it, it remains with you for life, you can't live without it. At some point, you stop thinking, and whether to do sports or not, it just becomes a part of you, your need.



How long have you been going to Aquaterra Wellness & Spa?

Three years.

You and your children attend the club, right?

Yes.

What do you like most about the club?

The atmosphere, where everything is very kind, and even family-like, has a very high level of friendliness. Here they will always hear you, answer all questions and make it so that you can feel as comfortable as possible. Not only us, but also children feel free in the club. When they come here without us, we are calm because of a high level of security.

What are the children doing at the club?

They attend all training sessions on a schedule, including swimming and yoga, taekwondo, and dancing.

How do you motivate children to do sports?

We have a very simple approach: if we once agreed that we go to classes, then we do it without coming up with reasons why this should not be done.

First, they see how we feel about sports. Secondly, we often say that any business that you undertake requires constancy. Or you start something and go to the end or you don't take it at all.

How do you deal with situations when you don't feel like going to training?

Dina: If I'm just starting to think about whether to go to training or not, that means I have to pack up and go. Not to follow your mood, weather or some external reasons, but to bring things to the end, especially for myself I have understood why I need this long time ago.

Ruslan: To be honest, sometimes it's just laziness. But even in such periods, I go to the training session, I just start to train half-strength, until I notice how the training begins to gain momentum.

In fact, our whole life is a struggle. No wonder they say that the great is done contrary to. When you resist, you live and go forward. As soon as you relax, someone is ahead and it is already difficult for you to keep up. I look at our family, we are like at the Olympics, constantly running forward, constantly sharing our results, thereby motivating each other.

What would you advise to those who are just thinking of joining the sport?

Answer yourself the question, which is better: to be friends with a coach or with a doctor?



The main thing that sports gives you?

Ruslan: Since I am a choleric, sport is just what calms me down, brings my emotions and inner feelings to a certain balance. In addition, sport is a powerful energy that allows you to maintain the most comfortable lifestyle.

Dina: Sport is part of me, and if it wasn't so, I would be deprived of something very important. Sport is an emotional discharge, stress relief, self-confidence, when you feel your body, control it and understand that everything is under your monitoring.

Ruslan: In our case, sports are also common interest that make the family stronger. We love when we have free time together, to go to a club, to do some classes, then go to a SPA, visit a restaurant and spend time together. For us it is a kind of romantic.



Star KidS

EDUCATION & SPORT

теперь и на Ботанике



То, что все мы родом из детства – давно известный факт. Именно в детстве зарождаются наши мечты и желания, формируется характер, оттачиваются принципы, приживается любовь к людям и ко всему миру. Если вы это понимаете так же хорошо, как и мы, тогда дорога может привести вас и ваших детей только в сеть детских садов «Star Kids Education & Sport» – лучшее место для вашего ребенка.

Совсем недавно для удобства родителей был открыт еще один филиал на Ботанике.

В чем его особенности и преимущества мы узнали, поговорив с директором детского садика – Лилией Павловной Арефьевой, прекрасным педагогом с сорокаletним стажем.

★ АРЕФЬЕВА ЛИЛИЯ ПАВЛОВНА

директор *Star Kids Botanica*

36 лет стаж работы в управлении

детских образовательных учреждений.

Лилия Павловна, расскажите, чем садик «Star Kids Education & Sport» на Ботанике принципиально отличается от других садов, представленных на нашем рынке?

У нас очень большой опыт работы в педагогической сфере, что дает нам возможность максимально широко и объективно понимать и чувствовать потребности, как детей, так и родителей, для которых очень важно дать своим чадам самое лучшее. Исходя из наших наблюдений и знаний, сегодня мы уверенно можем сказать, что наш сад – это совокупность всех необходимых требований, идеальных условий и широкого спектра услуг. Структура сада, большие просторные группы, занятия, соответственно Куррикулуму, современные игровые зоны, тщательно продуманное меню, акцент на изучение английского языка. Особое внимание уделяется здоровью детей, есть соляная комната, йога, ежедневный фитнес с тренерами Aquaterra, три раза в день прогулки на свежем воздухе, очень высокий уровень безопасности, сад оснащен видео камерами.

Какими главными принципами руководствуется сад «Star Kids Education & Sport» в воспитании детей?

Нам очень важно развивать в каждом ребенке гармоничную, всесторонне развитую личность, которая в будущем станет достойным, свободным и счастливым членом общества. К тому же, мы убеждены, что в каждом ребенке есть свой индивидуальный стержень и таланты, и наша задача, как педагогов, вовремя увидеть потенциал ребенка и максимально его развить.

С какого возраста родители могут записать ребенка в «Star Kids Education & Sport»?

Мы набираем группы уже с двух лет. В каждой группе занятия проходят соответственно возрасту. Например, если в младших группах акцент ставится на игровую деятельность, потому что дети познают мир именно через игру, то в старших группах начинается подготовка к школе, дети учатся быть более усидчивыми, и, конечно, учатся таким базовым навыкам, как считать, писать, читать.



- ★ На что вы в первую очередь обращаете внимание при подборе педагогов?
- ★ Конечно, обязательен опыт работы и соответствующее педагогическое образование.
- ★ Но, в первую очередь, нам очень важно, чтобы педагог любил детей, чувствовал их, чтобы он не просто приходил на работу, а любил свое дело, потому что только через любовь, доброту и открытое отношение можно понять ребенка, услышать его и дать ему максимум возможностей.
- ★
- ★ При выборе детского сада для своего ребенка, почему родители должны рассмотреть в первую очередь «Star Kids Education & Sport»?
- ★ Мы не наслышке знаем требования и пожелания невероятного количества мам и пап, каждый из которых со своим видением, со своим подходом и запросами. Мы знаем, что нужно родителям и совершенно точно знаем, что нужно детям, для того, чтобы они были счастливыми.
- ★ Самое главное, что наш детский сад основывается на четырех фундаментальных вещах – это здоровье, максимальный комфорт, развитие и безопасность.



str. Testimiteanu 3/15,
or. Chișinău
info@starkids.md
+ 373 60 55 00 79,
+ 373 22 55 08 78
www.botanica.starkids.md

Мы идем в ногу с интересами наших детей, сохраняя их индивидуальность, развивая их потенциал и правильно направляя в будущее...

Star Kids

EDUCATION & SPORT

acum și la Botanica



Ceea, că cu toții venim din copilărie – un fapt cunoscut demult. Anume în copilărie iau naștere visele și dorințele noastre, se formează caracterul, se reliefiază principii, se implantează iubirea pentru oameni și pentru întreaga lume. Dacă înțelegeți acest lucru la fel de bine, ca și noi, atunci drumul vă poate aduce pe voi și copiii voștri doar la centrul pentru copii «Star Kids Education & Sport» – cel mai bun loc pentru copilul dumneavoastră.

Curând pentru comoditatea părinților a fost deschisă încă o filială la Botanica.

În ce constau avantajele și caracteristicile distinctive am aflat, discutând cu directorul grădiniței – Lilia Pavlovna Arefiev.



Star Kids
EDUCATION & SPORT
ELDORADO TERRA PROJECT

str. Testimițeanu 3/15,
or. Chișinău
info@starkids.md
+ 373 60 55 00 79,
+ 373 22 55 08 78
www.botanica.starkids.md

Lilia Pavlovna, povestiți-ne, cu ce grădinița «Star Kids Education & Sport» la Botanica se diferențiază semnificativ de alte grădinițe, prezente pe piața noastră? Noi dispunem de o vastă experiență de lucru în sfera pedagogică, ce ne dă posibilitatea maxim de larg și obiectiv să înțelegem și să simțim nevoile, atât a copiilor, cât și a părinților, pentru care este foarte important să le ofere odorașilor tot ce e mai bun. Reiesind din observațiile și cunoștințele noastre, astăzi putem afirma cu încredere, că grădinița noastră – e o combinație între cele mai esențiale cerințe, condiții și un spectru larg de servicii. Structura grădiniței, săli mari și spațioase, exerciții, conforme Curriculumului, zone moderne de joacă, meniu minuțios gândit, accent pe învățarea limbii engleze, o atenție deosebită se oferă sănătății copiilor, prezenta unei camere saline, yoga, fitness zilnic din partea echipei Aquaterra, trei ori pe zi plimbări la aer curat, un nivel înalt de securitate, grădinița este dotată cu camere de supraveghere video.



Care sunt principiile esențiale după care se ghidăză grădinița «Star Kids Education & Sport» în educația copiilor?

Pentru noi contează mult să dezvoltăm în fiecare copil o personalitate armonioasă, dezvoltată multilateral, care în viitor va deveni un membru al societății liber, fericit și plin de demnitate. De asemenea, suntem convingi, că în fiecare copil se găsește o putere individuală și talente, și sarcina noastră, ca profesori, să percepem la timp potențialul copilului și să-l dezvoltăm la maxim.

De la ce vârstă părinții pot să-și înscrie copilul la «Star Kids Education & Sport»?

Noi formăm grupe începând cu vîrstă de doi ani. În fiecare grupă activitățile se desfășoară corespunzător vîrstei. De exemplu, dacă în grupele mici accentul se pune pe activitatea de joacă, pentru că copiii cunosc lumea anume prin intermediul jocului, în grupele mari începe pregătirea pentru școală, copiii învață să fie mai stăruitori, și, desigur, învață abilitățile de bază, precum a număra, a scrie, a citi.



La ce în primul rând atrageți atenția în alegerea profesorilor ?

Desigur, este obligatorie experiența de lucru și studiile pedagogice corespunzătoare. Dar, în primul rând, pentru noi contează, ca profesorul să iubească copiii, sa îi simtă, ca el să nu vină pur și simplu la lucru, ci să îi placă ceea ce face, fiindcă doar prin iubire, bunătate și atitudine deschisă poți înțelege copilul, îl poți auzi și oferi maximum de posibilități.



În alegerea unei grădinițe pentru copilul său, de ce părinții trebuie să ia în vizor în primul rând «Star Kids Education & Sport»?

Noi nu din întâmplare cunoaștem cerințele și doleanțele unui număr enorm de mame și tatăi, fiecare având propria viziune, cu abordarea sa și setul de cerințe. Noi știm de ce au nevoie părinții și absolut concret știm, ce le trebuie copiilor, pentru ca sa fie fericiți. Cel mai important, că grădinița noastră se bazează pe patru lucruri fundamentale – acestea sunt sănătatea, maxim confort, dezvoltare și siguranță.

Noi mergem în pas cu interesele copiilor noștri, păstrând individualitatea acestora, dezvoltând potențialul lor și orientându-i corect spre viitor...



is now in Botanica district



The fact that we all come from childhood is a well-known fact. It is in childhood that our dreams and desires arise, character is formed, principles are honed, and love for people and for the whole world is inculcated. If you understand this as well as we do, then the road can lead you and your children only to the Star Kids Education & Sport network of kindergartens - the best place for your child.

Recently, for the convenience of parents, another branch was opened in Botanica district. What are the main features and advantages we learned by talking with the director of the kindergarten - Lily Pavlovna Arefieva.



Lilia Pavlovna, tell us how the kindergarten "Star Kids Education & Sport" in Botanica district differs from other kindergartens on our market?

We have very extensive experience in the pedagogical domain, which gives us the opportunity to understand and feel the needs of both children and parents as broadly and objectively as possible, for whom is very important to give their children the best. Based on our observations and knowledges, today we can confidently say that our kindergarten is a combination of all necessary requirements, ideal conditions and a wide range of services. The structure of the kindergarten, large spacious groups, classes according to the Curriculum, modern play areas, a carefully thought-out menu, an emphasis on learning English, special attention is paid to children's health, there is a salt room, yoga, daily fitness, three times a day walks in the fresh air, very high security, the garden is equipped with video cameras.





What are the main principles guiding the Star Kids Education & Sport in children's education?

It is very important for us to develop in every child a harmonious, comprehensively developed personality, which in the future will become a worthy, free and happy member of society. In addition, we are convinced that each child has his own individual core and talents, and our task, as educators, is to see the child's potential in time and develop it as much as possible.

At what age can parents enroll their child in Star Kids Education & Sport?

We have been recruiting groups since two years. In each group, classes are held according to age. For example, if in the younger groups the emphasis is on game activity, because children learn the world through the game, then in the older groups preparation for school begins, children learn to be more diligent, and, of course, learn such basic skills as counting, writing, reading.

What do you primarily pay attention to when selecting teachers?

Of course, work experience and appropriate pedagogical education are required. But, first of all, it is very important for us that the teacher

loves the children, feels them, that he doesn't just come to work, but love his work, because only through love, kindness and an open attitude you can understand the child, hear him and give him maximum of possibilities.

When choosing a kindergarten for a child, why should parents consider "Star Kids Education & Sport" first?

We know firsthand the requirements and wishes of an incredible number of mothers and fathers, with their own vision, own approach and demands. We know what parents need and we know exactly what children need so that they can be happy. Most importantly, our kindergarten is based on four fundamental things - health, maximum comfort, development and safety. We keep up with the interests of our children, preserving their individuality, developing their potential and correctly guiding them into the future ...



str. Testimițeanu 3/15,
or. Chișinău
info@starkids.md
+ 373 60 55 00 79,
+ 373 22 55 08 78
www.botanica.starkids.md



ГИМНАСТИКА

Спорт для упорных
и целеустремлённых детей

Александра
Михайлова

Сын
Максим Михайлов,
8 лет



Как давно Максим занимается спортивной гимнастикой?

Год.

Почему решили отдать ребенка именно на этот вид спорта?

Во-первых, гимнастика – это тот вид спорта, который позволяет очень хорошо владеть телом, работает вся группа мышц, руки, ноги, пресс, спина.

После года занятий он с первого раза встал на доску для серфинга, настолько хорошо он уже чувствует свое тело. И что важно, этот навык остается с ним на всю жизнь. К тому же, гимнастика развивает гибкость, общий тонус тела и дает равномерную нагрузку, что особенно важно для растущего детского организма.

Во-вторых, мы исходили из особенностей характера и темперамента Максима. Например, он не для боевых видов спорта и, судя по всему, не для командных. Что самое важное, мы с мужем выбирали спорт интуитивно, а у сына случилась любовь с первого раза. Гимнастика оказалась настолько его видом спорта, что для него сейчас это лучшая мотивация. Это очень существенный момент, чтобы нравилось не родителям, а, в первую очередь, ребенку.



АЛЬБЕРТ БЕЗЗУБОВ

Тренер по спортивной гимнастике

Какие главные особенности такого вида спорта, как спортивная гимнастика?

Спортивная гимнастика является фундаментом для всех видов спорта. После гимнастики можно идти в любую спортивную секцию, и ребенок будет на порядок сильнее своих сверстников. Главные качества, которые развивает гимнастика — это сила, ловкость, гибкость, координация. Гимнастика способствует развитию опорно-двигательного и вестибулярного аппаратов, а также воспитывает в детях смелость, командный дух и чувство товарищества.

С какого возраста рекомендуется отдавать детей на спортивную гимнастику?

Классически, мальчиков — с шести лет, девочек — с пяти. На сегодняшний день, в связи с тем, что многие процессы в развитии детей происходят быстрее, мальчиков можно отдавать в пять лет, а девочек — в четыре года.

Этот вид спорта подходит всем детям или есть какие-то особенности?

Если мы говорим о развивающей, общеукрепляющей гимнастике, то она подходит всем детям без исключения. Если говорить с точки зрения профессионального спорта, то тут уже есть нюансы: рост, вес, тип телосложения.

Через какое время уже можно заметить первые результаты тренировок?

Если говорить об изучении базовых упражнений и элементов, то уже в течение месяца у детей видны первые результаты.

К концу первого полугодия занятий происходит значительное укрепление мышечного каркаса, а также улучшение фигуры и осанки. У юных гимнастов физическое развитие намного лучше их сверстников.

Что бы вы посоветовали родителям, которые только думают, отдавать своего ребенка на спортивную гимнастику или нет?

Я бы посоветовал смело приводить детей на тренировку, потому что только попробовав, можно понять, подходит этот вид спорта конкретному ребенку или нет.

Уникальность спортивной гимнастики состоит в том, что она способствует гармоничному физическому и эмоциональному развитию личности. Это спорт для упорных и целеустремленных детей. С юных лет гимнастика вырабатывает дисциплину и ответственность, дает уверенность в себе, помогает преодолевать свой страх и закаляет характер. Это очень важные качества, которые помогут ребенку достичь успеха в его взрослой жизни.

Помимо владения телом, какие еще навыки развивает гимнастика?

В первую очередь, дисциплину. Для мальчика это очень важное качество, быть дисциплинированным. Гимнастика дает много энергии, которой хватает и на занятия в школе и на домашние дела. К тому же, физические упражнения улучшают кровообращение и стимулируют мыслительный процесс. Мне нравится наблюдать, как постепенно меняется его тело, как он не только физически крепнет, но и характер становится более стойкий.

Вы рассматриваете профессиональный спорт?

Пока Максим ходит для общего развития, здоровья и физической формы. Мы с тренером видим, что у него есть талант и если он разовьется до нужной степени, то почему бы и нет.

Почему вы выбрали «Aquaterra Sport School»?

В этой школе для нас все совпало: расположение, идеальные условия, прекрасная атмосфера, здесь красиво, чисто, уютно. Но, в первую очередь, нам важен был тренер, у которого с ребенком сложился бы эмоциональный контакт. Очень важно, чтобы соблюдался индивидуальный подход, и в этом плане нам очень повезло с тренером, который понимает, что результаты будут только тогда, когда ребенка не заставлять через силу ходить на тренировки и делать те или иные упражнения, а когда можно его заинтересовать, правильно замотивировать. Это очень важно, потому что спорт — не только обязательная часть жизни ребенка, но и то, что станет крепким фундаментом в его дальнейшей жизни.



str. Ginta Latina 12/13, or. Chișinău
info@sportschool.md
+373 22 850 550
www.sportschool.md



Alexandra Mihailova

**Fiu – Maxim Mihailov,
8 ani**

GIMNASTICA UN SPORT PENTRU COPIII PERSISTENȚI ȘI MOTIVAȚI

De cât timp Maxim face gimnastică sportivă?

De un an.

De ce ați decis să vă dați copilul anume la acest tip de sport?

În primul rând, gimnastica este acel tip de sport, care permite să îți stăpânești corpul, lucrează toate grupele de mușchi, mâinile, picioarele, abdomenul, spatele. După un an de exerciții, din prima dată a urcat pe placă de surf, atât de bine deja își simte corpul său. Și ce este important, această deprindere va rămâne cu el pentru toată viața. Cu toate acestea, gimnastica dezvoltă elasticitatea și tonusul corpului și constituie o activitate fizică uniformă, ce contează în mod deosebit pentru organismul copilului aflat în creștere.

În al doilea rând, am reieșit din particularitățile caracterului și temperamentului lui Maxim. De exemplu, el nu este la fel de bun pentru sporturi tip lupte și, prin urmare, nici pentru cele de echipă. Cel mai important este că, eu cu soțul, am ales în mod intuitiv, iar fiului i s-a întâmplat dragostea din prima oară. Gimnastica s-a dovedit a fi tipul de sport atât de potrivit lui, încât aceasta pentru el reprezintă cea mai mare motivație. E un moment existențial, menit nu să le placă părinților, ci, în primul rând, copilului.

Pe lângă stăpânirea corpului, ce alte deprinderi le dezvoltă gimnastica?

În primul rând, disciplina. Pentru un băiat este o calitate extrem de importantă, să fie disciplinat. Gimnastica oferă multă energie, care este suficientă și pentru orele la școală, și pentru activitățile casnice. Prin urmare, exercițiile fizice îmbunătățesc circulația sangvină și stimulează procesul de gândire. Îmi place să urmăresc, cum corpul lui se schimbă treptat, devine mai întărit nu doar fizic, dar și caracterul devine mult mai rezistent.

Vă gândeți la sport profesional?

Până ce Maxim frecventează pentru dezvoltare generală, sănătate și formă fizică. Noi și antrenorul vedem, că are talent și dacă va crește până la nivelul necesar, atunci de ce nu.

De ce ați ales «Aquaterra Sport School»?

În această școală pentru noi totul a coincis: amplasare, condiții ideale, atmosferă minunată, aici e frumos, curat, confortabil. Dar, în primul rând, pentru noi a contat mult antrenorul, care să reușească să aibă un contact emoțional cu copilul. Este foarte important, să fie respectată o abordare individuală, iar în această privință suntem foarte norocoși cu antrenorul, care înțelege, că rezultatele vor fi doar atunci, nu când copilul este obligat să meargă la antrenamente și să facă anumite exerciții cu forță, iar când îi poți stârni interes, îl motivezi corect. Acest lucru este foarte important, deoarece sportul – nu este doar o parte indispensabilă a vieții unui copil, ci și ceea, ce va deveni o bază solidă în continuare.

ALBERT BEZZUBOV

Antrenor de gimnastică sportivă



str. Ginta Latina 12/13, or. Chișinău
info@sportschool.md
+373 22 850 550
www.sportschool.md

Care sunt principalele caracteristici ale unui astfel de sport, precum gimnastica sportivă?

Gimnastica sportivă reprezintă baza pentru toate tipurile de sport. După gimnastică puteți merge în orice secție de sport, și copilul va fi realmente mai puternic decât semenii săi. Principalele calități, pe care le dezvoltă gimnastica - forță, agilitatea, flexibilitatea, coordonarea. Gimnastica contribuie la dezvoltarea aparatelor musculo-scheletice și vestibulare, de asemenea, educă în copii curajul, spiritul de echipă și sentimentul de camaraderie.

De la ce vârstă se recomandă înscrierea copiilor la gimnastică sportivă?

În mod obișnuit, băieții – de la șase ani, fetițele – de la cinci. În ziua de astăzi, în legătură cu faptul că, majoritatea proceselor de dezvoltarea decurg mai accelerat, băieții pot fi dați și la cinci ani, iar fetitele – la patru ani.

Acest tip de sport este potrivit pentru toți copiii sau există anumite aspecte specifice?

Dacă vorbim despre gimnastică de dezvoltare și întărire de ansamblu, atunci ea este pentru toți copiii, fără excepție. Dacă vorbim din punct de vedere al sportului profesionist, atunci există deja nuanțe: înălțime, greutate, tip de corp.

După cât timp putem observa primele rezultate ale antrenamentului?

Dacă vorbim despre studiul exercițiilor și elementelor de bază, în decursul unei luni putem deja vedea primele rezultate. Spre final în prima jumătate a anului de antrenament se accentuează o întărire semnificativă a scheletului muscular, de asemenea îmbunătățirea figurii și posturii. La tinerii gimnaști dezvoltarea fizică este mult mai bună decât la semenii lor.

Ce sfaturi le-ați oferi părintilor, care doar au gândul, să dea copilul la gimnastică sportivă, ori nu?

Eu aş sfătuī să aveți mai mult curaj să vă aduceți copiii la antrenament, deoarece doar încercând, este posibil să înțelegeți, dacă acest sport este potrivit pentru un anumit copil sau nu. Unicitatea gimnasticii sportive constă în ceea, că ea contribuie la dezvoltarea fizică și emoțională armonioasă a individului. Acesta este un sport pentru copii perseverenți. De la o vârstă fragedă gimnastica construiește disciplina și responsabilitatea, oferă încredere în sine, ajută la depășirea friciei și întărește caracterul. Acestea sunt calități foarte importante, care vor ajuta copilul să atingă succesul în viața lui de adult.



Alexandra Mihailova

Son - Maxim Mihailov,
8 years old



GYMNASTICS

A sport for persistent and motivated children

How long has Maxim been involved in gymnastics?

1 year.

Why did you decide to give your child to this particular sport?

Firstly, gymnastics is a sport that allows you to own your body very well, the entire muscle group, arms, legs, abs, back work. After a year of classes, he got up on the surfboard the first time, he already feels his body so well. And what's important, this skill stays with him for life. In addition, gymnastics develops flexibility, overall body tone and gives a uniform load, which is especially important for a growing child's body.

Secondly, we proceeded from the characteristics of Maxim's character and temperament. For example, he is not for combat sports and apparently, not for team sports. Most importantly, my husband and I chose the sport intuitively and my son fell in love with it from the first time. Gymnastics turned out to be so much his sport that now it is the best motivation for him. This is a very significant moment, that not only parents like it, but, first of all, the child.

Besides absolute body control, what other skills does gymnastics develop?

First of all, discipline. It is a very important quality for a boy to be disciplined. Gymnastics gives a lot of energy, which is enough for classes in school and household chores. In addition, exercise improves blood circulation and stimulates the thought process. I like to watch how his body gradually changes, how grows stronger not only physically, but also his character becomes more persistent.

Are you considering professional sports?

For now, Maxim goes for general development, health and fitness. My coach and I see that he has a talent and if he develops to the right degree, then why not.

Why did you choose Aquaterra Sport School?

Everything coincided for us in this school: location, ideal conditions, wonderful atmosphere, it is beautiful, clean, comfortable here. But, first of all, the trainer was important for us, who would have emotional contact with the child. It is very important that an individual approach is respected and in this regard we are very lucky with the coach, who understands that the results will be only when the child is not forced to go to workouts and do certain exercises through force, and when you can get him interested, right to motivate. This is very important, because sport is not only an indispensable part of a child's life, but also something that will become a solid foundation in his future life.



ALBERT BEZZUBOV

Gymnastics Trainer

What are the main features of a sport like gymnastics?

Gymnastics is the foundation for all sports. After gymnastics, you can go to any sports section and the child will be much stronger than his peers. The main qualities that gymnastics develops are strength, agility, flexibility, coordination. Gymnastics contributes to the development of musculoskeletal and vestibular apparatus, and also fosters courage, team spirit and a sense of camaraderie in children.

At what age is it recommended to give children to gymnastics?

Classically, boys - from six years, girls - from five. Today, due to the fact that many processes in the development of children are faster, boys can be given in five years, and girls in four years.

Is this sport suitable for all children or are there any features?

If we are talking about developmental, restorative gymnastics, then it is suitable for all children, without exception. If we talk from the point of view of professional sports, then there are already nuances: height, weight, body type.

After what period of time can you already notice the first results of training?

If we talk about the study of basic exercises and elements, then within a month the first results are visible in children. By the end of the first half of the training, there is a significant strengthening of the muscular skeleton, as well as an improvement in body shape and posture. Young gymnasts have much better physical development than their peers.

What advice would you give to parents who are just thinking about giving their child gymnastics or not?

I would advise you to safely bring your children to training, because only by trying it is possible to understand whether this sport is suitable for a particular child or not. The uniqueness of sports gymnastics is that it contributes to the harmonious physical and emotional development of the individual. This is a sport for stubborn and purposeful children. From a young age, gymnastics develops discipline and responsibility, gives self-confidence, helps to overcome your fear and tempers character. These are very important qualities that will help the child achieve success in his adult life.



str. Ginta Latina 12/13, or. Chișinău
info@sportschool.md
+373 22 850 550
www.sportschool.md



La Aquaterra Sport School, dragostea față de sport este cultivată din primii ani de viață, ceea ce Creeză un fundament solid pentru un viitor de succes. Aici, pentru Dvs. și copilul Dvs. veți găsi o largă varietate de programe pentru întărirea sănătății, dezvoltarea capacitaților sportive, dar și dezvoltarea potențialului creativ prin:

Înot / Acrobație / Gimnastică / Dans / Judo/ Kickboxing / Muay-thai / Karate / Taekwondo / Art studio / IT studio / Baby club / Baby class / Pilates pentru gravide / Fitness mama+baby

Aquaterra Sport School vă pune la dispoziție 2 piscine: una semi-olimpică și alta special amenajată pentru bebeluși, astfel încât orele să decurgă în maxim confort atât pentru copii, bebeluși cât și pentru viitoarele mămici.

Aqua - aerobică pentru gravide / Înot (începînd cu bebeluși , până la vîrstă de 14 ani)
Masaj pentru nou-născuți / Proceduri SPA pentru bebeluși





В Aquaterra Sport School, любовь к спорту прививается с первых лет жизни, которая создает прочную основу для успешного будущего. Здесь для вас и вашего ребенка вы найдете широкий спектр программ для укрепления здоровья, развития спортивных навыков, а также развития творческого потенциала посредством следующих дисциплин:

**Плавание / Акробатика / Гимнастика / Танцы / Дзюдо / Кикбоксинг / Муай-тай / Каратэ /
Тхэквондо / Художественная студия / IT studio / Baby club / Baby class /
Пилатес для беременных / Фитнес мама + малыш**

Aquaterra Sport School предоставляет 2 бассейна: один полуолимпийский и другой, специально разработанный для малышей, так, чтобы время проведенное в нем, было максимально комфортным как для детей, так и для будущих мам.

**Аква - аэробика для беременных / Плавание (начиная с младенцев, и до 14 лет)
Массаж для новорожденных / SPA процедуры для детей**

CONTACTE:

TEL: 022 85 05 50 / ADRESA: STR. GINTA LATINĂ 12/13 / WWW.SPORTSCHOOL.MD
WWW.INSTAGRAM.COM/ATERRASPORTSCHOOL
WWW.FACEBOOK.COM/AQUATERRASPORTSCHOOL

Волшебный остров Бали



Его называют раем на земле. Однако на Бали чаще всего приезжают не только за живописными видами. Сюда приезжают за счастьем.

Есть веские причины посетить Бали. Это место просто райский уголок и каждый, кто приезжает сюда, становится счастливее.

В первые минуты знакомства с Бали сразу же чувствуется мощь энергии острова.

Все объяснимо: пространство Бали имеет собственное сознание, которое во взаимодействии с нашим, может родить нечто новое и фундаментальное, чего бы никогда не родилось, останься мы дома. Бали, как и многие удивительные места на планете, имеет свою индивидуальную, необычную для нас, историю и своё предназначение. А ещё такое изобилие на одном острове природных явлений, водопадов, озёр, океанов, вулканов, джунглей, тропических лесов, уникальных священных источников и так далее.

Каждое природное пространство несёт свою энергию, имеет своё сознание и свою миссию.

*И это самое то,
когда ты ищешь себя,
свою миссию,
свою любовь и
счастливую жизнь!*



Шикарные пляжи с чёрным и золотистым песком, бесконечные террасы рисовых и кофейных плантаций, древние храмы, тропические джунгли и могучие дремлющие вулканы – всё это мы обнаруживаем на Бали. Остров уже давно считается одним из лучших мировых курортов.



Всеобщее восхищение этого острова – это океан и пляжи невероятной красоты, обрамлённые горными вершинами и скалами, живописные, с песком разных оттенков от почти белого до тёмного (смешанного с вулканической лавой). Один романтический Паданг-Паданг чего стоит... Остров Бали с юга омывает Индийский океан, с севера Тихий океан (Море Бали), на западе Балийский пролив отделяет его от острова Ява, на востоке Ломбокский пролив отделяет от острова Ломбок.

Вне зависимости от того, какой вид отдыха для вас предпочтительнее, остров Бали обязательно подарит то, что вы ищете. Остров Бали также прославился благодаря своим SPA-центрам, где с успехом применяются гармоничные сочетания древнейших рецептов и современных технологий, которые используются для оздоровления организма. Также Бали идеален для занятий йоги, психологических проработок внутренних важных запросов и работы с энергиями и желаниями.

Климат на острове экваториально-муссонный и делится только на два сезона вместо привычных четырех: влажный с декабря по март и сухой с июня по ноябрь. Среднегодовая температура колеблется в районе 26 градусов выше нуля, поэтому комфортный отдых точно обеспечен.

Одно из невероятных чудес острова – район **Убуд**, деревня мастеров и совершенно сакральная часть острова, где можно открыть для себя совершенно особенный Бали.

Убуд – культурная столица острова, город мастеров, центр балийского массажа, йоги, – зелёный, спокойный умиротворяющий.

Хотите увидеть Убуд в кино?

«Ешь. Молись. Люби» – именно там героиня Джулии Робертс каждый день посещала шамана и предсказателя Кетута Лиера... И к его сыну Неоману, кстати, тоже предсказателю и хилеру, обязательно рекомендуем попасть на аудиенцию.

Бали – идеальное место для занятий серфингом. Серфинг это не только увлекательный и захватывающий вид отдыха, это стиль жизни. На местных пляжах свою волну сможет поймать, как новичок, так и профессиональный серфер. Серфить на Бали можно круглогодично. Здесь потрясающая погода и теплая вода в любое время года.



Какие места силы острова выбрать?

Непременно нужно встретить закат в храме на воде Танах Лот... Это точно важно увидеть и прочувствовать самому! Храм считается одним из самых сильным мест на острове и визитной карточкой Бали.

Пройти очищение в одном из сакральных мест острова - священных источниках Тирта Эмпул, что окажет благотворное влияние не только на тело, но и на ум и душу.

Конечно, не забудьте загадать желание доброму Ганешу, приносящего удачу в древнейшей слоновьей пещере. Слоновью пещеру Гоа Гаджа (Goa Gajah) называют магической вовсе не из-за демонических барельефов, сохранившихся аж с 11 века, а потому, что внутри огромной пасти демона, помимо отшельнических ниш для медитаций, также хранятся древние реликвии – метровая статуя самого индуистского Бога с головой слона и 3 лингама бога Шивы.

Ещё нельзя не сказать о важной составляющей острова - конечно, о людях! Они на Бали удивительные. Невероятные люди, которые всегда улыбаются искренне, от сердца и очень сочувствуют всем нам, потому что мы не родились на Бали! Остров сам способствует созданию видения, практикам, исцелениям как физическим, так и психологическим, ведь недаром там рождается и живёт так много шаманов, хиллеров, предсказателей, целителей.

Побывать в «местах силы», пребывание в которых, влияет на самочувствие и эмоциональное состояние человека, позволяет наполнить жизнь энергией.



БАЛИ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ СИЛЬНЕЙШИХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ МЕСТ НА ПЛАНЕТЕ!

5-е место в рейтинге международного индекса счастья.

Когда вы попадете в это пространство, вы начнете ощущать на себе трансформации, происходящие под влиянием энергетики Бали. Вы заметите, как открывается сердце и раскрывается творческий потенциал. Вы обретете силы и заново откроете свой Путь!

ЮЛИЯ СВИРИДЕНКО - сертифицированный коуч РСС ICF, психолог, бизнес-тренер. Более 20 лет стажа работы с людьми (психология, обучение). Автор и организатор коуч-турсов, ретритов на Бали с 2015-го года. Сайт путешествия: www.design-your-realization.com/bali

Insula magică Bali

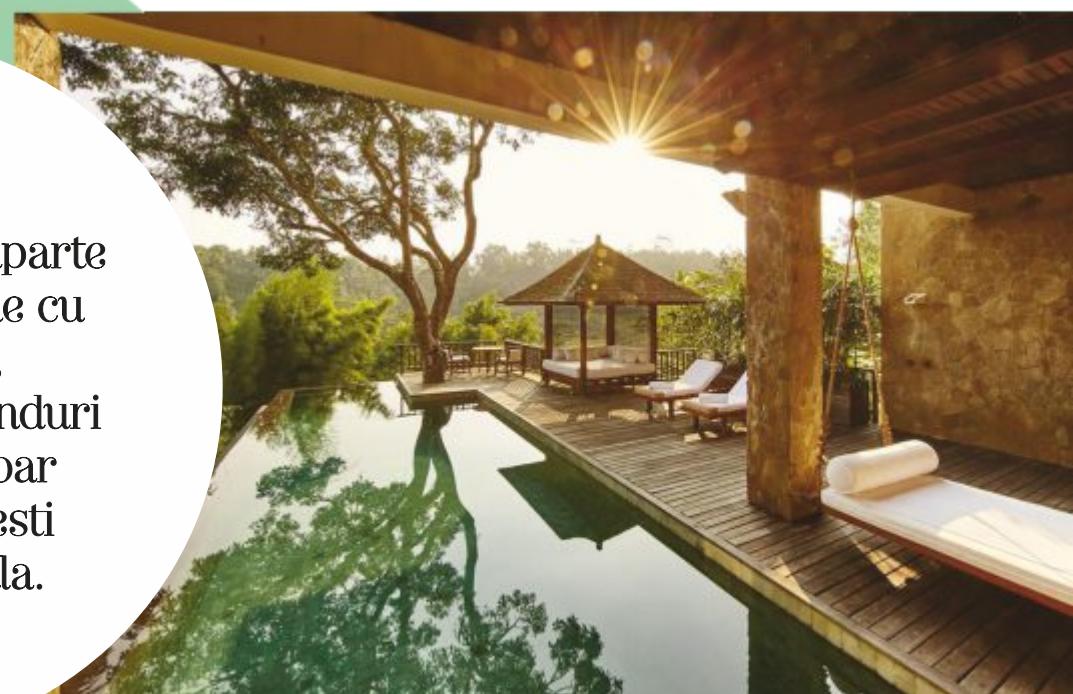


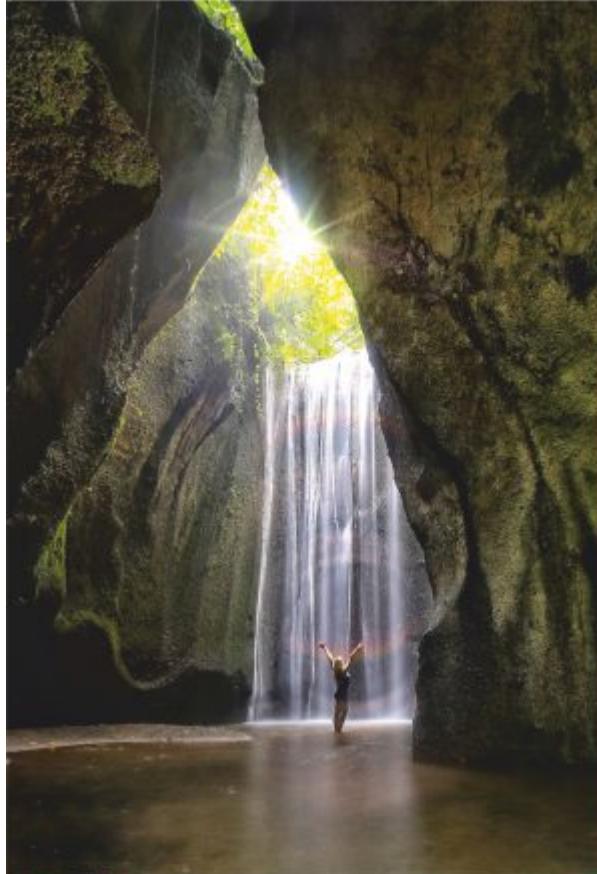
*Bali mai este numit – raiul pe pământ.
Cu toate acestea, este vizitat nu doar
pentru landsafturile pitorești.
Aici oamenii ajung în căutarea fericirei.*

Există motive întemeiate pentru a vizita Bali. Acest loc este un paradiș și toți cei care ajung aici, devin mai fericiți. Din primele minute de explorare a insulei, imediat simțiști energetică acestea.



Este firesc:
Bali are un suflet aparte
care în interacțiune cu
al tau crează,
năște emoții și ghinduri
noi care apar doar
atunci cind pasăsi
pe aceasta insula.





Plaje superbe cu nisip negru și auriu, terase fără sfîrșit a plantațiilor de cafea și orez, temple antice, jungle tropicale și vulcani adormiți - toate acestea le găsim în Bali. Insula este considerată de mai mult timp una dintre cele mai superbe stații de odihnă!

Indiferent ce tip de vacanță preferați, insula Bali Vă va oferi cu siguranță ceea ce căutați. Ea este de asemenea renumită pentru centrele sale SPA, unde se practică cu success tehniciile vechi și tehnologiile moderne pentru îmbunătățirea sănătății. Bali este ideal și pentru orele de yoga, de dezvoltare personală și psihologică.

Clima de pe insulă este ecuatorială-musonică și este împărțită doar în două sezoane în loc de cele patru obișnuite: umedă din decembrie până în martie și uscată din iunie până în noiembrie.

Temperatura medie anuală variază în jurul valorii de 26 de grade celsius, astfel, o vacanță de vis Vă este asigurată.

Perla insulei este considerată regiunea Ubud, satul maeștrilor și partea complet sacră a insulei, unde poți descoperi Bali într-un mod total special. Ubud este capitala culturală a insulei, orașul maeștrilor, centrul masajului balinez, yoga, culoarea verde, calmantă în abundență. Vrei să vizitezi Ubud prin filme? „Eat. Pray. Love” - acolo eroina principală Julia Roberts a vizitat zilnic șamanul și prevăzătorul Ketut Lier...

Și, aproape, fiului său Neoman, de asemenea este prevăzător și vindecător, vă recomandăm cu siguranță să obțineți o audiență.

Atractia principală a acestei insule este oceanul și plajele de o frumusețe incredibilă, înconjurate de munți și stânci, pitorești, cu nisip de diferite nuante de la alb până la negru (amestecat cu lavă vulcanică). Doar Padang-Padang cît romantism inspiră...

Bali este locul perfect pentru surfing. Surfingul nu este doar un sport fascinant, ci un stil de viață. Pe plajele locale, atât un începător, cât și un surfer profesionist își pot prinde valul. Puteți naviga pe tot parcursul anului în Bali. Vremea aici este uimitoare și apă caldă **tot anul**.



CE LOCURI DE PUTERE SĂ ALEGI?

Trebuie neapărat să întâlniești apusul în templu pe ape Tanah Lot ... Este ceva ce trebuie să simți și să vezi însuți!

Templul este considerat unul dintre cele mai energetic puternice locuri de pe insulă și un simbol distinctiv al Bali.

Treceți procesul purificării într-unul din locurile sacre ale insulei – izvoarele sfinte Tirta Empul, care va avea un efect benefic nu numai asupra corpului, ci și asupra gîndurilor și sufletului.

Desigur, nu uita să-ți pui o dorință bunului Ganesha, care aduce noroc, în cea mai veche peșteră a elefanților. Peștera elefanților din Goa Gajah este numită magică nu doar din cauza basoreliefurilor demonice care s-au păstrat încă din secolul al XI-lea, ci și pentru că în interiorul gurii imense a demonului, pe lângă nișele pentru meditație, se depozitează și moaște antice - o statuie înaltă de un metru a Dumnezeului hindus însuși cu capul unui elefant și 3 lingame ale zeului Shiva.



BALI, energetic – este unul din cele mai puternice locuri de pe pămînt!

Locul 5 în clasamentul
internațional după
indicele fericirii.

Și desigur să nu uităm despre componenta cea mai importantă a insulei - oamenii! Aceștia sănătatea și chiar ne simpatizează într-un fel sau altul, pentru că nu ne-am născut în Bali! Insula în sine contribuie la crearea viziunilor noi, practicilor, vindecărilor, atât fizice cât și psihologice, nu în zadar acolo se nasc atâții șamani și prevăzători.

Vizita „locurilor puterii”, ameliorează starea fizică și emoțională a unei persoane, și va permite să vă umpleți viața cu energie.

Fiind în Bali începi să simți transformările care au loc sub influența energiei insulei. Veți observa cum vi se deschide inima și creativitatea. Veți acumula forță și Vă veți redescoperi calea!



YULIA SVIRIDENKO - coach certificat RCC ICF, psiholog, antrenor de afaceri. Peste 20 de ani de experiență în lucrul cu oamenii (psihologie, instruire). Autorul și organizatorul tururilor de autocare în Bali din 2015. Web-site de călătorii: www.design-your-realization.com/bali

The magic island of Bali

*It is called heaven on earth.
However, people come to Bali not
for picturesque views only.
People come here for happiness.*

There are good reasons to visit Bali. This place is just a paradise and everyone who comes here becomes happier.

From the first minutes of meeting with Bali, you immediately feel the power of the island's energies.

Everything is explicable: the Bali space has its own consciousness; interacting with ours, gives birth to something new and fundamental, which would never be born, if we stay home. Bali, like many others amazing places on the planet, has its own individual, unusual for us, history and its mission. There may be an abundance of natural phenomena on one island, waterfalls, lakes, oceans, volcanoes, jungles, tropical forests, unique sacred sources and so on. Each natural space carries its own energy, has its own consciousness and its mission. This is exactly what you need when you are looking for yourself, your mission, your love and a happy life!

Gorgeous beaches with black and golden sand, endless terraces of rice and coffee plantations, ancient shrines, tropical jungles and mighty dormant volcanoes - all this we find in Bali. The island has been considered one of the best world resorts for a long period of time. No matter what type of vacation you prefer, the island of Bali will definitely give you what you are looking for. The island of Bali is also famous for its SPA centers, where harmonious combinations of the most ancient recipes and



modern technologies are successfully used in order to improve the body health. Bali is also an ideal place for yoga classes, psychological studies of your internal requests and work with energies and wishes.

The climate on the island is equatorial-monsoon and is divided only into two seasons instead of the usual four: humid from December to March and dry from June to November.

The average annual temperature fluctuates around 26 degrees above zero, so a comfortable stay is surely provided.





One of the incredible wonders of the island is- Ubud region, the village of masters and completely sacred part of the island, where you can discover a very special Bali. Ubud - the cultural capital of the island, the city of masters, the center of Balinese massage, yoga -green, calm and pacifying. Want to see Ubud in the movies? "Eat. Pray. Love"- it was exactly that place where the heroine Julia Roberts was visiting the shaman and fortuneteller Ketut Lier every day ... And by the way, his son Neoman, also a fortuneteller and healer, we definitely recommend getting an audience.

The universal admiration of this island- is the ocean and beaches of incredible beauty framed by mountain peaks and cliffs, picturesque places, with sand of different shades from almost white to dark (mixed with volcanic lava). For what it's worth romantic Padang-Padang...

The island of Bali is washed by the Indian Ocean from the south, from the north the Pacific Ocean (Sea of Bali), in the west the Strait of Bali separates it from the island of Java, in the east the Lombok Strait separates from the island of Lombok.

Bali is an ideal place for surfing. Surfing is not only a fascinating and exciting form of relaxation, it is a lifestyle. On local beaches, both a beginner and a professional surfer can catch their wave. You can surf in Bali year-round. The weather here is just amazing and the water is warm at any time of the year.

BALI IS ONE OF THE STRONGEST ENERGY PLACES ON THE PLANET!

5th place in the ranking of the international index of happiness.

When you get into this space, you will start to feel the transformations that are taking place under the influence of the energy of Bali. You will notice how the heart opens and creativity is revealed. You will gain strength and rediscover your Path!

What places of power of the island to choose

You must definitely meet the sunset in the temple on the water Tanah Lot ... It is very important to see and feel for yourself! The temple is one of the most powerful places on the island and it is considered as a hallmark of Bali.

To undergo purification in one of the sacred places of the island - the sacred sources of Tirta Empul, which will have a beneficial effect not only on the body, but also on the mind and soul.

Of course, do not forget to make a wish to good Ganesha, who brings good luck in the oldest elephant cave. The elephant cave of Goa Gajah is called magic not because of the demonic bas-reliefs that have been preserved since the 11th century, but because inside the huge mouth of the demon, in addition to the hermitage niches for meditation, ancient relics are also stored - a meter-long statue of the Hindu God himself with the head of an elephant and 3 lingams of the god Shiva

.It is impossible not to say about the important component of the island - about the people! They are amazing in Bali. Incredible people who always smile sincerely from the heart and are very sympathetic to all of us, because we were not born in Bali!

The island itself contributes to the creation of vision, practices, healings, both physical and psychological, and it is not without reason that so many shamans, healers, fortune tellers, healers are born and live there.

To visit the "places of power", staying in which affects the well-being and emotional state of a person, allows you to fill your life with energy.

YULIA SVIRIDENKO - certified RCC ICF coach, psychologist, business coach.
More than 20 years of experience working with people (psychology, training).
The author and organizer of coach tours, retreats in Bali since 2015.
Travel Website:
www.design-your-realization.com/bali



Bounty Party

On the 28th of July, the Spa Zone of Aquaterra Wellness&Spa became the leisure paradise for all its residents and a place to rest from the burning heat of the summer. At the Bounty Party everyone could enjoy an amazing tropical atmosphere, good music, best spa rituals and exotic fruits and drinks.







Fat Burn Outdoor

Saturday in summer, is the day every Aquaterra club member is waiting for with passion. This one was no exception. Fresh air, great energy, best trainers and company around makes one amazing outdoor training.

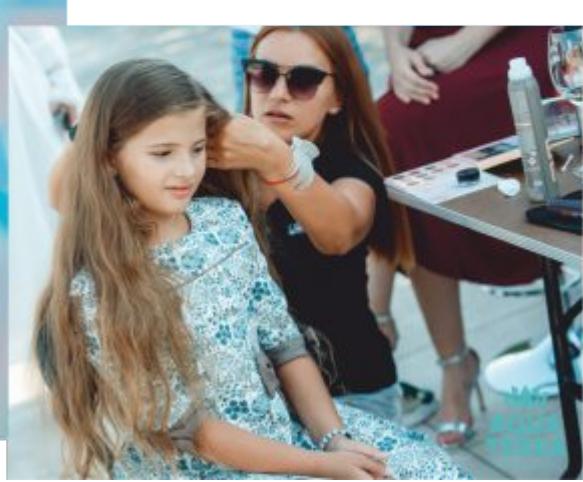
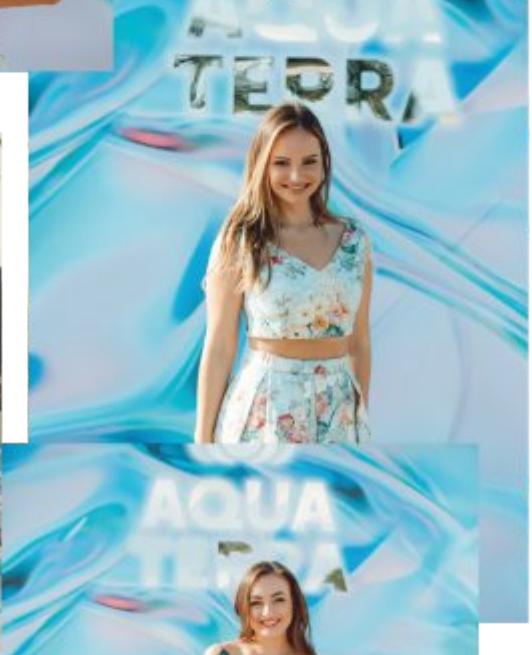






Rose Day in MIMI Castle with Aquaterra Beauty

Aquaterra Beauty partnered up with MIMI Castle on ROSE Day, and complemented the image of the guests with gorgeous makeup and hair styles. It's easy to feel gorgeous when you are aid by the best experts.

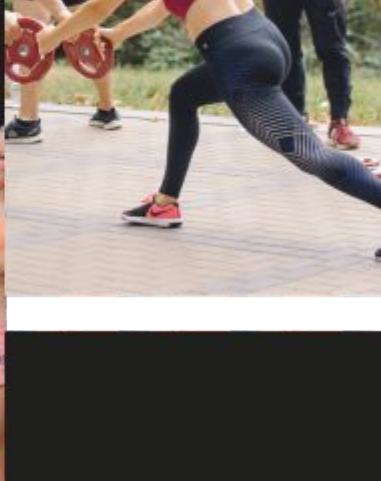
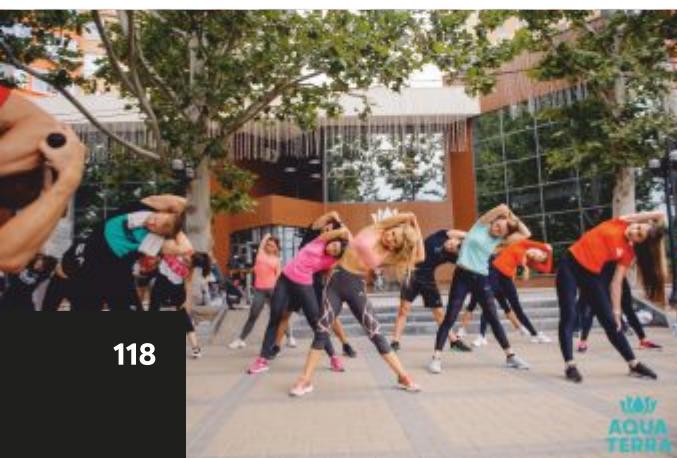






Pair Outdoor Training

Everything is better when you do it in two.
Training with a partner boosts motivation, helps stay focused, and raises one's overall physical performance.

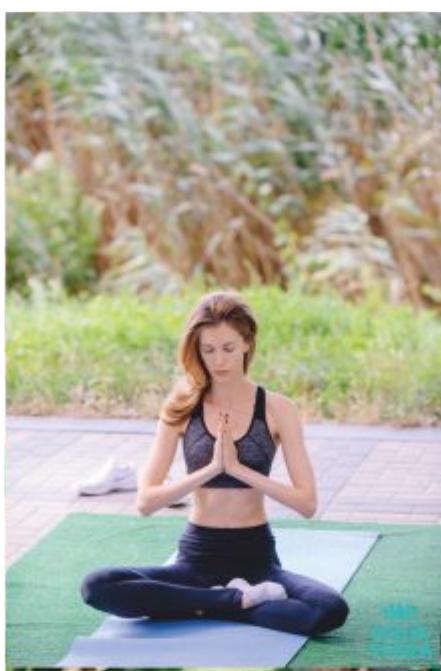




Yoga Outdoor

Aquaterra Wellness&Spa is located in the heart of the best park of the city, over viewing a mesmerizing lake. Perfect place to practice YOGA. Connect to the earth, feel the breeze, listen to the nature and let it soothe you.







Zumba Outdoor Training

Zumba is Aquaterra's most popular group training. Take it outside, turn the music loud, surround yourself with the best company and a lot of pink and you got yourself the best Saturday awakening you could ask for.

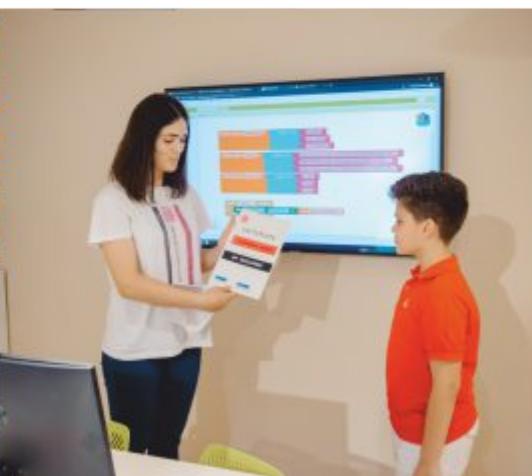
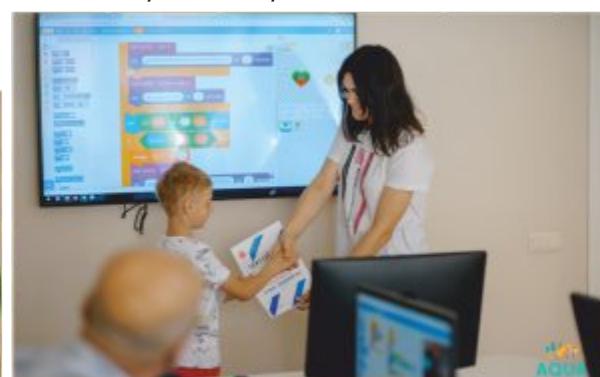






Impact Academies&Camps Certification

Our first IT-class has come to an end and we congratulate our pupils on their first achievements. Programming, creative thinking, and team-work was one of the key skills they gathered during the course.







HARVEST

Wine holds a special place in the hearts of moldovans. Prior to the National Wine Day, Aquaterra family visited one of the most renown wineries in the country - Etcetera to harvest this year's juicy product, get to know the production process, enjoy the tastiest of food as and drink in the best and most joyful company.







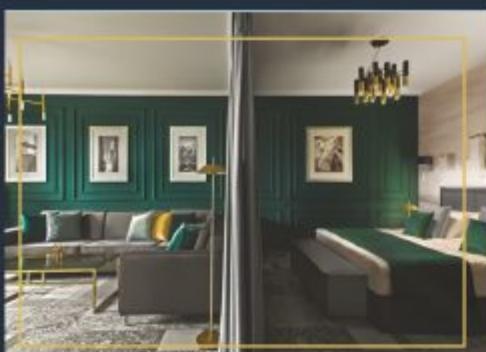




STANDARD ROOM



DELUXE ROOM



APARTMENTS

AQUA TERRA

HOTEL & SPA

Tel.: + 373 22 005 775
www.aquatterrahotel.md
Bvd. Decebal, 6/3 | Chisinau

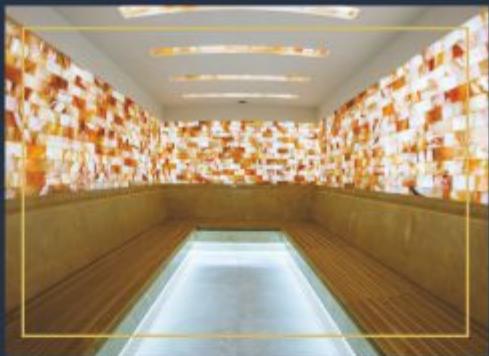




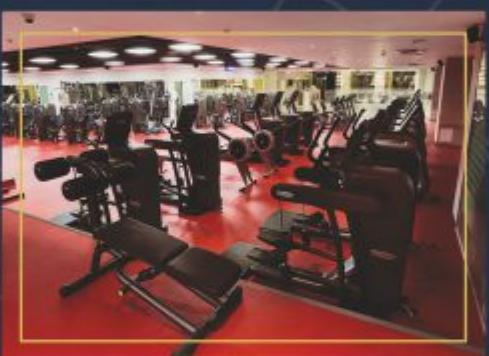
FRONT DESK



POOL



SPA FACILITIES



FITNESS



*FII TU ÎNSUȚI.
FII EXTRAORDINAR.*

TE SIMȚI MAI BINE CA NICIODATĂ, CÂND SCHIMBI ȚIGĂRILE
PE O ALTERNATIVĂ MAI BUNĂ.

IQOS
SIMPLY AMAZING

Acest produs nu este lipsit de riscuri pentru sănătate și generează dependență.
Este destinat exclusiv persoanelor adulte.