



**Helen Coulon**

Consultant spa „Country Club Stejarii”

În spatele fiecărui amănunt inovativ legat de universul spa din primul Country Club românesc stă o englezoaică temperamentală, care își dorea să devină moașă, dar a ajuns să lucreze pentru Crucea Roșie în taberele vietnameze din Hong, să țină ani de zile o emisiune despre fitness și stil de viață la o televiziune thailandeză, să scrie articole despre lifestyle în Tatler și să pună pe picioare un spa pe stil sud-coreean tocmai în Australia. Asta fără a pune la socoteală experiențele cu lanțul de hoteluri Sheraton, cu Buddha Bar sau cu hotelul Marriott din Coreea. „Când m-am întors în Europa, în 1997, mă simțeam total asiatică din punct de vedere cultural”, zâmbește ea. „Și am păstrat în continuare foarte mult din stilul de viață asiatic”. Mai presus de orice, a încercat să facă o infuzie de „zen” în spa-urile europene, aplicând principiile înșușite în Coreea de Sud, locul care a marcat-o în materie de percepție a wellness-ului. După ce a trăit pe patru continente, ocupându-se de săli de fitness și cluburi

celebre, Helen a tras linie, și-a luat doi ani sabatici și s-a apucat de Pilates, o experiență care i-a schimbat viața. „Pentru noi, femeile, partea superioară a corpului este și cea mai slabă din punct de vedere muscular, deși este cea absolut esențială pentru o postură armonioasă și o coloană sănătoasă”, explică ea. „Aici intervine Pilates”. Dincolo de tehnici de mișcare, Helen încearcă să promoveze, oriunde s-ar duce, ideea de sănătate ca alegere personală. „Nu e ceva temporar, ci o decizie pentru toată viața”, explică ea. „O singură oră, zilnic, e esențială”. Momentan, face naveta între Londra și București, iar România este încă locul în care se simte ca-n vacanță. „Tot ce contează e să faci o mică diferență în locul în care te afli”, zâmbește ea. „Când nu mai ai nimic de oferit acolo, e simplu: pleci”. Simplu, ca și filozofia de viață a lui Helen, pe care am provocat-o să ne împărtășească sursele ei de inspirație și de emoție zilnică. ■

**Diana-Florina Cosmin**



## INSPIRAȚIE

Cea mai frumoasă descoperire: **ecografia de sarcină în 3D**

Hotel: **The Scarlet Hotel Singapore**

Melodie: **Sade, Your Love is King**

Formație: **U2**

Instrument muzical: **vioara**

Muzeu: **Jim Thompson House, Bangkok**

Tablou: **My Bed, Tracey Emin**

Magazin: **Colette**

Carte: **The Celestine Prophecy**

Personajul de carte preferat: **Pip din „Marile Speranțe”**

Personalitatea admirată: **David Beckham**

Filmul preferat: **Șapte ani în Tibet**

Personajul de film preferat: **Rocky (Sylvester Stallone)**

Locul preferat: **Broadstairs by the sea**

Motto: **„Nu spune niciodată NU”**

Replica preferată dintr-un film:

**„Oamenilor le este teamă de ceea ce nu înțeleg” (The Elephant Man - 1980)**

Principiul de business: **respect**

Momentul preferat al zilei: **răsăritul**

## STIL DE VIAȚĂ

Domiciliu: **Loft**

Gadget: **iPad**

Mașină: **Fiat 500**

Obiectul preferat: **Coyote - Speed Control**

Designer: **Margaret Howell**

Pantofi: **Repetto**

Parfum: **Chanel**

Ingredientul preferat: **Chili**

Mâncarea preferată: **Pad Thai**

Cafeaua: **nespresso**

Desertul: **cremă de zahăr ars**

Băutura: **vin roșu**

Floare: **Floarea-Soarelui**