

Più sprint con il *me time!*

Pigrizia e vizi a tavola ci hanno fatto compagnia nei mesi freddi? La sfida è riconquistare un corretto equilibrio psico-fisico a colpi di wellness per affrontare gli impegni professionali della seconda parte dell'anno e non farsi trovare impreparati all'appuntamento con l'estate

✦ Simona Lovati

M*ens sana in corpore sano*, dicevano gli antichi. Niente di più vero. Specie per l'event manager, che per "contratto" deve essere sempre più smart sia sul piano mentale sia su quello fisico, per tenere testa a repentini cambi di jet leg e fitte schedule che il ruolo gli impone. Ma come ricaricare le batterie tra uno scalo e l'altro o tra i giri di valzer di convention e presentazioni? Secondo gli utenti di Pinterest, piattaforma social made in USA per condividere immagini e video, i trend che si profilano per i prossimi mesi del 2018 sono per la maggior parte a vantaggio di un approccio globale e olistico al benessere, dal fitness ai rituali wellness. Parola d'ordine: stimolare i canali energetici del corpo e rasserenare lo spirito.

Lo stare bene è un connubio di diversi fattori. In prima linea, sentirsi bene con se stessi. Nella foto: una cabina della Vair Spa di Borgo Egnazia



Moving on!

Vincono i training che puntano sul potenziamento muscolare, ma non fine a se stesso. L'obiettivo da raggiungere è rafforzare la struttura ossea e bilanciare la postura, per evitare mal di schiena e dolori alle articolazioni. Massima importanza anche per la fase che precede l'attività fisica e quella che la conclude con esercizi di stretching, per ottimizzare i risultati. Tra le discipline più apprezzate, lo yoga si riconferma sul podio con una novità. Accanto al tappetino, l'oggetto di culto per quest'anno è la ruota, una sorta di hula hop ma molto più piccolo, ideale per distendere e potenziare spalle, schiena, addome e fianchi. Anche il tai chi si aggiudica un posto d'onore, un'attività che come lo yoga si concentra sulla respirazione, apportando benefici anche sul piano della concentrazione. Ma il vero lusso è il cosiddetto "me time", ovvero il bisogno di



prendersi una pausa da tutto e da tutti, non necessariamente lontani da casa o dal luogo di lavoro. L'importante è riuscire a concentrarsi su se stessi e ritrovare un po' di pace interiore.

Girovagando

È ormai dimostrato come la Spa sia uno degli atout preferenziali nella scelta della location MICE. Da Nord a Sud dello Stivale (ma anche oltre confine) non mancano proposte brand-new per rilassarsi e rigenerarsi, senza trascurare il lato beauty.

- Si chiama **Body Active Massage**, il nuovo concept firmato Comfort Zone (da provare per esempio al Club 10 Fitness & Beauty Center dell'hotel **Principe di Savoia a Milano**), un trattamento remineralizzante, rimodellante e tonificante, che si avvale di una speciale maschera corpo a base di placton e argilla gialla del Brasile e del wood mas-

sager roller, un bastone in legno con il quale l'operatore esegue manualità ispirate al tuina (una tecnica orientale). Obiettivo: favorire lo snellimento e stimolare un'azione lipolitica localizzata. www.comfortzone.it

- La **Vair Spa di Borgo Egnazia** a Sevelletri di Fasano (BR) ha studiato la mise en place di tre nuovi "ritiri", chiamati Tarant, Iyengar yoga e Furé. Il primo è dedicato all'universo femminile e consiste in un mix di danze, trattamenti Spa, musiche e piatti del territorio ispirati al rito del tarantismo pugliese. Il secondo retreat punta a disintossicarsi e a purificarsi grazie a yoga e a un rituale studiato *ad hoc*. Il terzo è stato pensato per quanti desiderano liberare la mente e ritrovare la forma perfetta, tramite attività en plein air e una dieta su misura. www.borgoegnazia.it
- Le terme dell'**Aqua Dome**, nei pressi di

Il bagno turco è il preludio a molti rituali, perché consente di aprire i pori della cute e renderla così più ricettiva. Nella foto: le terme dell'Aqua Dome



Sopra, il massaggi aiutano a rassodare i tessuti e sono anche un valido alleato per allentare la tensione in caso di stress. Nella foto: una manovra del Body Active Massage. Qui a fianco, l'anno cinese del cane favorisce nuove azioni, pianificazioni ed energia mirata al raggiungimento del successo. Nella foto: il soin delle Spa del Mandarin Oriental



Innsbruck, propongono due new entry. La prima sono i lettini rivestiti con lana di pecora, aromatizzati con una miscela a tutto relax a base di legno di cirmolo e rododendro, sul quale viene praticato un massaggio con batuffoli di lana. La lanolina favorisce la corretta circolazione e riattiva il metabolismo. La seconda è il massaggio per il riequilibrio energetico del corpo, che attenua le tensioni muscolari e rilancia il flusso energetico. Comprende anche un peeling con ingredienti 100% naturali e una maschera drenante per il viso. www.aqua-dome.at

- Per festeggiare l'anno cinese del cane, le Spa del **Mandarin Oriental** invitano a scoprire il programma *Year of the Earth Dog Experience*, ispirato alla posizione del nostro amico a quattro zampe che guarda verso il basso. Il trattamento utilizza i potenti effetti del Flourish Oil, un mix di citronella, cardamomo e coriandolo, in associazione a pietre calde curative e a un massaggio addominale lenitivo, per rilasciare lo stress e ravvivare la mente. A conclusione verrà offerto un tè alla prugna e un tradizionale *lai see* cinese, il fortunato pacchetto rosso dove in regalo il cliente troverà un altro trattamento Spa da provare nel 2018. www.mandarinoriental.it



Lo yoga è ancora mantiene la pole position: distende la muscolatura, migliora la postura e dà una mano alla concentrazione. Nella foto: una lezione yoga a Borgo Egnazia

PROPOSTA MICRO PER RISULTATI MACRO

Negli ultimi anni la medicina estetica ha cercato soluzioni sempre più soft e mini invasive, per permettere a donne e uomini di piacersi senza alterare lineamenti e volumi del viso e ritornare nell'immediato alla propria quotidianità. Un elemento essenziale per chi per professione è sempre a contatto con il pubblico e deve seguire una rigida agenda giornaliera.

ALTA PRECISIONE

L'ultima frontiera sono gli ultrasuoni micro-focalizzati (*high intensity focused ultrasound*), un metodo ideale dopo i 45 anni. «L'energia degli ultrasuoni può essere veicolata in profondità nei tessuti cutanei», spiega la dottoressa **Michela Galimberti** (foto), medico e chirurgo estetico e direttore sanitario Iclid (Istituto di chirurgia e laser-chirurgia in dermatologia a Milano), «a nove millimetri di profondità sono efficaci nella riduzione non chirurgica del pannicolo adiposo, a 4,5 millimetri producono una serie di punti di denaturazione termica del muscolo con un effetto lifting, mentre a tre mm stimolano una rigenerazione delle fibre di collagene con effetto rassodante e rimpolpante. Con azione a 1,5 mm si va ad agire sulle rughe superficiali».

IL WORKOUT

La tecnica si esegue su pelle pulita e priva di infezioni, acne o psoriasi. Gli uomini devono essere rasati, in quanto la barba è un ostacolo al passaggio degli ultrasuoni e le donne devono essere struccate alla perfezione. Il medico segna la zona da trattare con linee della dimensione della testina degli ultrasuoni, dopodiché si stende del gel simile a quello da ecografia e su questo si passa il manipolo che emette



una scarica di ultrasuoni per un numero compreso tra 25 e 40 per zona. «Il trattamento è un po' fastidioso», prosegue la specialista, «perché le onde degli ultrasuoni colpiscono la fascia muscolare per indurre micro-zone di coagulazione, responsabili del rassodamento dei tessuti. A conclusione, si elimina il gel e si applica una crema lenitiva. La pelle appare leggermente arrossata e gonfia, ma questi effetti collaterali scompaiono in 24 ore». La durata di un trattamento che coinvolge collo, volto e fronte va da un'ora e mezza a due ore.

THE DAY AFTER

«Il post trattamento non richiede attenzioni particolari», conclude Galimberti, «si può andare in spiaggia e prendere il sole. Sono controindicati solo sauna e bagno turco per un paio di giorni. Vietato però sottoporsi a un qualsiasi intervento chirurgico nei sei mesi precedenti la seduta».