

# IN FORMA

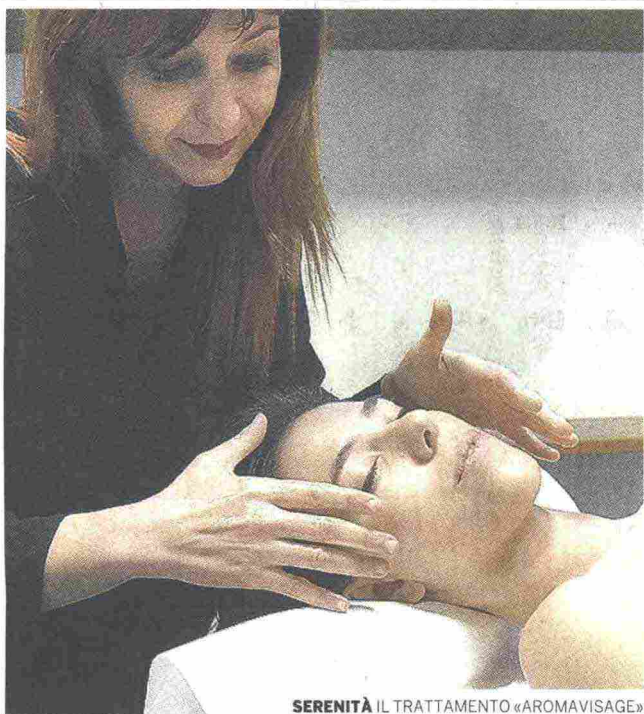
vivimilano  
13 VI 2018

27

Piaceri

## BENESSERE

### SEDUTA VISO E RIFLESSOLOGIA PLANTARE



GIGLIOLA DI PIAZZA

SERENITÀ IL TRATTAMENTO «AROMAVISAGE»

## Leggerezza dalla testa ai piedi

Benessere dalla testa ai piedi. La naturopata Anna Franchini, che collabora con il centro «Fit-Energy», propone di combinare due trattamenti «lontani» tra loro (nel senso che uno interessa il capo, l'altro i piedi) per ottenere un risultato su tutto l'organismo. L'intera seduta dura circa un'ora e abbina il trattamento viso «Aromavisage» alla riflessologia plantare. La sinergia tra i due momenti è efficace, spiega Franchini, per un completo rilassamento e un benessere generale. «Ci si sente più leggeri, la circolazione migliora, il respiro è più lento e profondo, le contratture muscolari si sciolgono, si ha una sensazione di serenità, si dorme meglio la sera». Insomma, a beneficiarne è l'intero corpo. La seduta inizia con «Aromavisage» (15/20 minuti): un trattamento viso rilassante che, tramite digitopressioni e sfioramenti, lavora sul riequilibrio energetico im-

piando una miscela di oli preparata ad hoc. L'olio di base utilizzato è quello di jojoba, che si assorbe con facilità ed è inodore. A questo vengono uniti oli essenziali, delicati e adatti alla pelle del viso, scelti in base alle caratteristiche di chi riceve il trattamento: possono essere dermopurificanti, stimolatori del microcircolo, antinfiammatori, antirughe... L'«Aromavisage», oltre a rendere il viso più disteso e radioso, amplifica anche gli effetti della riflessologia plantare che viene eseguita al suo termine (40 minuti). Si tratta di una terapia olistica basata sulla teoria che nei piedi si trovano dei punti specifici collegati agli organi e altre zone del corpo. Attraverso digitopressioni e stimolazioni di questi punti, si andrebbe dunque a lavorare sul resto dell'organismo, in modo da riattivare le funzioni vitali, sciogliere le tensioni, rilassare il sistema nervoso...

**Federica Maccotta**

**ANNA FRANCHINI C/O FIT-ENERGY.** VIA OZANAM 10. ☎ 02.20.47.502 - 02.29.41.66.37

COUPON PAG. 54

## WEEKEND RELAX

### Rituale alle erbe in Val di Sole

Il Dolomites Charming Hotel Tevini, nel cuore della Val di Sole in Trentino (2 ore e mezza da Milano), progettato nel segno della ecosostenibilità, offre un'accoglienza familiare e personalizzata.

**Trattamenti** Il centro benessere è dotato di piscina a 30°C con nuoto controcorrente e idromassaggio, sauna finlandese, biosauna, bagno turco e zona relax. Qui proverete il nuovo trattamento «Onyricon» per migliorare la qualità del sonno. Con l'aiuto delle erbe alpine, come la lavanda che rilassa la muscolatura e il pino mugo che migliora la circolazione, l'ansia notturna lascia spazio al relax sprigionato dagli oli essenziali. Durante il trattamento, basato su manualità e su esercizi di respirazione profonda, la pelle viene anche reidratata grazie all'utilizzo della crema corpo al luppolo.

**Da notare** Ampia l'offerta di attività outdoor che si possono praticare nella zona: dalle gite in bicicletta alle escursioni al Parco dello Stelvio, fino alle discese downhill sul percorso dei mondiali.

**Prezzo** 174 euro a persona. Il pacchetto include: 2 notti in camera comfort, mezza pensione, accesso alla piscina e Spa e trattamento «Onyricon».

**Nicoletta Pretto**



**DOLOMITES CHARMING HOTEL TEVINI,** VIA DELLA FANTOMA 8, COMMEZZADURA (TN). DA MILANO: A4 DIR. VENEZIA, A22 BRENNERO, USCITA TRENTO NORD. ☎ 0463.97.49.85. WWW.HOTELTEVINI.COM

# IN FORMA

vivimilano  
13 VI 2018

**29** **Piaceri**

## FITNESS

TRE SEDI PER «ANYTIME FITNESS»

### In palestra 24 ore su 24

Più di 4 mila palestre in varie parti del mondo, dagli Usa all'Australia all'Europa, per un totale di circa 4 milioni di iscritti. Sono i numeri di Anytime Fitness, catena sbarcata in Italia nel 2016, che ha inaugurato il terzo centro a Milano in corso Manusardi, zona Navigli.

Segni particolari, l'apertura 24 ore su 24, 7 giorni su 7, con accesso tramite chiave magnetica, spogliatoi e sicurezza garantita da videosorveglianza. Una formula che risponde alle esigenze della vita moderna: i soci di Anytime Fitness possono tenersi in forma in qualsiasi momento della giornata in tutti i club cittadini del network e incastrare così l'attività sportiva con gli altri impegni di lavoro e famigliari. Il tutto sia usando macchinari per l'allenamento isotonic e cardiovascolare, sia seguendo vari tipi di lezioni virtuali, basate su video ad hoc, o con istruttore in sala: le discipline spaziano dallo Step al Pilates al Functional Training.

**Raffaella Oliva**

**ANYTIME FITNESS, CORSO MANUSARDI 10,**  
 ☎ 02.83.57.293., WWW.ANYTIMEFITNESS.IT



ROBERTO OHIESA

ALL'AVANGUARDIA I MACCHINARI ISOTONICI

**COUPON PAG. 54**

## Le occasioni

### AEROBICA AL PARCO

■ FIT-PARK  
 PARCO NORD  
 MAR. 26 E GIOV. 28  
 Martedì 26 e giovedì 28 giugno dalle 19 alle 20 due prove gratuite di Fit-Park al Parco Nord, allenamento aerobico, a basso impatto, adatto a ogni età. Ritrovo nel parcheggio raggiungibile da via Gian Carlo Clerici 150, Sesto San Giovanni. Prenotazione obbligatoria a fitpark@yahoo.it. Per chi poi decidesse di iscriversi, il corso si terrà a luglio il lunedì e il mercoledì dalle 19 alle 20 (e ad agosto e settembre, in caso di richieste): 1 lezione, 10 euro; 5, 45 euro; 10, 85 euro.

### COFANETTO BEAUTY

■ SEPHORA  
 CORSO VITTORIO EMANUELE 24/28  
 ☎ 02.76.28.04.95  
 WWW.SEPHORA.IT  
 Tra i «favorites» del marchio il cofanetto Selezione Super. Ingredienti: otto prodotti scelti tra i marchi di tendenza del momento in formato speciale adatti alla beauty routine viso di tutti i tipi di pelle, costa 29,90 euro.

### PROVA COSTUME

■ 20 HOURS CLUB  
 VIALE LIGURIA 46  
 ☎ 02.89.40.30.40  
 WWW.20HOURS.IT  
 Fino al 30 giugno l'abbonamento di tre mesi è in vendita a 47 euro. Un'occasione per prepararsi alla prova costume in una delle palestre del network, tra cui quella in viale Liguria, con piscina appena ristrutturata. **I.C., P.O.**



ILARIA BOTTELLI

## Provato da me

### ALL'HAMMAM PER PREPARARE LA PELLE AL SOLE

Ho 45 anni e sono interprete e traduttore giurato. Frequento spesso l'Hamam della Rosa, dove mi concedo un toccasana per la mia pelle: il vapore prima e poi lo scrub con biocosmetici. Infine, il massaggio col sapone di Aleppo, applicato dalle operatrici che seguono una tradizione antica, rende la pelle luminosa e levigata. Rigenerante a ogni cambio di stagione, indispensabile prima dell'estate per preparare la pelle al sole. Inoltre, poiché è un trattamento adatto a ogni tipo di pelle, spesso mi piace condividere questo momento con mia figlia adolescente. Promozione estate: percorso della rosa con tris di trattamenti (peeling, lavaggio aromatico corpo/capelli e massaggio con sapone di Aleppo) a 48 euro (mart-merc-giov) e 55 euro (ven-sab-dom).

■ HAMMAM DELLA ROSA, VIALE ABRUZZI 15, ☎ 02.29.41.16.53

SEGNALA ALLA REDAZIONE SU VIVIMILANO.IT

**vivi!**milano.it