

Beauty
IN

VOGUE

**SKIN:
TAKE
CARE**

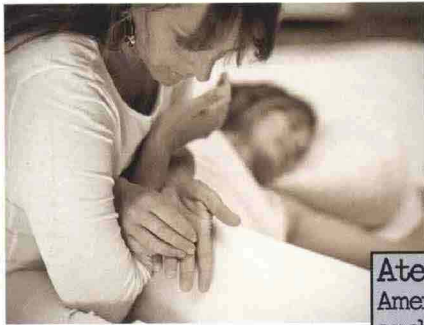
**You should
be dancing!**

**WINTER
COLOR**

**Cooking
mania!**

Scent: limited ed.

BOTOX 10 ANNI DOPO



Ateeka, famosa insegnante a cui Yoga Journal America ha dedicato ampio spazio, racconta il Tantsu, detto anche Tantric Shiatsu, creato in California da Harold Dull: «Si tratta di una pratica di coppia che dà benefici a chi la esercita e a chi la riceve. Il corpo viene cullato dai movimenti di stretching e pressione. E, visti i livelli di ansia e stress attuali, diventa una sorta di “shiatsu del cuore”».

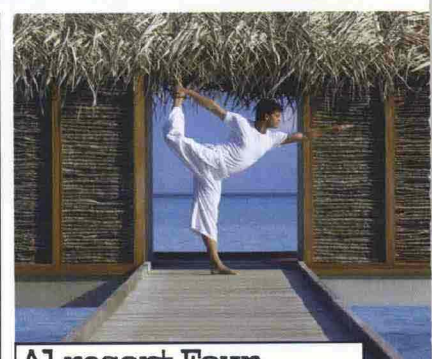
A sinistra. La pratica shiatsu del cuore. Sopra. Perla e gelsomino nel Fluido Rituali del Mondo I Coloniali di Atkinson's.

di Federico Chiara

TRAVEL

Verso l'India. Per praticare yoga in luoghi mistici e palazzi incantati

Si fa presto a dire “yoga”. Tutt'altro affare è decidere come praticarlo, perché molte, e diverse, sono le tecniche. In che modo il principiante, magari fisicamente non al top, può capire quale strada scegliere? «La vocazione allo yoga è ridurre la dispersione mentale. E i soggetti che tendono a disperderla in modo accelerato hanno bisogno di pratiche dinamiche, che richiedono forza, equilibrio, velocità», spiega Antonio Nuzzo, uno dei maestri più autorevoli del mondo, coordinatore della sezione “Yoga primi passi” all'ultimo Festival di Milano (yogafestival.it). «Chi ha la mente più serena, invece, può dedicarsi allo sviluppo di movimenti lenti abbinati al respiro, fino ad arrivare a pratiche come il pranayama, dove il corpo è perfettamente immobile». Se il training costante assicura una rigenerazione fisica e mentale, concedersi una vacanza yogica in India, patria d'origine, significa probabilmente rinascita totale. Varie le opzioni per raggiungerla: c'è il viaggio alla scoperta dei testi vedici e dei mistici ascetici nei luoghi sacri del Karnataka, come quello che propone Amitaba a fine dicembre (amitaba.net/calendario/), o volando a Goa, si può trovare la pace in un ashram/retreat di Ashiyana, dove si pratica ogni tipo di questa disciplina e si dorme su alberi di mango (ashiyana-yoga-go.com). Altrimenti per chi vuole cimentarsi in un corso Ashtanga, gli address sono: Purple Valley Yoga Retreat (yogagoa.com) e il multi-specializzato Brahmani Yoga Centre (brahmaniyoga.com). Nei luxury hotel si può praticare con maestri eccellenti nella famosa Spa del Taj Lake Palace in mezzo al lago Pichola, o a Jodhpur, all'interno dell'Umaid Bhawan Palace. Ai fans dello snorkeling Four Seasons Maldives offre yoga con trattamenti ayurvedici. Sintonizzato il travel-case con linea Rituals, ispirati al benessere orientale, comode le mini taglie (vedi Toni & Guy e Di Luca) e il profumo più indiano di Etro: Paisley, of course... un cuore di ylang-ylang, gelsomino di Sambac e pepe rosa.



Al resort Four Season Maldives (fourseasons.com/maldiveslg/) si esaltano i benefici con la purificazione dell'ayurveda.



A destra. Brume Organic Yin al loto bianco e Stress Relief Serum Qi, tutti di Rituals. Mini taglie Honey & Oat Label.m di Toni & Guy. Sopra. Resort Four Seasons alle Maldive. Paisley EdT di Etro con pepe rosa, vaniglia, ylang-ylang e gelsomino.



La Spa al Taj Lake Palace di Udaipur si trova su una barca nel lago Pichola e offre sessioni di meditazione yogiche, soins, massaggi jiva



A sinistra. Il Taj Lake Palace di Udaipur in India. Taglie on board per Latte Acido Corpo, Shampoo di noce di cocco e Olio Vitaminico all'ylang-ylang, by Di Luca. A destra. Umaid Bhawan Palace a Jodhpur in India.

La dimora Twenties di un Maharaja a Jodhpur è l'Umaid Bhawan Palace in cui si sposò Elisabeth Hurley. Ora il nirvana delle asanas è la sua Jivi Spa

