

## BENESSERE

### MASSAGGIO SPORTIVO



SU MISURA IL LAVORO DEL FISIOTERAPISTA

GIGLIOLADIPIAZZA

## WEEKEND RELAX

### Programma anti-tà in Toscana

Immerso nella suggestiva campagna nei pressi di Cortona (poco piú di 3 ore da Milano), città ricca di storia e di cultura risalente all'antica civiltà etrusca, Il Falconiere è una tipica dimora toscana della metà del '600 con sole 24 camere e suite.

**Trattamenti** La «Thesan Etruscan Spa» è dotata di piscina interna ed esterna, idromassaggio, sauna, bagno turco, doccia cromo emozionale e zona relax. Qui proverete il rituale di coppia «Sparkling Romance» con peeling alle vinacce e vinaccioli, massaggio tonificante e bagno rilassante sorseggiando un bicchiere di bollicine. Il programma continua con i trattamenti anti-tà: pulizia del viso, trattamento idratante, anti-age e, infine, trattamento per le mani.

**Da notare** L'adiacente azienda agricola «Baracchi» produce vini pregiati, come il Sangiovese, il Trebbiano, il Cabernet, il Syrah e il Merlot. Può essere visitata per apprendere le tecniche di vinificazione e per degustare l'olio.

**Prezzo** 1.240 euro a persona. Il pacchetto «Remise en forme de luxe» comprende: tre notti in camera classica, benvenuto in camera, cena bio-gourmet (bevande escluse), accesso alla Spa e trattamenti benessere.

Nicoletta Pretto



**RELAI IL FALCONIERE**, LOC. SAN MARTINO 370, CORTONA (AR). DA MILANO: A1 DIR. BOLOGNA- FIRENZE, USCITA VALDICHIANA. ☎ 0575.61.26.79, WWW.ILFALCONIERE.IT

## Un bel sollievo dopo l'allenamento

«A settembre mi iscrivo in palestra!». Se oltre ad averlo promesso prima dell'estate ora avete anche mantenuto la parola, fate parte dei tanti che si mettono in moto con l'autunno. Tra corsa, fitness e calcetto, l'importante è trovare la disciplina piú adatta e prendersi cura del proprio corpo. In questo senso arrivano in soccorso i massaggi sportivi, ideati nello specifico per chi fa attività fisica.

Possono essere fatti prima di scendere in pista o in campo, per preparare i muscoli, o quando si inizia una nuova disciplina e il corpo deve «prendere le misure». Oppure dopo la «grande fatica», per riportare i muscoli in uno stato di riposo o per lenire i dolorette che possono presentarsi dopo uno sforzo intenso, specie se non si è allenati. Certo, è importante affidarsi a mani sapienti. Optare per un fisioterapista,

magari specializzato in sport, è una buona scelta. Ce ne sono presso il «Centro Medico Santagostino», rete di poliambulatori specialistici che in alcune sue sedi (come in quella, aperta da nemmeno un anno, di Cairolì) propone anche trattamenti che mirano al benessere e corsi di pilates, yoga, rieducazione posturale. I fisioterapisti del «Centro Medico Santagostino», coordinati dalla responsabile dell'area fisioterapia e riabilitazione Emanuela De Martino, hanno un background sportivo e quindi possono proporre un massaggio «su misura», accompagnandolo con consigli mirati, a seconda dell'attività fisica e dello stato di benessere del corpo. Oltre che nel centro di Cairolì, i lettori di «ViviMilano» possono prenotare con il coupon il trattamento da 60 minuti (usando il numero dedicato 02.89.70.18.06) anche nelle sedi di Foppa (via Foppa 7), Vercelli (corso Vercelli 23) e Corvetto (Viale Lucania 6). **Federica Maccotta**

**CENTRO MEDICO SANTAGOSTINO**, FORO BUONAPARTE 70. ☎ 02.89.70.17.01 - 02.89.70.18.06 (NUMERO DEDICATO PER I COUPON)

COUPON PAG. 62

**LE MERCERIE**  
dal 1957

ABBIGLIAMENTO NEONATO E  
PRIMA INFANZIA / DOUDOU  
RICAMO: FILATI DMC / SCHEMI / KIT  
TESSUTI AMERICANI  
MERCERIA  
BIANCHERIA PER LA CASA /  
OGGETTISTICA CASA SHABBY



VIA TERRAGGIO 21, 20123 MILANO TEL. +39 0294763548