

BENESSERE

RITUALE PER L'AUTUNNO



GILGIUOLA DI PAZZA

PELLE IDRATATA CON IL PEELING

WEEKEND RELAX

Massaggio alle erbe alpine a Merano

A pochi minuti dalla città termale di Merano (3 ore circa da Milano), Castel Fragsburg è il più piccolo hotel a 5 stelle del Sud Tirolo ed è collocato all'interno di un antico castello che risale al 1624, circondato da vigneti selvatici.

Trattamenti La zona benessere è dotata di piscina esterna riscaldata, sauna finlandese, sauna bio alle erbe, bagno turco e zona dedicata ai trattamenti e ai massaggi. Il programma benessere inizia con il rituale «Feyen» che prevede: peeling corpo al miele e semi di papavero, bagno nella tinozza di legno con latte di capra, miele, olio di mandorle e petali di rose fresche e unzione a base di olio di rosa mosqueta. Poi è la volta del massaggio ai tamponi caldi di erbe alpine che attiva la circolazione e rilassa la muscolatura.

Da notare Da quest'anno è Enzo Bellia lo chef del ristorante gourmet. Siciliano di origine, mixa i sapori della cucina mediterranea con quelli dell'Alto Adige.

Prezzo Da 739 euro a persona. La proposta include: due notti in junior suite, prima colazione, una cena gourmet di cinque portate, accesso alla Spa, rituale benessere «Feyen» e massaggio ai tamponi caldi di erbe alpine.

Nicoletta Pretto



CASTEL FRAGSBURG, LOC. FRAGSBURG 3, MERANO (BZ), DA MILANO: A4 DIR. VENEZIA, A22 BRENNERO, USCITA BOLZANO SUD. ☎ 0473.24.40.71, WWW.FRAGSBURG.COM

Caffè e yogurt, il peeling goloso

Caffè e yogurt? Non sono (solo) gli ingredienti di una colazione sana. Ma possono finire dentro a un massaggio esfoliante perfetto per ridare carica al corpo e prendersi cura della pelle. A proporlo è il «Centro Estetico Greta», piccolo e accogliente salone dall'animo femminile a due passi da corso Vercelli. Si tratta di un rituale perfetto per l'autunno, perché stimola la produzione di nuove cellule dalla pelle (preparandola ad affrontare il freddo senza trasformarsi in carta vetrata) e perché è un coccola avvolgente e profumata.

Il massaggio corpo viene fatto utilizzando un peeling naturale al 100% con caffè, yogurt, olio di mandorle e betacarotene. Ogni ingrediente ha il suo ruolo nel creare benessere per l'organismo. Il caffè, si sa, ha una potente azione anticellulite e rassodante, rendendo il trattamento ottimo

anche per chi deve fare i conti con la pelle a buccia d'arancia. Lo yogurt invece è elasticizzante, idratante e calmante: una manna per mantenere la pelle sana e giovane. Anche l'olio di mandorle aiuta a rendere la cute elastica e idratata, mentre il betacarotene (uno dei carotenoidi precursori della vitamina A, contenuti nella frutta e nella verdura arancione, carote in primis) è antiossidante e ristrutturante. Il massaggio, piacevole e rilassante, migliora il microcircolo, un fattore essenziale per combattere la cellulite e per portare più ossigeno ai tessuti. Grazie allo scrub al caffè e allo yogurt, invece, vengono levate le cellule superficiali dell'epidermide ormai morte, viene stimolata la produzione di cellule nuove e viene quindi migliorato il turnover della pelle. La seduta dura in tutto 40 minuti: dopo il peeling si fa la doccia e si conclude con l'applicazione della crema.

Federica Maccotta

COUPON PAG. 62

CENTRO ESTETICO GRETA, CORSO VERCELLI 52. ☎ 02.49.86.936

Biba
vendita on line su
www.bibaintimo.com

Milano, Via Losanna 16 (no area C)
Tel. 02 29521896

**SPECIALIZZATI IN INTIMO DONNA
PER TAGLIE FORTI E COPPE PROFONDE:
REGGISENI, BODY, COSTUMI DA BAGNO,
LINGERIE NOTTE.**

- Anita • Felina • Rosa Faia • Simone Pérèle
- Conturelle by Felina • Imec • GPM Mare
- Girardi • Freya • Fantasie • Elomi
- Oscalito • Intimo Verdeacqua • Felis
- Vanilla Night&Day • Krisline

SPECIALIZZATI IN REGGISENI E COSTUMI DA BAGNO TAGLIE FORTI E COPPE PROFONDE



ORARI: MAR-GIO-VEN 10-13/16-19 | SABATO 10-13.30/14.30-19 | DOM-LUN-MERC CHIUSO