

MERCOLEDÌ 3 OTTOBRE 2001

Non solo
beauty



Cristina Merlino

Profumeria Grassi

Viale Premuda 36

Tel. 02.78.12.14

Orari: 9/20,30;

lun. matt. chiuso

Non passa inosservata per la quantità di fermagli per capelli di tutte le forme e colori esposte in vetrina (a partire da 1.500 lire, 0,77 euro). Ma elastici, mollette e cerchietti non sono l'unico punto di forza di questa profumeria vecchio stampo. Sugli scaffali, infatti, si trovano prodotti e profumi delle migliori marche (Lancome, Helena Rubinstein, Shiseido). E ancora: tante idee sfiziose per bambine e teen-ager, dagli accessori moda per i capelli, ai bijoux, agli spazzolini da denti con i personaggi dei cartoon.

Franco Cosmai

Via Malpighi 3

Tel. 02.29.52.38.57

Orari: 10/19;

lunedì chiuso

Arredamento minimal-trasgressivo, con tanto di manichino postmoderno e divanetto zebra, per un parrucchiere apprezzato anche dalle nonne. Franco, infatti, è riuscito a soddisfare i gusti delle giovani e delle meno giovani spaziando dai tagli classici a quelli modernissimi, modellati come vere e proprie sculture. Le sue specialità sono i tagli corti e le colorazioni naturali e calde. I prezzi sono medi: 25 mila la messa in piega (12,91

Tecniche di fitness alternativo

Benessere

Allenatevi anima e corpo

Luce, amore, principi universali, armonia: parole chiave per quella che è diventata la nuova tendenza benessere. Jogging, cyclette e stimolanti sedute di aerobica non sono che un ricordo, adesso la salute si cerca nell'equilibrio interiore prima ancora che esteriore. Ed è proprio con queste premesse che l'autunno milanese inaugura le ultime iniziative per il «fitness globale». Il centro Arte del Massaggio (via G. Milani 3, tel. 02.70.63.61.87, sito Internet: www.artedelmassaggio.it), aperto da pochi mesi, è forse il luogo più rappresentativo di questa nuova tendenza. Piccolo ma molto vitale, è una fucina di idee e di iniziative. Denominatore comune: il massaggio in tutte le sue forme, dalle più antiche alle più moderne. Ma non vengono dimenticate anche altre pratiche alternative: la simbologia, le tecniche energetiche, la floriterapia, l'uso delle pietre e dei cristalli e la straordinaria terapia degli specchi di Lorenzo Ostuni, regista, scrittore e grande sostenitore del simbolismo terapeutico

(suo il libro «L'amore guarisce la vita», Sperling & Kupfer, 24.500 lire/12,65 euro). Il centro organizza incontri e serate con esperti come Hernan Huarache Mamani, sacerdote e curandero andino, lo stesso Ostuni, a Gaston Saint Pierre, autore del volume «Il massaggio che trasforma» (edizioni Mediterranee, 20 mila lire/10,33 euro). Costo dei massaggi, da 80 mila a 120 mila (41,32/61,97 euro).

Altra tecnica che sta prendendo piede è la «danza sensibile». È un metodo di educazione corporea ideato dal coreografo Claude Coldy in collaborazione con diversi osteopati, il suo scopo è sviluppare una ricerca combinata tra il movimento respiratorio primario e la biologia comportamentale. Il centro Tilt (via Buschi 1, telefono 02.26.68.11.71. Sito: www.tiltspaziodanza.it) organizza tre weekend/stage all'anno al costo di 220 mila lire (113,62 euro), per avere le date consultare il sito o telefonare.

■ Graziella Carrera

euro), il taglio 30 mila (15,49 euro) e i colpi di sole 40 mila (20,66 euro). Meglio prenotare.

Fiore del tao

Via Felice Casati 8

Tel. 02.29.53.72.23

www.fiorettao.com

«Un centro che aiuta a reinventare la vita, il lavoro, il tempo libero». È così che Marco Bizzozero definisce il suo istituto di terapie alternative. Per combattere piccoli malesseri e ritrovare l'equilibrio riprendono da questa settimana corsi e seminari: di qi-gong, thai-chi, meditazione

taoista, yoga dinamico (sblocca la colonna vertebrale e favorisce la circolazione), yoga dell'equilibrio (per raggiungere una maggiore consapevolezza corporea) e yoga nidra (perfetto per rilassare mente e corpo). Ma non basta, ripartono anche le lezioni alla scuola di formazione taoista per futuri insegnanti e quelle sulle tecniche energetiche sessuali e tantriche. Tra le iniziative più interessanti: i corsi di I-King (il libro della saggezza cinese) e lo yoga dei sogni. Il prezzo dei corsi: circa 95 mila lire al mese (49,06 euro).

Suryanagara

Via Teramo 5

Tel. 02.89.15.09.17

Imparare a prendersi cura del prossimo. Come? Con un piacevolissimo massaggio indiano. L'antica arte del massaggio ayurvedico si può apprendere frequentando il corso del Centro discipline orientali Suryanagara. Le lezioni vanno dal 27 ottobre al 4 novembre (tutti i giorni dalle 10 alle 12 e dalle 14 alle 16; il sabato e domenica dalle 18 alle 20), e vengono tenute dal maestro indiano Ajit Sarkar. Se preferite invece una

disciplina in grado di mettere in moto tutti i muscoli del corpo e combattere ansia e nervosismo, meglio scegliere la danza. Tra le proposte autunnali: corsi e stage full-immersion di danze polinesiane (6-7 ottobre) per cimentarsi con i ritmi languidi e suggestivi del Tamurè e della Hula, oppure corsi di danza indiana Bharata Natyam, per scoprire movenze eleganti e i gesti morbidi. Il costo, sia degli stage di danza che del corso di massaggio, è di 540 mila lire (278,89 euro) oppure 50 mila lire (25,82 euro) a lezione.



in
fo
rma

**Imparare
a mangiar bene**

La salute fisica e mentale dipende anche da una corretta alimentazione. Per sapere cosa mettiamo nel piatto la scuola di cucina naturale «La sana gola» (via Pacini 39, telefono 02.70.60.84.96) propone, dal 7 ottobre, una ricca scelta di corsi pratici e teorici dedicati al cibo. Le lezioni si ispirano tutte alla macrobiotica e alla visione olistica della medicina tradizionale cinese e ayurvedica, che considerano il cibo una fonte d'energia vitale, non solo un insieme di sostanze nutritive. Tra gli appuntamenti più interessanti: la giornata (21 ottobre) dedicata alle proprietà e all'utilizzo delle alghe in cucina (150 mila lire, euro 77,47); il corso «equilibrio alimentare e nutrizione» (4/11 novembre) per imparare ad introdurre nella dieta quotidiana la giusta quantità di proteine, carboidrati, etc.; e i weekend «bambini e famiglia» dedicati alle ricette per i più piccoli (180 mila, euro 92,96). c.m.