

## BENESSERE

### ELEMENTO NATURALE

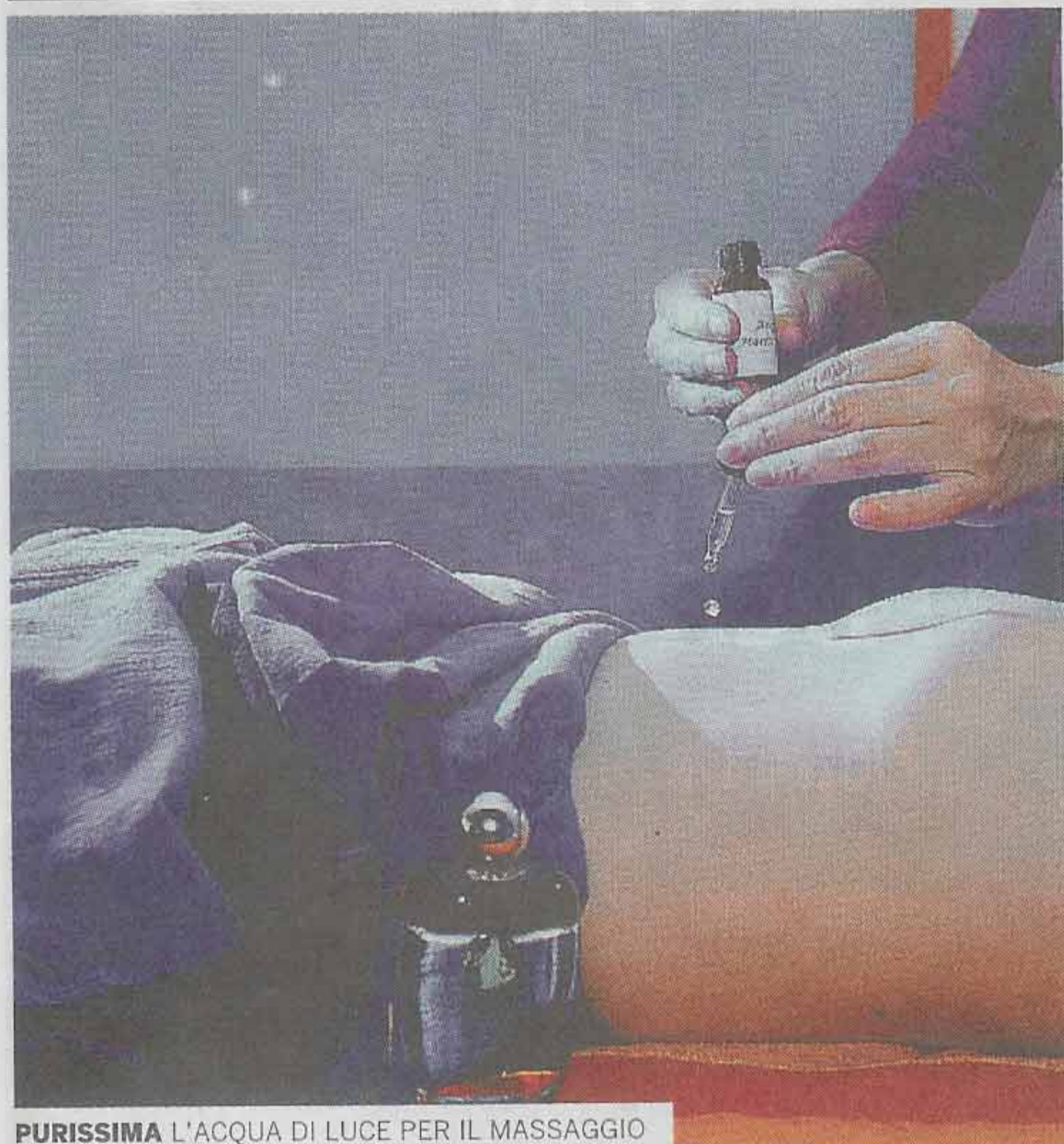


FOTO FULVIA FARASSINO

PURISSIMA L'ACQUA DI LUCE PER IL MASSAGGIO

## WEEKEND RELAX

### Erbe purificanti sulle vette di Livigno

Inserito nel paesaggio di alta montagna di Livigno, tra le distese di prati innevati e le vette del Chaschauna, a poco più di due ore e mezza da Milano, l'Hotel Lac Salin, un ambiente elegante e accogliente, propone un weekend di puro relax.

**Trattamenti** Si può partire con l'esfoliazione dolce della tradizione ayurvedica fatta con i guanti di seta grezza, oppure con quella tradizionale con la spazzola. Poi, ci si può immergere in un bagno alle erbe di Livigno, una miscela segreta a base di arnica e achillea moscata, o ci si può avvolgere in un impacco di torba, antinfiammatorio e rilassante. Per chiudere con un massaggio: Hot Stone, linfodrenante o Pinda. Un percorso purificante da fare anche in coppia, nella Spa Suite, dove lasciarsi avvolgere dai vapori del bagno turco o dagli aromi della biosauna, prima del peeling al sale e dell'immersione nel Bottich, sorseggiando una tisana purificante.

**Da notare** Per gli amanti dello sport, Livigno è il regno dell'outdoor: dal nordic walking alla mountain bike, dallo sci alle passeggiate con le racchette da neve.

**Prezzo** 828 euro a persona. Il weekend comprende: 2 notti in camera doppia relax, mezza pensione, peeling al sale, massaggio rilassante, bagno alle erbe, pulizia viso, Hot Stone massage e solarium corpo.

\* Nicoletta Pretto



**HOTEL LAC SALIN SPA & MOUNTAIN RESORT.** VIA SAROCH 496/D. LIVIGNO (SO). DA MILANO: SS36 FINO A BORMIO, POI SEGUIRE PER LIVIGNO ☎ 0342.99.61.66. WWW.LUNGOLIVIGNO.COM.

## Energia vitale da sette gocce d'acqua

Elemento naturale per eccellenza, l'acqua è presente ovunque e ha una grande capacità di ricevere-trasmettere «informazioni». «Le vibrazioni dell'acqua formano una risonanza nel nostro organismo - dice Isabella Tavilla, titolare del centro Arte del massaggio -. Quando queste vibrazioni sono ben equilibrate e armoniose, c'è salute e benessere». Questo è più o meno il meccanismo d'azione del massaggio con le acque di luce. Il discorso è molto semplificato, ma i risultati sono buoni e costanti da almeno 15 anni.

La seduta infatti non è nuova, ma se ne parla poco perché richiede un notevole impegno in termini di dedizione, energia e amore da parte dell'operatore. La Tavilla è una giovane e stimata ricercatrice di tecniche corporee ed è stata allieva di Gigi Capriolo, ricercatore nel campo delle terapie idrofrequenziali e autore di numerosi libri. Il massaggio con le acque di luce è adatto

assolutamente a tutti per la sua capacità di promuovere una serenità immediata già dalla prima seduta: calma gli stati ansiosi, aiuta a gestire lo stress, favorisce un sonno sereno e ridimensiona gli stati emozionali fuori controllo. Ma agisce anche su molti problemi fisici come alcuni fastidi gastro-intestinali e il mal di testa, aumentando le difese immunitarie e favorendo il riassorbimento della ritenzione idrica, che danneggia tanto la figura.

Qualche dettaglio. La sessione dura circa un'ora e mezza e costa 70 euro; le acque utilizzate sono sette (ciascuna agisce su un organo diverso), tutte provenienti da sorgenti purissime, e se ne usano soltanto poche gocce, mescolate a oli speciali. Il corpo non viene bagnato, ma entra in sintonia con le vibrazioni di ogni goccia, che agisce in profondità in un'unione armonica di energia e di vita.

Graziella Carrera

**COUPON PAG. 62**

**CENTRO ARTE DEL MASSAGGIO.** VIA MILANI 3 ☎ 02.70.63.61.87. EMAIL INFO@ARTEDELMASSAGGIO.IT.

DAI UNA

CENTRE CULTUREL FRANCAIS DE MILAN

culture milan .COM