

AMICA

N.3 MARZO 2017

EURO 4,00

www.amica.it

NEXT À
PORTER

ISSN 1120-4326



Adela Stenberg



PREPARATI A CORRERE

Torna l'appuntamento con la Run4Me Lierac. L'evento sportivo femminile, organizzato dai Laboratori francesi in collaborazione con Rcs Sport, *Io Donna* e Fondazione Umberto Veronesi, lo scorso anno ha coinvolto più di 2.100 donne. Per prepararsi alla seconda edizione della corsa in rosa (da 5 e da 10 km) in calendario quest'estate a Milano, ecco un programma d'allenamento studiato con la **campionessa azzurra di maratona Lucilla Andreucci**: prevede 20 incontri dedicati a running e fitness (ogni sabato fino all'8 luglio), accompagnati dai consigli di bellezza di Lierac.

PINK DETOX, IL SALE È DOLCE

Ritrovare l'equilibrio in una Spa svizzera con i cristalli del Punjab

I CRISTALLI DELL'HIMALAYA sbarcano nel Canton Ticino. E diventa il fiore all'occhiello della Spa del boutique hotel The View di Lugano. In questo nuovo piccolo rifugio di lusso con vista lago (ha solo 18 suite), il pregiato sale rosa proveniente dal Punjab non solo insaporisce i piatti del ristorante degli chef Eros Picco e Tommaso Arrigoni, ma ricopre anche la lunga parete della stanza relax (il microclima saturo di cloruro di sodio fa sì che 30 minuti in questo spazio equivalgano a 3 giorni di mare). E diventa protagonista di un nuovo trattamento: il Pink Detox. L'ho provato e posso confermare le proprietà detossinanti, drenanti e disinfettanti di un massaggio che affida l'apertura e la chiusura agli oli essenziali di agrumi, lavanda e menta per liberare le vie respiratorie. Alle mattonelle di sale caldo fatte scivolare ritmicamente e lentamente su tutto il corpo spetta invece l'attivazione della circolazione, il riequilibrio delle energie, l'effetto sgonfiante e l'azione esfoliante e levigante. La sensazione è più dolce che salata. Un'unica accortezza: meglio attendere una mezz'ora prima di tuffarsi nella Vitality Pool con idromassaggio e lettini a immersione. Per tornare come nuovi.



BEAUTY
mail



IL TEMPORARY DELL'AYURVEDA

Bulgari porta i rituali Mauli a Milano. Da marzo a maggio la Spa dell'hotel meneghino si trasforma in un tempio ayurvedico, permettendo ai suoi ospiti di provare i poteri riequilibranti degli **oli dosha** e degli antichi trattamenti indiani. In 80 minuti di puro piacere, sigillati dal dono di un bracciale rosso benaugurante.

