



## **Buoni propositi** Reset fisiologico di inizio anno

# Allentare la tensione e scaricare lo stress

## Rigenerarsi rispettando i proprio ritmi

**Fablana Pellegrino**

■ Anno nuovo, vita nuova. Il 2015 inizia con buoni propositi: ritagliarsi il tempo per scaricare lo stress, allentare le tensioni e tenere fede ad almeno qualcuno dei nostri nuovi buoni propositi. L'ideale è inaugurare questo nuovo anno con un reset fisiologico, trattamenti e dieta detox per depurare l'organismo e, perché, la mente. Necessario anche ricaricare il corpo magari attraverso metodi che aiutino a ridurre lo stress e ancora, prenderci il nostro tempo. Perfetto, allora, rifugiarsi al Park Hotel dei Cappuccini a Gubbio. Un monastero del XVII sapientemente ristrutturato che conserva tutta la magia e la pace dei secoli scorsi. Un vero e proprio tempio dedicato al benessere psico-fisico per liberare la mente dai pensieri quotidiani. La filosofia olistica di Aveda degli elementi naturali cura anima e corpo. «La scelta di utilizzare Aveda - spiega la terapeuta Vanessa Fangacci - è dovuta alla nostra scelta di concentrarci su dei prodotti e trattamenti con un occhio di riguardo all'ambiente. Lavoriamo con gli oli essenziali e una cosmesi biologica, in questo modo rispettiamo la pelle e la persona al cento per cento. Secondo la filosofia Aveda siamo composti da cinque elementi naturali e quando uno di essi è in non-equilibrio, lo si individua e si cerca con formule differen-

### La novità

**«Paneterapia»: bagno-sauna con aghi di pino e abete a 60°**



ti di ripristinare la forma ideale. L'idea di fondo è mantenere l'equilibrio dei cinque elementi basilari». In particolare, un trattamento specifico per scaricare la tensione è l'Elemental Nature Massage.

