

Bon appétit!

A tavola si parla (sempre più) francese: croque madame, huître, foie gras, galette, crêpe, fondue, escargot... E poi madeleine, macaron, éclair... Tra cucina, dolci e vino d'Oltralpe ecco il top del gusto e dell'eleganza

DA PAGINA 4

BENESSERE

Viso, corpo, anti-age...
Dieci trattamenti per «lui»
a prezzi specialissimi

A PAGINA 10

SHOW

Le mille anime del tango
con Roberto Herrera
agli Arcimboldi: inviti

A PAGINA 31

CINEMA

Anteprima del film
«Vi presento Toni Erdmann»:
inviti all'Anteo

A PAGINA 35

LEZIONE DI YOGA

■ STUDIO G

PIAZZA SANT'AMBROGIO 16

☎ 02.49.46.83.86

WWW.STUDIOGMILANO.COM

«Vita da Yogi. Perché

lo Yoga può rendere

felici»: è il titolo del

libro di Cristina

Rapisarda Sassoon (ed.

Red! - Il Castello). Sarà

presentato domenica

26 tra le ore 10 e le 12

con un incontro e una

pratica di Hatha Yoga

aperta a tutti guidata

dalla stessa autrice.

Ingresso gratuito previa

prenotazione.

FITNESS

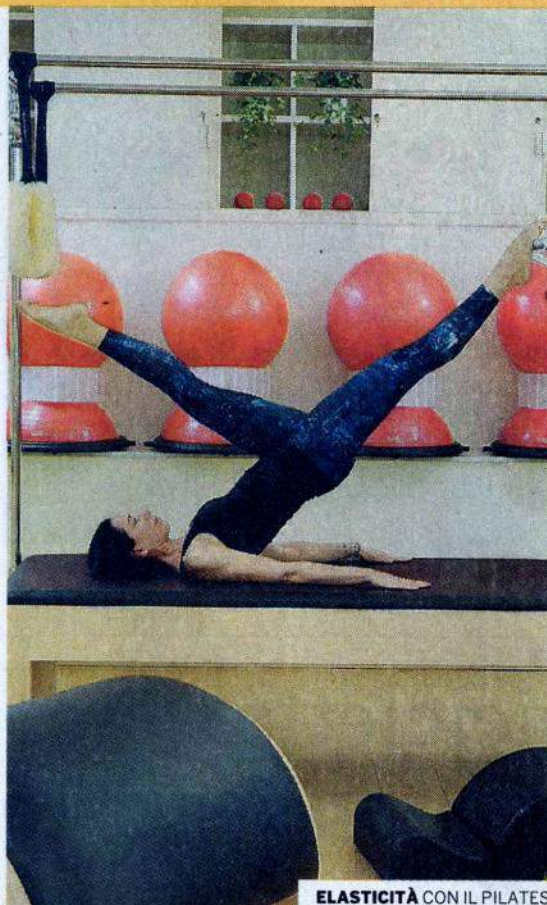
UN NUOVO CENTRO

Gli specialisti del Pilates

Ha una nuova sede. Benessere In Movimento: già presente in via Stampa, nel centro storico di Milano, lo studio ha da poco inaugurato un secondo spazio in via Cerva, sempre in centro, ma dall'altro lato del Duomo, vicino a piazza San Babila. La disciplina protagonista è il Pilates, il popolare metodo di allenamento ideato negli anni Venti e ottimo per affrontare e prevenire problematiche legate a una postura scorretta: qui si pratica sia con le specifiche attrezzature - con lezioni individuali, per due persone e per gruppi da quattro persone - sia nella versione «matwork», a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi, per classi da quattro persone. Ma Benessere In Movimento, capitanato dall'ex ballerina professionista Paola Meacci, si occupa anche di altre attività, tra cui il Feldenkrais. In più propone il «Pink Ribbon Program», programma rivolto alle donne che hanno subito interventi chirurgici contro il tumore al seno. Il tutto con un'impostazione olistica, che considera mente e corpo un tutt'uno.

Raffaella Oliva

BENESSERE IN MOVIMENTO, VIA CERVA 31,
☎ 02.76.00.16.39, 338.90.86.876, WWW.BENESSEREINMOVIMENTO.COM



ROBERTA CHIUSA

ELASTICITÀ CON IL PILATES

COUPON PAG. 54

Le occasioni

PACCHETTI BEAUTY

■ **WILD BEAUTY**
CORSO GARIBALDI 30
☎ 02.72.02.33.41
ORARI 8.30-21
WWW.WILDBEAUTY.IT
Il centro estetico propone diversi trattamenti in un'unica seduta a prezzo speciale: ad esempio il pacchetto per la rigenerazione cellulare, comprende un peeling marino «In Acquaspa» più un massaggio riattivante di 30 minuti, costa 60 euro, si acquista anche online.

LEZIONE DI YOGA

■ **STUDIO G**
PIAZZA SANT'AMBROGIO 16
☎ 02.49.46.83.86
WWW.STUDIOGMILANO.COM
«Vita da Yogi. Perché lo Yoga può rendere felice»: è il titolo del libro di Cristina Rapisarda Sassoon (ed. Red! - Il Castello). Sarà presentato domenica 26 tra le ore 10 e le 12 con un incontro e una pratica di Hatha Yoga aperta a tutti guidata dalla stessa autrice. Ingresso gratuito previa prenotazione.

PER CHI HA FRETTA

■ **QC TERMILANO**
P.LE MEDAGLIE D'ORO 2
☎ 02.55.19.93.67
ORARI 9.30-24
WWW.QCTERME.COM
Il trattamento perfetto per chi ha poco tempo: la spa propone il massaggio parziale che dura 25 minuti e si concentra su una parte del corpo a scelta tra viso, schiena, cervicale, gambe o plantare, costa 40 euro. r.c., r.o.



MARIAINES DRIGANI

Provato da me

IL TOCCO ANTISTRESS CHE SEGUE IL RITMO DEL CUORE

Ho 65 anni e sono pensionata. In seguito a una brutta caduta, facevo fatica a recuperare la sicurezza nei movimenti e i miei muscoli erano sempre contratti. Ciò ha provocato in me una sensazione di stress che si ripercuoteva sul sonno e su tutte le attività. Ho allora provato il trattamento craniosacrale, indicato per eliminare le tensioni. Ci si sdraia in un ambiente confortevole e si avverte il tocco leggero della terapeuta che identifica dolori e tensioni. Questo delicato massaggio affianca il ritmo del battito cardiaco e del respiro. Il rilassamento è profondo e porta grande calma. Le mie condizioni sono migliorate ed è scomparsa anche quella sensazione di inquietudine che accompagnava le mie giornate. Una seduta dura 60 minuti e costa 75 euro. L'abbonamento a 5 trattamenti costa 320 euro.

■ **CENTRO ENFORME**, VIA PLINIO 22, ☎ 02.29.51.50.62 - 348.99.66.054



Pidfree
LIBERI DAI PIDOCCHI

IL PRIMO CENTRO PER LIBERARSI DAI PIDOCCHI IN MODO SICURO E NATURALE

DOVE SIAMO

Via Ciro Menotti, 6
Tel. +39 02 36635194
info@pidfree.com

www.pidfree.com