

# VOGUE ITALIA

Fashion Talents Photography Beauty News Fashion Shows Archive Suzy Menkes Video More Vogue ▾ Special Links

UPLOAD YOUR BEAUTY TALENT NEWS CAPELLI TRUCCO VISO / CORPO WELLNESS & FITNESS

## YogaFestival Milano 2018: qual è il decalogo della perfetta yogi girl?

34 photos  
VIEW GALLERY →

Oggi fare yoga è uno status. E spesso all'antica pratica indiana si associa uno stile di vita super healthy e consapevole. Ecco come diventare la perfetta yogi girl

Beauty / Wellness & fitness / YogaFestival Milano 2018: qual è il decalogo della perfetta yogi girl?



OCTOBER 19, 2018 1:00 PM

by MARZIA NICOLINI | FOLLOW MARZIA

SAVE



Lea Michele, Miranda Kerr, Jessica Biel, Adam Levine, Sting, Gisele Bündchen... È lunghissima la lista delle **celebrity** che assicurano che **fare yoga** gli ha cambiato la vita. In meglio, ovviamente, perché i benefici di questa **antica pratica di origine indiana** sono tanti e coinvolgono a pari merito **fisico e mente**: maggiore calma e concentrazione, corpo più tonico e flessuoso, meno acciacchi, meno



Menu

versioni dello yoga insieme agli **esperti più qualificati** del settore. Se in questi giorni vi trovate per caso a Parigi, invece, vi segnaliamo un'altra interessante iniziativa: ogni **giovedì mattina** (ore 8 am) **l'insegnante di Hata Yoga Nicole Marty** tiene delle classi nella cornice super lusso di Sense, A Rosewood Spa, all'interno del centralissimo **Hôtel de Crillon** di Place de la Concorde.

Se l'idea di diventare una **perfetta yogi girl** vi stuzzica, ecco un breve **decalogo** che vi aiuterà a capire meglio se vi piacerà davvero oppure no.

## LA VERA YOGI GIRL

### 1. Sceglie cosmetici verdi

Al momento di acquistare un cosmetico, sa come leggere l'**INCI** (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) ed evitare il più possibile l'aggiunta di petrolati, siliconi e additivi chimici.

Conosce perfettamente i **marchi beauty più rispettosi dell'ambiente**, da quelli "mainstream" come Yves Rocher, Lavera e L'Erbolario a quelli più ricercati, come Kora Organics (il brand cosmetico di Mirand Kerr), MV Organic Skincare (il marchio biologico preferito da Emma Watson) e Sonya Dakar Skincare (la linea fondata dalla facialist di Leonardo di Caprio e Sofia Vergara).

(Enrico Damiani Editore), mangiare consapevolmente aiuta a **sentirsi sazie prima**, permettendo un rapporto sano ed equilibrato con il cibo.

### 3. Spende volentieri in coccole relax

Niente di meglio che un lungo **massaggio** o un **trattamento cranio-sacrale** per ottimizzare gli effetti rilassanti dello yoga. Alcune ispirazioni per un **rituale benessere** da perfetta yogi-girl?

Consigliamo il massaggio **Calm Mind firmato Mandarin**

**Oriental**: si concentra sulla parte superiore del corpo e sulla testa e si basa su manovre e digitopressioni prese in prestito dalla **medicina tradizionale cinese**. Agendo sui blocchi energetici, riallinea corpo e mente. Per riequilibrare lo yin e lo yang, invece, il **Massaggio di Giada di Lefay Resort Spa** sfrutta le **proprietà purificatrici e curative** della pietra di giada abbinata a olio essenziale di rosa, rilassante e lenitivo.

### 4. Sa quando è ora di spegnere il cellulare

Capita spesso e volentieri che la yogi girl pratichi il **digital detox**, spegnendo per diverse ore (a volte per l'intero weekend), cellulare e computer. Un ottimo sistema per **abbassare i livelli di stress** e concentrarsi sulle **esigenze fisiche e mentali più profonde**, con la dovuta calma. All'inizio è normale sentirsi in crisi da astinenza, ma ci si abitua con la pratica (proprio come lo yoga).

### 5. Limita gli alimenti di origine animale

La yogi girl non è per forza vegana, ma certamente privilegia una dieta a base di cibi vegetali. I vantaggi di un'alimentazione plants-based?

Secondo **Simona Sironi**, naturopata di **Depuravita**, «ridurre

l'assunzione di alimenti di origine animale **limita il rischio di**

**disturbi a carico dell'apparato cardiovascolare**, grazie a un

abitudini della yogi-girl. Che, al contrario, cerca nel quotidiano di dare il suo **contributo alla causa ambientalista**. Che sia andando in ufficio in **bicicletta** invece che con l'auto o inventandosi ricette per **usare con creatività gli avanzi** della cena (e creare la perfetta lunch box), cerca di stare attenta e fare, nel suo piccolo, la differenza.

### 7. Conosce i migliori ristoranti cruelty-free della zona

Avere per amica una yogi girl vi permette di cenare in alcuni dei **più interessanti ristoranti cruelty free**. Dagli storici come **Joia** di Pietro Leemann a Milano (piatti vegetariani stellati) ai più recenti come **Romeow Cat Bistrot** di Roma (cucina crudista e adorabili gatti in giro per la sala), l'idea è semplice: **mangiare sano** non dev'essere una punizione, ma un **piacere**.

### 8. I suoi rituali benessere sono degni di una spa

La sera e la mattina, la yogi-girl si ritaglia degli **spazi di puro benessere**, trasformando la stanza da bagno in una mini spa: detersione viso accurata, dry brushing, maschera viso, pediluvio... Fate così: «prima di coricarvi, immergete i piedi in una **boule di acqua calda** (38/40°), nella quale avrete versato **sale rosa**, alcune gocce di **olio essenziale di lavanda** (rilassante) e qualche grano di **pepe nero** per riattivare il microcircolo. Dopo **15 minuti** in ammollo, massaggiate piedi e caviglie così da stimolare tutti i punti della riflessologia plantare», consiglia **Anna Rita di Giacomo**, Spa director di **Mandarin Oriental Milan**.

### 9. Ama informarsi, leggere, riflettere

Una vera yogi girl si interessa alla propria **crescita personale e spirituale**. Sul comodino è facile che abbia una **pila di libri** di vario genere: filosofia, psicologia, religione, ecologia... L'immane? **“Il potere di adesso. Una guida all'illuminazione spirituale”**,