

## CORPO & MENTE

A CURA DI  
**DI ELENA PEPORI**  
Giornalista  
professionista, pratica  
yoga, pole dance,  
arrampicata sportiva.  
Istruttore di anti-gravity  
yoga, pilates e indoor  
cycling. Ha studiato  
all'Accademia Kataklo  
come professional coach.

### MARE D'INVERNO

#### Yoga, watsu e thalasso spa

L'Atlantic Hotel Riccione, a Riccione (RN), offre pacchetti benessere e relax tutto l'anno, nelle aree dedicate al wellness e allo sport. Chiuse da vetrate con vista lungomare, si trovano la *Winter Beach*, una spiaggia in arenile riscaldata da pannelli a infrarosso, e una vasca di acqua marina a 37 gradi, in cui vengono organizzate lezioni di yoga rigeneranti per il corpo e la mente.



Sono presenti anche un'area attrezzata per il fitness e una piscina olimpionica "Atlantide", con acqua salata e riscaldata. Ideale per nuotare e per provare sessioni di watsu (massaggio shiatsu in acqua) per un completo relax muscolare. Nell'area della Thalasso Spa, infine, sono proposti percorsi all'acqua di mare e trattamenti per il corpo ai sali marini, fango, alghe per un'azione detox e rivitalizzante sulla pelle. [www.hotel-atlantic.com](http://www.hotel-atlantic.com)

### SNOW YOGA

## Om e saluto al sole, con gli sci ai piedi

*Risveglia l'energia vitale in pista, con una sequenza yoga sulla neve. Per allenare corpo e mente in armonia con la natura*



#### 1 Che cos'è?

Posizioni classiche dello yoga e tecnica di respiro, sugli sci.

#### 2 Dove si pratica

Ovunque, sulla neve. In Engadina, St. Moritz (CH), c'è una pista dedicata, la Paradiso, nel comprensorio del Corviglia.

#### 3 Come funziona

La pista è da percorrere 2 volte a circuito. Lungo la discesa sono presenti 4 soste, segnalate da totem in legno, che illustrano 8 esercizi di yoga abbinati a un tema, da eseguire sugli sci: 1. Tadasana, 2. Prana, 3. Surya, 4. Virabhadrasana, 5. Trikonasana, 6. Vakrasana, 7. Uttanasana, 8. Savasana; 2 esercizi per totem (1-4), in 2 giri.

#### 4 Come praticare

Puoi eseguirli da sola, o sotto la guida di un istruttore. Vengono organizzate anche lezioni di snow yoga a piccoli gruppi.

#### 5 Totem 1: esercizi 1/5

Primo giro: Arrivare.

1. Tadasana, la montagna: senza bastoncini, gli sci paralleli e in posizione eretta, braccia lungo il corpo. Chiudi gli occhi, respira e rilassa tutta la muscolatura. Per 1 minuto. Secondo giro: Formare; 5.

Trikonasana, il triangolo: crea una base stabile con gli sci nella posizione dello spazzaneve. Inclina il busto lateralmente a destra e allunga il braccio sulla coscia destra. Porta il braccio sinistro teso verso l'alto. Guarda verso il cielo. Per 2/3 respiri. Ripeti dall'altro lato.

#### 6 Totem 2: esercizi 2/6

Primo giro: Energia vitale.

2. Prana: porta le mani alle orecchie e chiudi gli occhi. Respira lentamente, per 1 minuto. Secondo giro: Equilibrio; 6. Vakrasana, l'albero: sgancia lo sci destro (verso valle) e appoggia lo scarpone sullo sci sinistro (rivolto a monte). Porta le braccia tese in alto verso il cielo. Resta in equilibrio sulla gamba sinistra. Per 4 respiri. Ripeti con l'altra gamba.

#### 7 Totem 3: esercizi 3/7

Primo giro: Unione; 3. Surya, saluto al sole: sci paralleli, inspira, unisci i palmi delle mani e portali all'altezza del petto. Espira lentamente. Inspira, alza le braccia verso il cielo. Espira. Inspira, apri le braccia e guarda verso il cielo. Per 2/3 respiri. Secondo giro:

Allungamento, 7. Uttanasana, il cane a testa in giù: sci paralleli e larghi quanto il bacino. Con le gambe tese, inclina il busto in avanti. Appoggia le mani sulle punte degli sci, con la testa rilassata verso il basso e i glutei verso l'alto. Per 4/5 respiri.

#### 8 Totem 4: esercizi 4/8

Primo giro: Rafforzare.

4. Virabhadrasana, il guerriero: porta lo sci destro in avanti parallelo alla montagna e piega la gamba a 90 gradi. Sposta lo sci della gamba sinistra in diagonale (coda dello sci a valle) con la gamba tesa. Distendi le braccia di lato in direzione degli sci e lo sguardo a destra. Tieni la posizione per 2/3 respiri. Ripeti con l'altra gamba. Secondo giro: Rilassamento. 8. Savasana, l'angelo nella neve: sgancia gli sci, sdraiaiti nella neve, allarga le braccia a croce e chiudi gli occhi. Abbandona ogni tensione. Resta nella posizione per 2 minuti.

#### 9 Benefici corpo/mente

Rafforza e tonifica tutta la muscolatura. Riduce lo stress.

#### 10 Info utili: [www.engadin.stmoritz.ch/winter/it](http://www.engadin.stmoritz.ch/winter/it)

### FIT & FUN IN VETRINA



Stabili e leggeri, specifici per donna, hanno un peso ridotto per curvare facilmente. Personalizzabili con fotografie.  
• Brilliant My Mtn, Fischer, 629 euro.



Scarponi da scialpinismo flessibile e leggero. Per passare dalla modalità salita a quella di discesa (ski-walk) si aziona una levetta. • Hoji Pro Tour W, Dynafit, 650 euro.



Rileva la frequenza cardiaca dal polso e con la funzione Training Load Pro ti avvisa quando sei in sovrallenamento, a rischio di infortunio. • Polar Vantage M, 279,90 euro.



A base di tè verde allo zenzero è un Mental Drink, una bevanda con 7 estratti naturali per il benessere psicofisico. Da bere calda o fredda, aiuta la concentrazione, rigenera, disseta e tonifica. Senza glutine e caffeina, è adatta anche ai vegani.  
• Natural Boom, 2,49 euro (250 ml).