

LIFESTYLE
DOWNTON
ABBEY
RELOADED

**SORELLE
D'EUROPA**

*Come si vive
nei Paesi
amici
delle donne*

elle.it

APRILE 2013
ELLE + ELLE KIDS

€3,50

ITALIA



PRIMO SOLE NUOVI PIACERI

*Colore en
plein air*

ANGELA LINDVALL

Verde!
*Arriva il giardino
low cost*

Premiatissime
*Le ragazze
più toste del 2013*

Esclusivo
*Dall'India,
le fughe d'amore
per sopravvivere*

Da Hollywood
*Il vestito che
avrei voluto*

Quiz
*Sai riconoscere
i cult di
primavera?*

**Speciale
Professioni**

*Il futuro
è di chi fa*

Make up

*Tutti i trucchi
di chi non si trucca*

*in prima persona
"Quella volta che
lui a letto
con me..."*



Aprile

PERCHÉ QUESTO
MESE NON...

● ... tiro un bel respiro

Mi iscrivo a un corso di *Breathwork* che, letteralmente, significa "lavorare sul respiro". Le lezioni sono tenute dalla life coach Luciana Giovannini che insegna a ottenere il massimo dalla respirazione, che produce effetti benefici sull'umore e sugli organi interni perché agisce sulla fluidificazione del sangue, con inaspettati effetti antiaging sull'organismo. Info: www.blessyou.me, Ex strada statale 131 Km 8,700 Sestu (CA). Costo: 99 euro. Sconto del 20 per cento per chi si iscrive entro il 30 marzo.

● ... provo un nuovo (nail) look

Prenoto una manicure da Bahama Mama, concept store dove, oltre a rifare il look a mani e piedi, posso fare shopping vintage, ascoltare musica, sorvegliare *Kabbala Water* (l'acqua che beve Madonna al bio bar) e acquistare vino toscano per una cena con amici. Info: Bahama Mama, viale Col Di Lana 1, Milano, tel. 02 89404538. La manicure base da 20 euro, la pedicure "a secco" 30 euro.

● ... creo la mia maschera

Formulare i miei prodotti? Purché sia facile e veloce. Ecco una ricetta per pulire a fondo la pelle, ridandole luminosità. Mescolare due cucchiaini di argilla, due di yogurt naturale e due di acqua distillata. Unire tre o quattro gocce di essenza di lavanda, camomilla, rosa o arancio dolce (sono lenitive). Stendere la crema sul viso (non sul contorno occhi), lasciandola in posa 15 minuti. Sciacquare e applicare su un batuffolo di cotone un infuso di fiori e foglie di malva, bardana e calendula. Per chi volesse cimentarsi con oli per il corpo all'olio di macadamia o ai fiori d'arancio, c'è un libro: *Beauté naturelle des paresseuses* di Carole Dichamp (ed. Marabout), formulatrice, aromaterapeuta nonché viaggiatrice appassionata di piante (www.amazon.it).

● ... mi ritocco il colore

Far sparire la ricrescita tra una colorazione e l'altra. C'è un nuovo rimedio last minute: 2 Minute Root Touch-Up di *Alterna Haircare*. Si applica sulla ricrescita con il pennello incorporato, si lascia asciugare e resiste fino allo shampoo successivo. In quattro nuance, non contiene ammoniaca, perossido e colorazione sintetica (31,50 euro, nei saloni Alterna: www.adiflagstore.it).

● ... scelgo il trucco green

A Hollywood è già apprezzata da star e make up artist. È la linea make up Emani, distribuita in Italia da *Nailevo*. La aspettavo: colori minerali, pack eco-friendly, senza talco e parabeni, vegana e quindi priva di glutine, pigmenti irritanti e coloranti sintetici. Con un'ampia scelta di prodotti e nuance (in istituto, nei saloni e nelle dayspa, www.emani.it)

elle.it

ALTRI INDIRIZZI
dal mondo beauty
su www.elle.it/Bellezza-Beauty

Imparare a respirare con una life coach



Mi piace Tweet



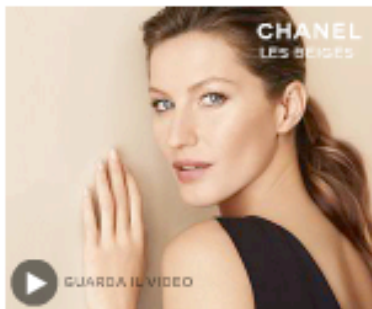
Si chiama **Breathwork** e letteralmente significa "lavorare sul respiro". E' uno dei corsi tenuti dalla life coach **Lucia Giovannini** per imparare a ottenere il massimo dalla respirazione. Niente di più naturale come il respiro, infatti, produce effetti benefici non solo sull'umore ma anche su tutti gli organi interni perchè agisce sulla fluidificazione del sangue, con inaspettati effetti antiaging su tutto l'organismo.

Abbiamo chiesto proprio a Lucia Giovannini di spiegarci i vantaggi del respirare bene.

Perché è importante respirare correttamente?

"E' l'unica funzione senza la quale non possiamo sopravvivere per più di pochi minuti: possiamo digiunare per diversi giorni, un mese ed anche più, possiamo restare senza bere per tre giorni in media, possiamo restare senza dormire per oltre ventiquattrore senza avere danni ai circuiti cerebrali, ma non possiamo restare senza respirare per più di tre minuti! Pare che ben il 75 per cento delle tossine del nostro corpo siano rilasciate attraverso il respiro. Recenti studi hanno anche dimostrato che pazienti malati di cuore e infartuati che hanno imparato la respirazione profonda hanno sensibilmente migliorato la loro salute e a lungo termine. Una respirazione profonda e piena esegue un massaggio tonificante per gli organi interni ed i muscoli addominali e si è dimostrata utile in molti casi di ipertensione e di ansia. La sola e prima tecnica più efficace di rilassamento che esista è la regolazione consapevole del respiro. Semplicemente focalizzando l'attenzione sul respiro e non facendo niente per cambiarlo, ci si avvia già verso il rilassamento".

SOCIAL



YOOX.COM
Scopri i nuovi arrivi della Collezione Primavera-Estate

BE ORIGINAL DECOR
Sondaggio e Concorso
Partecipa al sondaggio e vinci gli Original del

ELLE Kids ti porta al cinema
Partecipa al concorso e vinci un pass-invito per l'anteprima

GLI SPECIALI DI ELLE

Avventure di Taddeo l'Esploratore. Il mondo di Elle a portata di click: inchieste, interviste, speciali ed esclusive di attualità, costume e storie di donne. Dalle redazioni off e on line di Elle.

Speciale Accessori p/e 2013
Tutte le scarpe e le borse più cool di primavera




Ci indica 10 regole auree per imparare a respirare nel migliore dei modi?

- 1- Durante la giornata, anche se sei occupato in altre cose ogni tanto chiediti: come sto respirando?
- 2- Ogni tanto, durante la giornata fai almeno 5 respiri profondi.
- 3- Quando respiri profondamente, espira in modo rilassato: non buttare fuori l'aria in modo forzato, lascia che esca naturalmente.
- 4- Respira immaginando che la tua gabbia toracica sia un palloncino: si gonfia quando inspiri, si sgonfia quando espiri.
- 5- Respira con un ritmo lento se ti vuoi rilassare, usa un ritmo più veloce se ti vuoi ricaricare.
- 6- Se senti fastidio o dolore in qualche parte del corpo, inspira profondamente ed espira immaginando di portare il tuo respiro in quella parte del corpo per rilassarla.
- 7- Se ti trovi in uno stato d'animo poco piacevole (preoccupazione, tristezza, ansia, nervosismo, ecc), espira immaginando che quello che provi esca da te.
- 8- Dai un colore all'aria quando inspiri, puoi immaginare di ispirare un raggio di luce dorata, rosa, azzurra, verde, violetta e immagina che ad ogni espirazione questa luce colorata vada a rivitalizzare e nutrire ogni cellula del tuo corpo.
- 9- Immagina che il bello (gioia, amore, prosperità, pace, ecc) entrino nella tua vita attraverso il tuo respiro. Puoi anche aiutarti visualizzando di essere in una situazione particolarmente piacevole (in mezzo alla natura, di fronte ad un bellissimo paesaggio o con una persona che ami)
- 10- Se ti senti stanca e hai bisogno di energia inspira immaginando che, insieme all'aria, entrino vitalità, chiarezza mentale, energia e focus.

Infine, un altro consiglio: si tratta di un esercizio per il mal di schiena tratto dal mio libro "Tutta un'altra vita":

stenditi a terra, le mani lungo i fianchi o sopra la testa, come ti è più comodo. Inarca la schiena e poi riportala piatta sul pavimento. Fai questi movimenti lentamente e non in maniera brusca. Nota le sensazioni nel tuo corpo mentre li fai. Ora inizia a prendere respiri pieni che partono dalla pancia mentre inarchi la schiena ed espira lentamente mentre appiattisci la schiena contro il pavimento. Metti le mani ai fianchi e senti ciò che avviene nel tuo corpo. Se i muscoli dello stomaco sono rilassati la pancia si espanderà, dando spazio agli organi vitali per respirare. Nel frattempo, mentre respiri, la tua spina dorsale si flette e si rilassa. Respirando in questa maniera, massaggia gli organi vitali, allunga la colonna vertebrale e irrori il corpo di sangue ben ossigenato.

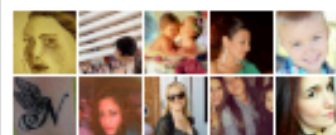
Info: www.blessyou.it

 alias **Luciana_Caramia**

estate 2013.



Elle.it piace a 22.109 persone.



Plua-in sociale di Facebook

Tweet ▼ Sequi @Elle

 **Elle Italia** @Elle_Italia 18h
Le neo(n) print di stagione illuminano la primavera e ispirano il combo fashion game della settimana: dalle... fb.me/1ZzRE9L2O
Espandi

 **Elle Italia** 19h
Twitta a @Elle_Italia

Elle Italia su  Segui

 +277