

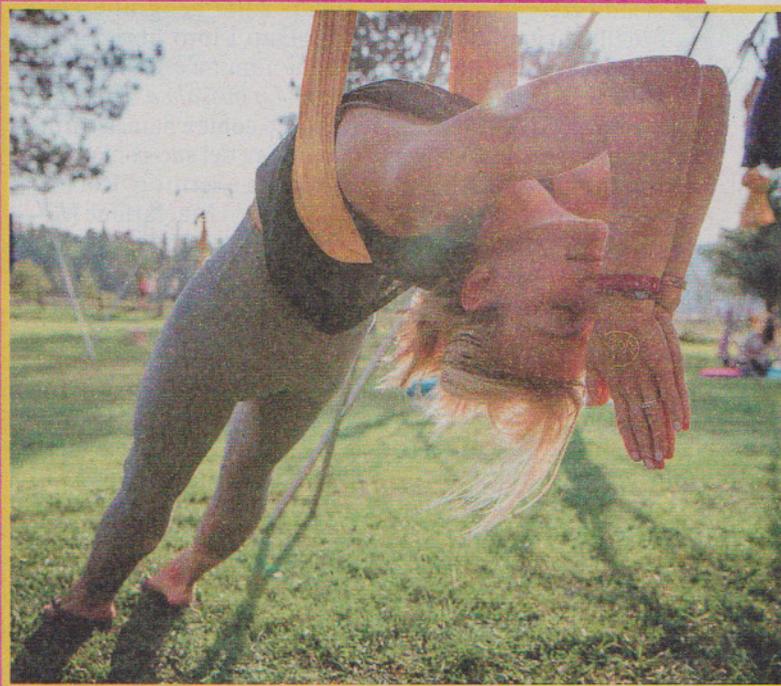
tante nuove discipline in bilico tra meditazione e movimento a Firenze, Milano e Roma

UNA VACANZA SPORTIVA, RIGENERANTE E SANA

ci si può appassionare ad attività che fanno bene a corpo e mente

Quando il triathlon sposa il pensiero

Fare sport aiuta a stare bene, meglio ancora se si fa in gruppo e se le discipline uniscono attività aerobica alla meditazione. Con questo scopo nasce Wanderlust 108, l'unico Mindful Triathlon al mondo, aperto e accessibile a tutti. La manifestazione si divide in tre momenti: 5 km di corsa o camminata, 90 minuti di yoga e una meditazione guidata. Ma il divertimento continua tutto il giorno tra musica, cibo salutare, mercatini artigianali e workshop, dove provare alcune attività come aerial e acro yoga, hooping e campane tibetane. E una volta finito l'esercizio fisico, via a diversi e interessanti interventi i cui temi saranno principalmente incentrati sul miglioramento di sé attraverso uno stile di vita sano e sostenibile. Tre gli appuntamenti da segnare in agenda: a Firenze, nel Parco delle Cascine, il 22 settembre; il secondo a Milano, sotto i moderni grattacieli del quartiere City Life, il 29 settembre e l'ultimo a Roma, nel parco centrale del Laghetto dell'Eur, il 6 ottobre. Per maggiori informazioni sulle tappe italiane di Wanderlust 108, sugli ospiti che terranno le lezioni, su tutti i corsi in programma è possibile visitare il sito: wanderlust.com



Sardegna: tra passeggiate a cavallo e remise en forme nella Spa del resort

Che siate esperti di equitazione, principianti o totalmente digiuni, la vacanza all'Horse Country Resort, in prossimità del Golfo di Oristano, è un ottimo momento per scoprire questo sport all'aria aperta. Nel maneggio della struttura vivono una sessantina di docili esemplari di cavalli, che danno la possibilità di vivere il territorio da una diversa prospettiva: grazie a passeggiate e trekking, individuali o di gruppo, si può andare alla scoperta di luoghi nascosti tra il mare e le dune modellate dal vento. Cavalcando si può così migliorare la postura e la tonicità degli arti inferiori e superiori. Il resort ha messo a punto un programma di remise en forme che promette risultati strepitosi e, in più, regala autostima, benessere e buon umore. Si tratta di un pacchetto "urto" da una settimana che prevede l'integrazione tra attività in sella e trattamenti beauty all'interno della Spa. Il tutto da integrare con passeggiate nella pineta e lunghe nuotate in mare, unendo il relax assoluto di un breve soggiorno in uno degli angoli più incantevoli della Sardegna. Il programma ha una durata di 7 notti in pensione completa, da 630 euro a persona. Info: www.horsecountry.it

