

WELL NOTES



A metà tra ballo e pilates, il Kick Butt Ballet è il nuovo workout.

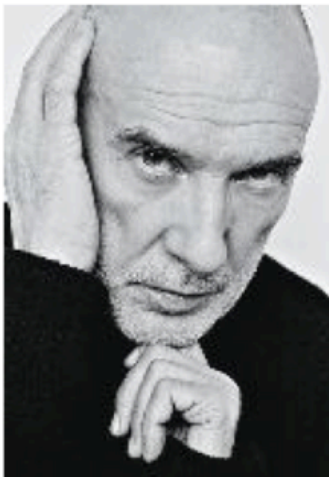
SHUTTERSTOCK

YOGA SHOPPING
Un tappetino da yoga ed ecco un'oasi domestica di relax. Parola di Colin Hall, kinesiologo e collaboratore di yoga-international.com, che spiega: «Non è un attrezzo ma il simbolo dello spazio in cui mente e corpo si liberano da stress e pressioni». Mettici l'outfit e il gioco è fatto.

1. T-shirt in Ceramicool, Odlo € 49,90.
2. Bra in tessuto HeatGear® Under Armour € 40.
3. Tappetino Pure, in caucciù bio antiscivolo, Lotuscrafts € 59,95.
4. Pantaloni in Ceramicool, Odlo € 59,90.

IN FORMA A PASSO DI DANZA

Una novità per chi è stufo dei ritmi incalzanti di Zumba & Co: i workout che si ispirano alla danza classica. Hanno diversi nomi (come Barre Workout, Booty Barre, Ballet Beautiful) e vanno alla grande perché realizzano un po' il sogno che molte di noi hanno accarezzato da bambine ("Sarò ballerina!"). Non solo. «Migliorano la forma, la postura e il portamento, che diventa più aggraziato e flessuoso», spiega Francine Mouchette, Studio Manager presso l'Aspria Harbour Club di Milano, «e sono così vari che non annoiano. Per esempio, la disciplina che proponiamo noi, il Kick Butt Ballet, mixa danza classica, contemporanea e jazz americana con esercizi di Matwork Pilates e yoga. La parte di danza agisce su gambe e fondoschiena, quella di pilates sugli addominali. Lo yoga ha una funzione defaticante». Requisiti? «Nessuno: età, forma fisica e livello di allenamento.



HAI DEI DUBBI? PARLANE CON DIEGO

È certo: essere cool non significa omologarsi ma esprimere la propria personalità. Lo dice a chiare lettere Diego Dalla Palma, il look maker più celebre d'Italia che ha appena lanciato, insieme a team di giovani autori "non influencer", Diego x te (diegoperte.com), blog

irriverente che invita a essere se stesse, reinterpretando look, make-up e hairstyling, e fornisce ispirazioni con articoli di arte e lifestyle. Se però ti senti molto insicura e desideri un makeover più profondo, entro ottobre approfitta del Mese del benessere psicologico e prenota una consulenza gratuita (sipap.it).

VIPOOK A PIOMBO, CURLY, RACCOLTE CHE MERAVIGLIA I CARELLI DI EMILY RATAJKOWSKI

TUSTYLE

Miley Cyrus
NON FACCIÒ PREDICCOZZI MA CON LA MUSICA LANCIO MESSAGGI DI PACE

LOUVRE, TORRE EIFFEL, CHAMPS-ÉLYSÉES

FASHION TOUR
NELLA MODA DELLA PROSSIMA ESTATE

Beauty Autunno

12 TREND
DI CUI NON PUÒ FARE A MENO

TENDENZE
DI FINE AUTUNNO

35 ANNI DOPO,
LE REPLICANTI SONO ANCORA COSÌ AMBAZIANTE

GOSSIP
NUOVI FLIRT IN VISTA PER HARRY STYLES E NIALL HORMAN

SFIDA APERTA TRA I MUST DELLO STREET-STYLE

O COSÌ O COSÌ

BEST TEE

