

Il Messaggero
EDIZIONE NAZIONALE ARRETRATA

23 giugno 2018

Case ristrutturate
Milano, il cinque si stacca: Filippi spende 12 milioni. Si fa avanti Ricketts

Primo italiano sotto i 100'
Toru corre nella storia. A Madrid 9.99 sui 100 cade il record di Memmo

RECORD: 9.99

Salvini scavalca MS: dieci sono inutili e dannosi. Stop del ministro Grillo: no, fondamentali

La strigliata ai poltrici: responsabilità non principi

Guerra di parole
L'argine di Luigi alla risposta di Matteo. Sfilata di ministri

Non c'è intesa sul nodo filippino. Conte pronto al voto
Migranti, Malis dice no alla nave Onu. Tensione con l'Italia, accordo Ue lontano

Non si sa se il capo di Stato è in vacanza. Il presidente ha detto che non è in vacanza. Il presidente ha detto che non è in vacanza.

Il Campidoglio scotta: Raggi senza manager va a caccia di esterni

Lo chef ucciso dall'automobilista al cellulare

La nuova campagna Harley e jeans Levi's: prezzi in aumento. Ecco i dati agli Usa

IL GIUSTO SUSTENIUM PER LA TUA ESTATE

SUSTENIUM POLICE **SUSTENIUM POKER**

Chiedi un consiglio nelle farmacie

I centri



Percorsi guidati con esercizi tra cerri e salici

Percorsi guidati, trattamenti che utilizzano gli oli essenziali degli alberi per potenziarne gli effetti e attività nei boschi. Ecco qualche idea per praticare il “forest bathing” con l’aiuto degli esperti. Il Parco regionale dei boschi di Carrega sull’Appennino parmense, ricco di querce, faggi e castagni, ospita il B&B Il Richiamo del Bosco a Sala Baganza che organizza passeggiate guidate nei boschi. “Forest bathing” guidato anche nelle diverse tipologie di boschi (cerro, sughero, bambù) della tenuta di Torrecchia Vecchia ai Castelli Romani, un motivo per visitare anche i centri medievali di Cori e Velletri. Nel bosco di pini, querce, lecci e olivi dell’Aquapetra Resort & Spa in località Monte Pugliano-Telese Terme in provincia di Benevento oltre al “forest bathing” è possibile praticare pilates e yoga con un maestro. Querce e cerri, pini e salici salutari attorno al Castello di Petroia (Perugia) ma anche tanti itinerari per scoprire le seimila diverse piante che crescono nella foresta di 12 ettari. Le essenze della flora del Parco

Nazionale dello Stelvio (abete rosso e bianco, larice e pino cembro) sono utilizzate nei trattamenti del centro benessere Wellness & Beauty Acquaviva del Kristiania Leading Nature & Wellness Resort di Cogolo di Pejo (Trento). Il nuovo programma del gruppo dei Vitalpina Hotels Alto Adige/Südtirol si chiama Vitalpina Relax e comprende due moduli. Il primo è il bagno nel bosco con un percorso che abbina la passeggiata tra gli alberi a cinque esercizi sensoriali. Il secondo è Vitalpina Respiro e prevede facili escursioni nel verde o lungo i ruscelli con esercizi di respirazione e rilassamento.

M.R.

Bellezza è un tuffo nel bosco

Un colpo di spazzola su tutto il corpo

MACRO

Piccoli gioielli nel verde

Stylas & Lenti

Il segreto del viso

Il segreto del viso

Il segreto del viso