LIBERE E PURE



**CASTEL MONASTERO**

*Monastero d'Ombrone (Siena). Programma Detox (3/7 giorni) del dottor Mosarafr Ali: thalassoterapia, fanghi, oligoelementi e massaggi. Da 1.300 euro.* www.castelmonastero.com



**VERDURA RESORT**

*Sciacca (Agrigento). Programma Detox ed energizzante (7 giorni): massaggi, dieta, hammam e trattamenti detossinanti. Da 3.520 euro (pernottamento incluso).* www.verduraresort.com



**CULTI DAY SPA**

*Milano. Day Spa Posarium maremminerale (7 ore): bagno in acqua con zincite, fanghi, massaggi, light lunch e tisane, trattamento viso con acqua di sorgente marina. 730 euro.* www.cultidayspa.it



**IL SALVIATINO**

*Fiesole (Firenze). Programma detossinante (2 giorni): bagno al latte, massaggio aromatico, riflessologia plantare, bagno di vapore, bendaggi alle alghe e alla caffeina. Da 460 euro.* www.salviatino.com



**TOMBOLO**

*Marina di Castagneto Carducci (Livorno). Pacchetto detox (3 giorni): thalassoterapia, sauna, bagno turco, esfoliazione, impacco di alghe, trattamenti viso e corpo.*



**RELAIS SAN MAURIZIO**

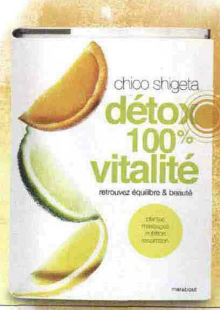
*Santo Stefano Belbo (Cuneo). Wellness (4 giorni): idroterapia nella Grotta del Sale, gommage, programma nutrizionale, massaggi. 3.390 euro (pensione completa).* www.relaissanmaurizio.it

**VILLA PARADISO**

*Gardone Riviera (Brescia). Salute e benessere (7 giorni): dieta, massofisioterapia, hammam, shiatsu, stretching dei meridiani. Da 2.990 euro (pensione completa).* www.villaparadiso.com



del corpo, studiato per ritrovare vitalità, appunto, e benessere. Dimostrazione che questo metodo funziona è lei stessa, radiosa, con il suo corpo snello e la pelle trasparente. «Ho cominciato giovanissima a interessarmi al corpo, seguendo i principi giapponesi che fanno coincidere bellezza e benessere. Nel 1998 sono venuta in Francia per perfezionare le mie conoscenze e perché le donne di questo paese, per me, hanno sempre rappresentato un modello di femminilità e di emancipazione. Nel 2004 ho creato Shigeta, il mio marchio, e un metodo facile ed efficace per le mie clienti. Lo scopo è di renderle più belle migliorando il loro rapporto col corpo, il loro modo di mangiare e di respirare». Divenuta in poco tempo la guru del detox, Chico Shigeta offre massaggi e preziosi consigli per imparare a prendersi cura di sé e a ripulire il corpo. Da cosa? «Dallo stress e dai ritmi di vita troppo pressanti, da un'alimentazione non sempre sana, dall'inquinamento, dalla mancanza di sonno. Per esempio,




**LA RICETTA: INSALATA DI POMPELMO ROSA**

*Ingredienti:* rucola, sedano, avocado, pompelmo rosa, peperone rosso, zucchine, prezzemolo, dragoncello. *Per la salsa:* succo di pompelmo, olio d'oliva, aglio, aceto di lampone, sale, pepe. Preparazione: mescolare gli ingredienti della salsa nel mixer e versare il preparato sull'insalata. (Dal libro *Detox 100% Vitalité*, Chico Shigeta, edito da Marabout).



gruppo arete