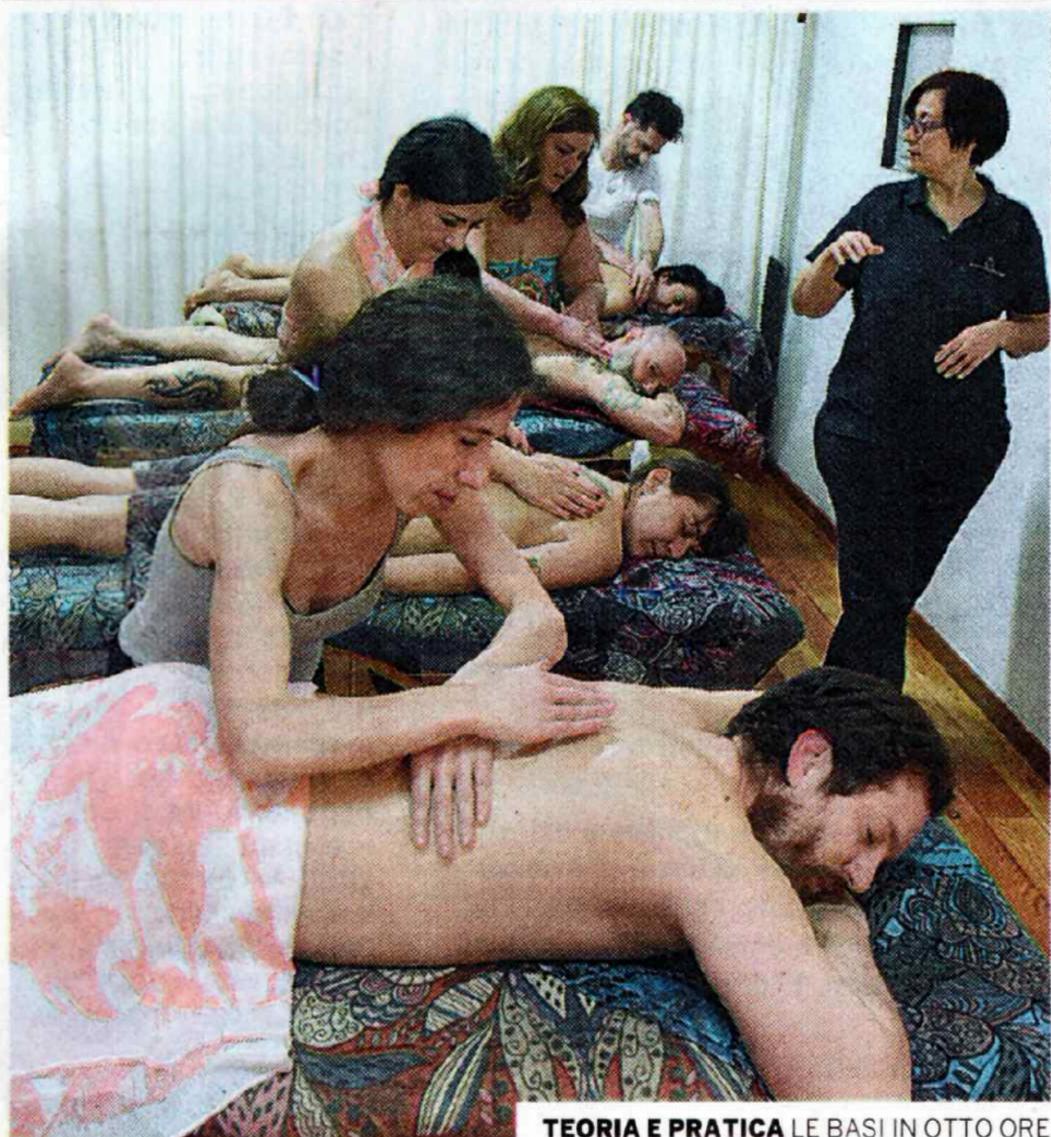


## BENESSERE

## CORSO



GIGLIOLA DI PIAZZA

TEORIA E PRATICA LE BASI IN OTTO ORE

## Per un giorno i massaggiatori siete voi

Il massaggio è uno scambio. Una connessione che si instaura tra chi lo riceve e chi lo fa. Ne è convinto Luigi Fappiano, fondatore di «Soul Contact»: una scuola per appassionati e professionisti che ha già formato 500 operatori in tutta Italia, ma anche una tecnica olistica basata sulle tradizioni del Nord dell'India. Al centro del massaggio «Soul Contact» c'è quello che viene definito «tocco cosciente», vale a dire la capacità da parte di chi effettua il trattamento di mettersi in ascolto dei bisogni di chi lo riceve.

La seduta, che lavora sui punti marma, usa parecchio olio ed è caratterizzata da movimenti fluidi, mira così a sbloccare nodi e somatizzazioni. Vi incuriosisce? Potete imparare le basi e provare a cimentarvi grazie al corso di otto ore in programma presso il «Centro Olistico Il Volo» sabato

3 e domenica 4 marzo (il corso dura un giorno solo, dalle 9.30 alle 18.00). Ai 50 partecipanti, 25 per ogni giornata, viene mostrato un primo approccio al metodo «Soul Contact»: si impara cioè a fare un massaggio rilassante sulla parte posteriore del corpo (gambe, schiena, spalle). La lezione, sia teorica sia pratica, prevede la spiegazione delle tecniche di massaggio e del protocollo da seguire. Ma introduce anche al concetto di «tocco cosciente» grazie a esercizi che aiutano a sviluppare la capacità di entrare in connessione con l'altro, pratiche yoga e meditazione. Per partecipare al corso, che costa 140 euro ed è rivolto ad appassionati anche senza esperienza, servono abiti comodi e leggeri, ciabatte, un telo o un lenzuolo singolo. Al termine del corso viene rilasciato l'attestato di partecipazione. Per info e iscrizioni: [www.soulcontact.it](http://www.soulcontact.it) e [info@soulcontact.it](mailto:info@soulcontact.it).

**Federica Maccotta**

COUPON PAG. 54

**S** SOUL CONTACT. CENTRO OLISTICO IL VOLO. VIA DOMENICO CUCCHIARI 15.  
☎ 02.36.59.99.04

## WEEKEND RELAX

### Peeling al miele sull'Alpe di Siusi

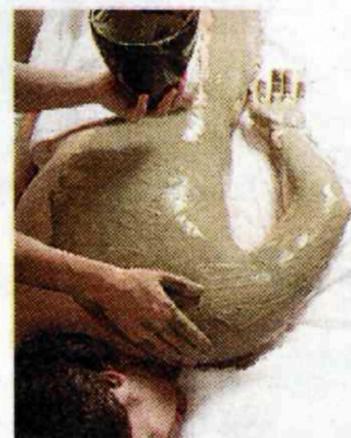
L'Alpe di Siusi (3 ore da Milano) è un altipiano dolomitico caratterizzato dall'inconfondibile skyline del Sassolungo e del massiccio dello Sciliar. Qui, a 1.860 metri nella località Compatsch, sorge «Alpina Dolomites Lodge & Spa» struttura a 5 stelle che aderisce alla catena «Leading Hotels of the World»

**Trattamenti** L'area wellness comprende piscine panoramiche, ambienti sauna (classica finlandese, biosauna alle erbe aromatiche, bagno di vapore salino o aromatico), zona fitness e una beauty farm che offre trattamenti estetici a base di prodotti naturali del territorio. Vale la pena di provare il peeling al miele (53 euro), trattamento rigenerante e tonificante in cui gli enzimi naturali del miele eliminano delicatamente le cellule morte, e i suoi preziosi minerali vengono assorbiti dalla pelle, che diventa morbida, fresca e luminosa.

**Da notare** L'Alpe di Siusi è un paradiso per gli amanti dello sci. Davanti all'hotel ci sono piste da sci, impianti di risalita e un grande snowpark.

**Prezzo** Da 259 euro a persona a notte. La proposta è così articolata: pernottamento, mezza pensione, ingresso area wellness, escursioni guidate.

**Nicoletta Pretto**



**ALPINA DOLOMITES LODGE & SPA, LOC. COMPATSCH, ALPE DI SIUSI (BZ). DA MILANO: A4 DIR. VENEZIA, A22 BRENNERO, USCITA BOLZANO NORD. ☎ 0471.79.60.04, WWW.ALPINADOLOMITES.IT**