



## CENE MUTE E DRY FLOATING benvenuta nell'era del relax 4.0

Oltre alla meditazione fioriscono diverse tecniche a metà tra spirituale, wellness e divertimento. Come la britannica *shaking meditation*, miscela di mindfulness e movimento, o le cene meditative focalizzate su respiro e silenzio, organizzate dal ristorante Mame Ostrichina a Napoli, o ancora il *dry floating* nella *RestArt*, inaugurata qualche mese fa a Roma Fiumicino da Starpool. «Puoi galleggiare distesa su un lettino, senza doverti spogliare o bagnare, ascoltando la tua playlist preferita per 10, 20 o 30 minuti sopra 400 litri di acqua calda. Un'ottima soluzione per rigenerarsi o contrastare il jet-lag, prima di volare», spiega Francesca Eccel, spa trainer Starpool. Interessante la poltrona *Equanimity*, progettata dall'artista Leila Habiche: una scultura "sensoriale" che rievoca l'abbraccio e l'accoglienza, riequilibrando l'energia fisica e mentale attraverso programmi personalizzati che coinvolgono tutti i sensi. All'Istituto Image di Milano puoi provare la biorisonanza, macchinario biomedico basato sulla fisica quantistica che, grazie alla trasmissione di onde elettromagnetiche, lavora a livello energetico profondo, inducendo un processo detossinante per corpo e mente.

F  
Settimanale  
Cairo Editore  
Tiratura: 120.000 copie

