

Username

Password

VAI»



23 ottobre 2006

Bellezza

Casa

Cucina

Famiglia

In forma

Lavoro

Moda

Salute

S

Tutti gli speciali

[ROMA 2006: in diretta dalla Festa del Cinema](#)

[Prêt à porter PE 07](#)

[Tutte le sfilate](#)

[Accessori moda](#)

[Matrimonio](#)

[Gravidanza](#)

[Bebè 0 - 3 anni](#)

[Hi-tech](#)

[L'arredatutto](#)

[Fiori & piante](#)

[Amici animali](#)

[Scegli la tua dieta](#)

[Viaggi e vacanze](#)

Ricerca

 nel sito

Oggi

ATTUALITÀ

ULTIME NOTIZIE

I servizi

[Informazioni e contatti](#)

[Abbonamenti](#)

[Anima gemella](#)



[Ascolta R101 in diretta](#)

[Cartoline](#)

[I nostri esperti](#)

[Forum](#)

[Meteo](#)

[Newsletter](#)

[Oroscopo & oroscopo cinese](#)

[Servizi Sms](#)

[Shopping Club](#)

[Sicurezza & antivirus](#)

[Sondaggi](#)

Forum

[Oggi parliamo di...](#)

Home » Svago » Mmmm... come mi sento bene!

Mmmm... come mi sento bene!



di Laura M. Bosisio

Photogallery



La ginnastica su misura

Novità in palestra

Fitness, meditazione, trattamenti di bellezza. A Milano arriva la Wellness World Exhibition, una fiera dedicata a chi vuol essere sempre in forma smagliante, ma anche a chi non sa rinunciare a qualche ora di coccole tra gli aromi di un hammam

20/10/2006

Aerobica, step e spinning, ma anche danze caraibiche e discipline orientali. Niente scuse, **con l'arrivo dei primi freddi la parola d'ordine è non farsi prendere dalla pigrizia** e scegliere un'attività sportiva con cui potrai mantenerti tonica e reattiva, ma anche - e soprattutto - divertirti e sfogare tutte le tensioni che alla fine della giornata sono in agguato. Tapis roulant e addominali ti hanno annoiato e vorresti provare qualcosa di diverso? Dal 20 al 23 ottobre il nuovissimo polo fieristico di Milano-Rho ospiterà la **Wellness World Exhibition**, 16.000 metri quadrati all'insegna del fitness, in cui oltre 200 espositori si daranno appuntamento per un weekend a tutto benessere.

Dalle vasche idromassaggio alle più moderne attrezzature per il training, dagli innovativi trattamenti estetici alle arti marziali. **Se sei una sportiva, ma ami le coccole della beauty farm, hai trovato il tuo angolo di paradiso.** Oltre agli stage di ginnastica e danza tenuti da preparatissimi istruttori, infatti, potrai testare tutto quello che c'è di nuovo nel campo del benessere, oltre a lasciarti sedurre dal fascino delle discipline orientali. Si chiama **Tempio del Benessere** lo spazio dedicato alle pratiche di meditazione e in particolare a shiatsu, riflessologia, massaggio thai, yoga, tai chi, qigong, danzaterapia e tanto altro ancora.

"**Milano è Wellness**" è lo slogan coniato dagli organizzatori, e il 20 ottobre lo sarà davvero. Dalle nove del mattino, infatti, tre zone centralissime (Largo La Foppa - via Moscova, via Dante - piazza Cairoli e piazza San Babila - corso Vittorio Emanuele) diventeranno "**Giardini dell'Anima**" e ospiteranno incontri, dibattiti e workshop, mentre la serata verrà dedicata ai "**Circuiti del Benessere**", un viaggio alla scoperta degli spazi e dei protagonisti dello sport, della bellezza e del benessere in città.

Che altro ti serve per raggiungere il Nirvana? Forse un buon bicchiere di vino. Che il nettare caro a Bacco sollevi lo spirito non è una novità, quello che c'è di nuovo sono i trattamenti a base di uva e mosto che regalano alla tua pelle una sferzata di energia. Da **Il Percorso di Venere** il trattamento inizia con una tisana drenante e depurativa alle foglie di vite rossa e continua con peeling e massaggi per azzerrare lo stress e nutrire la pelle. E, per qualche ora, sentirti una regina del lontano Oriente.

La Wellness World Exhibition si svolge presso FieraMilano, il nuovo polo fieristico di Rho (entrate Porta Est e Porta Ovest), dal 20 al 23 ottobre, dalle 10.00 alle 19.00. Il biglietto costa 7 euro.

Wee

[RO in c](#)
[Fes](#)

[Ne](#)

[VI](#)

[Tur](#)

[La](#)

[TU](#)

ENTI

[Leç di c](#)

[Per scr](#)

[Hai pas](#)

[Vu e d](#)

Artis



Link



[Ad:](#)

[Ani di c](#)

[NA](#)

[Alg NA](#)

[Alp mu](#)

Sondaggi

MI SPOSO!

» Che cosa vorresti chiedere a uno stilista di abiti da sposa?

- Quali sono le tendenze della prossima stagione
- Come faccio a scegliere il modello che mi sta alla perfezione
- Quali sono gli accessori di cui non posso fare a meno
- Meglio scegliere uno stile innovativo o tradizionale
- Bisogna affidarsi a un wedding planner o bastano i consigli delle amiche

VAI

» Tutti i sondaggi