

**Casi editoriali**  
**"Sumo", l'opera dei record di Helmut Newton, torna in libreria**

Sumo torna in libreria. Il volume XXL con più di 400 scatti del fotografo tedesco Helmut Newton pubblicato da Taschen nel 1999 è stato un caso editoriale. Le 10 mila copie numerate dell'opera, quasi un'installazione con tanto di leggio di Philippe Starck, sono andate subito a

rubare e hanno stabilito un record: la numero uno, autografata da oltre 100 delle celebrità fotografate è stata battuta all'asta per 317 mila euro, il libro più costoso dell'XX secolo. La più democratica Sumo, 20th Anniversary Edition con leggio, sarà XL e costerà 100 euro.

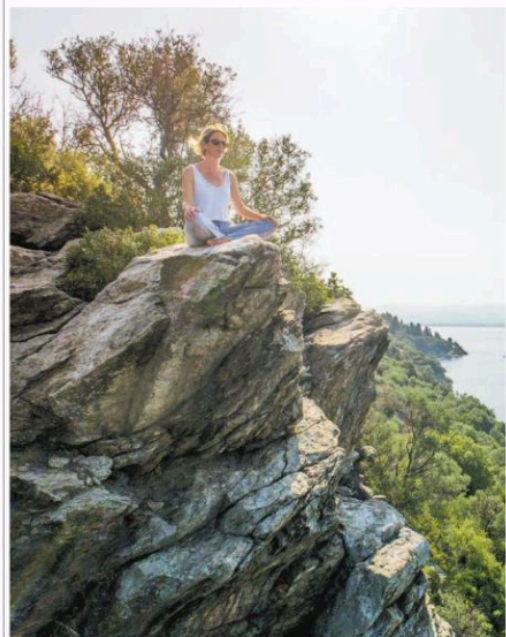


**Il libro cult**  
Il nuovo Sumo (ed. Taschen, 464 pagine) è disponibile da luglio

**Beauty**  
**Labbra sane e ben curate e si può dire ciò che si vuole**

Italiani sempre più appassionati di cosmetici. Tanto che nel 2018 il fatturato delle imprese attive nel settore ha superato gli undici miliardi di euro. In questo ambito, è dedicata alle labbra la collezione Pure Color Envy Lip Care di Estée Lauder. Trattamento completo

composto da uno scrub allo zucchero e da un idratante arricchito con acido ialuronico. Completano la linea il ravvivante capace di ridurre le screpolature e di levigare la superficie delle labbra e il rivoluzionario. Il costo è di 30 euro per ciascun cosmetico.

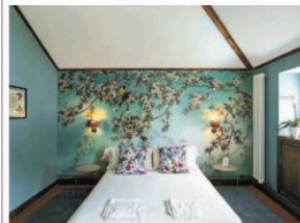


▲ **Pensieri positivi** Meditazione nello yoga retreat di Silver Island, nel golfo Pagaseo (Grecia)



▲ **Sul lago** La villa del BeQui a San Felice del Benàco (BS)

**In Italia gli yogi sono oltre due milioni e mezzo. Sempre di più quelli che rifuggono dagli eccessi del rigore e dell'ascetismo e cercano ospitalità rilassata**



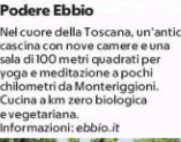
▲ **Serenità** A destra e sopra, due immagini del BeQui



**Gli indirizzi**  
**Dal Garda alla Toscana, i "ritiri" chic**



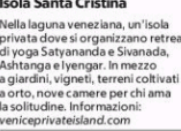
**BeQui**  
A San Felice del Benàco, sul lago di Garda, con vista sulla Rocca di Manerba, una villa con parco dove fare yoga e meditazione o soltanto soggiornare nelle stanze dall'arredamento ben curato. Informazioni: 393.495495751, bequiperience@gmail.com



**Podere Ebbio**  
Nel cuore della Toscana, un'antica cascina con nove camere e una sala di 100 metri quadrati per yoga e meditazione a pochi chilometri da Monteriggioni. Cucina a km zero biologica e vegetariana. Informazioni: ebbio.it



**Borgo di Carpiano**  
Vicino a Gubbio, un borgo medievale con nove camere in tre case in un bosco. I retreat yoga si tengono nella chiesa sconsacrata. Cucina con prodotti tipici umbri, verdure dell'orto biologico, olio extra vergine compreso. Info: borgodicarpiano.com



**Isola Santa Cristina**  
Nella laguna veneziana, un'isola privata dove si organizzano retreat di yoga Satyananda e Sivanada, Ashtanga e Iyengar. In mezzo a giardini, vigneti, terreni coltivati a orto, nove camere per chi ama la solitudine. Informazioni: veniceprivateisland.com

VACANZE SALUTISTE

# Asana e buon cibo è lo yoga gourmet

**P**er alcuni è la panacea per tutti i mali contemporanei. Dall'overworking alla noia. Sta di fatto che gli appassionati di yoga crescono ogni anno, con buona pace di chi non vede di buon occhio la deriva commerciale e la conseguente perdita ormai sono più di due milioni e mezzo, ogni anno si ritrovano proprio oggi, il 21 giugno, la Giornata Internazionale dello Yoga, per una lezione che di solito inizia al tramonto (la data coincide con il solstizio d'estate) e si conclude con una meditazione finale. Sul fronte vacanze vanno a ingrossare quella massa di turisti che, secondo i dati, cresce il doppio rispetto al resto e che alimenta un mercato dei viaggi benessere da valore, a livello mondiale, di 639 miliardi di dollari. Certo, bisogna mantenere il passo. Eccessivi rigore e ascetismo spesso non sembrano molto attraenti. Associare la pratica a quello che oggi viene definito restorative food, cibo salutare per palato e mente, è un'esperienza di ospitalità rilassata e familiare da vivere in gruppi ristretti, invece sì.

Su una spiaggia del lago di Garda, per esempio, Alice Zoe Ranzanici ha preso in mano le redini di una vecchia casa di famiglia con settemila metri quadrati di parco dopo esser stata in giro per il mondo otto anni, partecipando in India a seminari di yo-

Associare la pratica indiana al mangiar sano e con gusto è la nuova tendenza. Perché per regalare benessere a corpo e mente non serve rinunciare al piacere del palato. Ecco dove

di Maura Fabbri

ga e medicina ayurvedica alimentare. Dice che non è stato facile convincere il padre a affidarle la proprietà e che, per alcuni, il solo pensare di fare yoga retreat a San Felice del Benàco era una follia. Basta recarsi, ogni mercoledì da maggio a settembre, nella tensostruttura del giardino dove Alice Zoe in persona regala una lezione di un'ora e mezzo di yoga alla comunità, per capire che si sbagliavano. In oltre la mamma di Alice Zoe, Paola Capelli, in cucina prepara piatti salutisti che regalano piacere al palato. Tre le camere per gli ospiti: una tripla e due matrimoniali, elegantemente arredate. Il calendario degli eventi prevede diversi appuntamenti, tra i quali il Green Sunday Yoga Brunch (21 luglio, il 2 e 25 agosto) e Restorative Yoga and Gourmet Food nel weekend del 6-8 settembre.

Nella campagna di Monteriggioni invece, sono Sibilla de Vuono e la madre ad accogliere gli ospiti. Si sono rifugiate qui per ritrovare una connessione con la natura persa tra i meandri di carriere frenetiche nel mondo della moda e hanno cominciato a trasformare le vecchie stalle in una grande sala dove praticare yoga e meditazione, e a inventarsi piatti di cucina naturale con una cura quasi maniacale. Ebbio oggi è una sorta di comunità olistica dove si vive in mezzo a galline, asini e cavalli, e si servono brunch allargati a base di ricette vegane, paste fatte in casa di farro e grano saraceno, verdure coltivate

**Lusso e meditazione**  
**Con il guru anche in grand hotel**



▲ **Om** Romantik Hotel Oberwirt

Allo yoga sono dedicati pacchetti specifici anche in grand hotel storici come il Kronenhof di Pontresina, nel cuore dell'Engadina, che propone uno Yoga Summit di tre giorni con menu bilanciato e silent hike fino al lago Stazer (kronenhof.com). La Réserve di Ginevra chiama invece Jeff Grant, maestro yoga e mental coaching, per lezioni con vista sul grande lago a partire dal 12 luglio (reserve-geneve.com) per chi preferisce un ambiente urbano. Infine, il Romantik Hotel Oberwirt di Marlenigo (BZ), fino al 28 giugno propone un programma tra escursioni, yoga e cibo gourmet guidato da Hanna Thöni. Si parte con una lezione di Lunar Vinyasa Flow Yoga, per poi proseguire con lezioni di Solar Vinyasa Yoga a piedi nudi in una località dalla speciale energia, quindi Yin Yoga con campane tibetane, meditazione del chakra all'aperto, e pranayama. E per finire la giornata, cena gourmet. romantikhoteles.com



▲ **Restorative food** Al Podere Ebbio la cucina è bio

nell'orto di mille metri quadrati della cascina. Uno stile di vacanza apprezzata dai dieci ai sessant'anni anni, spesso internazionale (arrivano molti francesi e americani), e dove si può silenziare il rumore quotidiano e imparare a vivere in stile spartano (le camere pur ampie e bellissime non hanno bagno privato), ma indubbiamente, è il resto, che si affida a un no di una piccola proprietà, di un borgo (come succede a Carpiano nel borgo medievale che Marilisa e Riccardo Parisi hanno ristrutturato come fosse casa loro arredandolo con i vecchi mobili di famiglia) o su un'isola, la solitudine sembra una condizione molto apprezzata. Per entrare nello yoga retreat di Silver Island, l'isoletta di Lissa e Claire Christie nel golfo Pagaseo, aperta da aprile a ottobre e circa quattro ore da Atene, bisogna prenotarsi con sei mesi abbondanti di anticipo (silverislandyoga.com). I pasti, con ingredienti locali biologici, vegetariani, medi-

**Questi soggiorni sono esperienze da vivere in gruppi ristretti. Che sia in una piccola proprietà, in un borgo o su un'isola, la tranquillità e la solitudine sono infatti condizioni molto apprezzate**

terranei sono finiti in un raffinatissimo libro di ricette, *Silver Island Recipes*, e sono serviti sotto un grande albero con vista sul mare Egeo. Tutt'altra vista quella che si gode invece all'Isola Santa Cristina a nord della laguna veneziana, vicino a Burano e Torcello, dove René Deutch, uomo d'affari austriaco, e la moglie Sandra, hanno creato un eremo ecosostenibile, aperto al pubblico da un paio di anni, dove si producono tra i cinque la chimata bottiglia di vino con uve locali di Cabernet Sauvignon e Merlot, e dove si trovano i pochi alberi di olive della laguna. Oltre a un centro yoga, ovviamente: non c'è niente di meglio di un'Archa Matsyendrasana, la posizione del saggio, per gustarsi il paesaggio.

Live Life & Play  
**instax mini LiPlay**

Fai parlare le tue foto con la nuova fotocamera istantanea ibrida instax mini LiPlay. L'esperienza si arricchisce della straordinaria dimensione sonora, e di tante nuove funzioni.

instax mini LiPlay  
**LIVE LIFE & PLAY.**

instax.fujifilm.it | FujifilmInstaxItalia | InstaxItalia