

Viaggi

La formula

Milano

Oriental Saturdays Yoga (e Grotker) per l'equilibrio

Uno dei cardini della cultura orientale è il rapporto tra benessere interiore ed esteriore. Mandarin Oriental Milano lancia gli Oriental Saturdays nella Spa dell'hotel, appuntamento settimanale di yoga e meditazione. Gli Oriental Saturdays proporranno una lezione di yoga (10-11), una di meditazione (11-12) e una di Aquayoga (12-13). Dalle 12 alle 14 sarà inoltre possibile prenotare una consulenza energetica con Peiqin Zhao, terapeuta esperta di medicina tradizionale. Gli Oriental Saturdays

saranno disponibili fino al 30 giugno 2018, escluso il 21 aprile (35 euro a persona). In linea con la filosofia wellness, in tutti i Mandarin è stata inaugurata la collaborazione con Grotker, la piattaforma di salute e fitness, per portare il benessere nelle stanze degli ospiti: i video proposti ai clienti includono una meditazione di 5 minuti per alleviare lo stress, un allenamento di venti minuti per raggiungere i propri obiettivi di fitness, oltre a pilates e yoga. Info 02.87318882.

In ginocchio da te

Dove chiedere la mano

L

a proposta di matrimonio di Harry a Meghan, come hanno raccontato i due futuri sposi, è arrivata mentre lei cucinava pollo arrosto nella residenza di Nottingham Cottage, a Kensington Palace. Lui si è inginocchiato e il sì di lei «è stato immediato»: niente di più semplice. Quella di William a Kate, freschi di anniversario (lo scorso 29 aprile) è stata leggermente più esotica, durante una vacanza in Kenya, in un lodge che poi è diventato un luogo simbolo per il «proposal», ovvero la proposta di nozze. Come lo stesso William ha ammesso, in un'intervista rilasciata a Tom Brady, non è stata una passeggiata. «Portavo l'anello con me nello zaino da tre settimane, non l'ho lasciato per un attimo. E poi ero agitato: si sentono un mucchio di storie terribili sui momenti in cui uno fa la proposta e le cose vanno male...».

Lo stress da «proposal» è democratico: non risparmia neppure i principi. Per minimizzare i rischi, da qualche tempo, in America è nata persino una professione, il «proposal-planner», che anticipa di qualche mese l'ingresso in scena del «wedding-planner». Professionisti della promessa che per 500 dollari (minimo) si incaricano di studiare tutto a tavolino, dal momento giusto per consegnare l'anello alla cornice ideale. Tra i suggerimenti dati dagli esperti c'è quello di non scegliere un ristorante alla moda, informarsi se il monumento sotto al quale si è scelto di dichiararsi non sia pattugliato, indagare su cosa ha fatto la futura sposa nelle ore precedenti alla proposta: se è andata a correre, ad esempio, potrebbe essere troppo adrenalinica.

Seguendo alcune regole elementari si ottengono risultati strabilianti: nella sezione «Weddings» il *New York Times* da qualche tempo invita i lettori a inviare la loro proposta, che poi concorre per vincere il titolo di migliore. Tra «The Best Wedding-Proposal Stories in 2017» il primo premio è andato alla doppia proposta madre-figlia: Steven De Luca dopo aver consegnato l'anello alla compagna Sara, la sera seguente ha fatto lo stesso con Wilhelmina, la figlia di lei, di 7 anni, donandole una piccola fedina. «L'anello che ho dato a tua madre rappresenta il mio impegno per lei, questo anello rappresenta il mio impegno per te», ha detto Steve.

Indirizzi

● Belmond Villa S. Michele, Fiesole, Fi: qui c'è un «love corner» (tel. 055 567 8200)

● Thanda Safari, Bayala Sudafrica: sotto il «love tree» (www.LHW.com/thanda)

● OZEN by Atmosphere at Maadhoo, Maldive: il proposal è subacqueo (ozen-maadhoo.com)

● Danai Resort, Grecia: stanza ricreata sull'acqua (www.danai-resort.com)

Dal lodge del Kenya in cui Kate disse sì a William, ai resort dei Caraibi: impazza la moda della proposta di nozze esotica. Per organizzarla pensa a tutto il «proposal-planner». Le più originali? In fondo al mare o nella savana. Ma gli americani adorano un hotel di Fiesole



Con il concierge

Ma c'è anche stata la proposta fatta dentro al Regent Theatre di Arlington, dove anziché il film in programmazione è stata proiettata la storia dei due promessi sposi. O quella «subacquea», avvenuta al resort di lusso Ozen, alle Maldive: mentre la coppia era seduta a tavola nell'«underwater restaurant» M6m, un sub è comparso di fronte alle pareti di cristallo mostrando un cartello «marry me».

Situazioni del genere succedono quasi quotidianamente nei resort Sandals, brand leader nelle vacanze di coppia sulle più belle isole dei Caraibi, che propone un servizio concierge per aiutare gli ospiti a studiare una proposta di matrimonio a prova di rifiuto e calibrata in base alle caratteristiche della futura sposa.

Sul sito www.sandalsresort.it cliccando alla voce «proposal» si può pianificare tutto al momento della preno-

tazione: tra le proposte c'è l'opzione sottomarina, con un fotografo subacqueo che documenta lo scambio di anello in apnea. Oppure la proposta floreale, con la sorpresa della camera apparecchiata con decorazioni floreali, candele profumate, frutta fresca e champagne, da raggiungere seguendo un tracciato di petali.

Il concierge è dietro le quinte del «Lover's Corner» a Belmond Villa San Michele. L'albergo di Fiesole, con una vista su Firenze che gli ospiti americani non esitano a definire «drammatica», ha predisposto nel suo giardino all'italiana un angolo ad hoc per proposte di matrimonio, che viene allestito con un aperitivo con bouquet floreale per la futura sposa o decorazioni su richiesta. Ma c'è anche l'alternativa di una cena per due con caviale, scampi e sushi di chianina. Qualsiasi sia la scelta, in entrambi i casi un maggiordomo dedicato cura l'intero servizio in esclusiva per la coppia.

Tra i leoni

L'effetto Royals ha portato al Lewa Lodge, in Kenya, dove William e Kate si sono scambiati la promessa d'amore, una certa notorietà. Qui si può pescare, ritrovarsi in cerchio la sera intorno al fuoco, per i racconti della giornata appena trascorsa, e cenare a lume di candela. Non è lussuoso come Buckingham Palace, ma il lodge occupa un posto speciale nel cuore di William che qui ha trascorso un anno sabbatico prima di iscriversi alla St. Andrews University. E il Kenya è in cima alle preferenze anche di Eli-

La giornata della lentezza passeggiando con gli asinelli

Lunedì la dodicesima edizione della celebrazione. La parola d'ordine: rallentare il ritmo

Lunedì 7 maggio si celebra la «Giornata mondiale della lentezza» giunta alla dodicesima edizione. Tante le iniziative nelle città più frenetiche del globo come New York, Parigi, Londra, Tokyo e Shanghai. Per un giorno i cittadini sono invitati a rallentare il ritmo quotidiano per vivere in modo più lento e consapevole. Anche in Italia sono decine le proposte in grandi metropoli e piccoli borghi. In Corso Vittorio Emanuele a Milano, verrà istituita una Ztl «Zona del tempo lento». Qui i passanti potranno provare l'ebbrezza di rallentare e saranno invitati a riflettere nell'Ufficio Tempi Smarriti. A un



Gita Un gruppo di bambini in gita con gli asinelli

tavolino del bar Le Tre Gazzelle troverete il «time doctor» Bruno Contigiani e Federica Balestrieri, giornalista di Formula 1, una frenetica pentita. A loro potete rivolgervi per avere consigli su come ritrovare il tempo perduto. L'associazione «Orecchie lunghe e passi lenti» di Poggio alla Farnia vicino a Casciana Terme (Pisa) propone una piacevole esperienza con Gioconda, Gaia e Libero. Gli asinelli che durante la giornata faranno assieme a grandi e bambini una tranquilla passeggiata nel bosco. «Si cammina al loro fianco un passo dietro l'altro — spiega Luisella Trameri — nelle soste diventa spontaneo accarezzar-

li e coccolarli instaurando uno stretto contatto fisico». Nel borgo alpino di Oncino in provincia di Cuneo l'agriturismo Le Mulattiere propone la CAPRA-sseggiata. Un'originale percorso ai piedi del Monviso in compagnia di capre, cani e della giovane maialina Bianca. Alla fine della camminata vi aspetta una tonificante me-

Consigli

Dalle scampagnate con animali alla scuola per fare i tortelli: tutte le idee per abbassare la pressione

La scheda

● La «giornata della lentezza» è stata lanciata per la prima volta 12 anni fa e viene praticata in tutto il mondo

● Lo slogan del programma: rallentare è una scelta che può migliorare la vita di una comunità, di una città: la nostra

renda. Invece il gruppo La bella Tartaruga di Cadorago (Como) propone iniziative all'insegna di benessere e intrattenimento. Si va dagli spazi di Paola dedicati ai tai-chi alle lezioni di yoga e Qi Gong per tutti di Silvia. Nella giornata della lentezza non potevano mancare iniziative legate al cibo. A Ziano Piacentino nella Turtei Academy mamma Giorgia vi insegna a cucinare i tortelli piacentini di ricotta e spinaci a forma di caramella. Il premio? Portate a casa quelli fatti con le vostre mani. Il calendario degli eventi lo trovate su www.vivereconlentezza.it.

Umberto Torelli
© RIPRODUZIONE RISERVATA