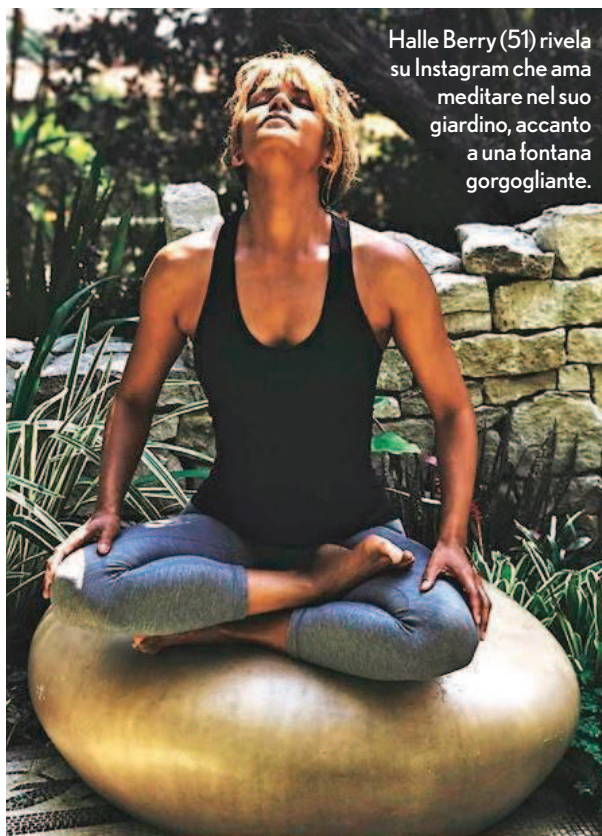


# WELL NOTES

## PUOI STARE MEGLIO, MEDITACI SU

**P**are che Meghan Markle (prima di incontrare il principe Harry) la praticasse ben due volte al giorno per contenere lo stress del set. Halle Berry la definisce ciò che ha trasformato il suo modo di pensare e, dunque, la sua vita. Oprah ci si dedica quotidianamente da anni («Mi regala disciplina, gioia e calma»). Parliamo di meditazione, una risorsa antica ma molto attuale, come dimostrano due libri freschi di stampa: *Bushido per donne guerriere. Risveglia il samurai che c'è in te* di Marina Panatero e Tea Pecunia (Urra Feltrinelli, € 13) e *OMM®. The one minute meditation* di Patrizio Paoletti (Medidea, € 9,90). Nel primo trovi 5 meditazioni ispirate ai valori dei leggendari combattenti giapponesi, nel secondo un metodo originale che necessita di un solo minuto al giorno.



Halle Berry (51) rivela su Instagram che ama meditare nel suo giardino, accanto a una fontana gorgogliante.

### SHOPPING

Sei appena tornata da Rimini Wellness e hai una voglia pazza di provare qualcuna delle attività che ti hanno più entusiasmato? Che si tratti di fitness o dance, combat o indoor cycling o, ancora, pilates, basta procurarti l'outfit giusto. A destra i nostri tips.



1. Giacca CURVE in tessuto D.I.W.O® (Dry In Wet Out), Freddy € 129.
2. Bra con elastici incrociati sul retro Under Armour da € 35.
3. T-shirt in cotone, Freddy € 29,90.
4. Sneaker 574 Retro Surf, New Balance € 90.
5. Boxer da bici con bondello rimovibile in gel, For.Bicy € 59 su sportler.com.
6. Borsone Wr Bag A237, Slam € 24.
7. Kit contenente due elastici per capelli e una fascia, Essence € 4,99.



### Alla prova in alta quota

Sulle Dolomiti due eventi per donne strong.

- La prima edizione della Saslong Half Marathon, mezza maratona intorno al Sassolungo (9 giugno, Santa Cristina sul Monte Pana, Bz, [saslong.run](http://saslong.run)).
- La sesta mezza maratona Alpe di Siusi (in foto la partenza; 1 luglio, Compaccio, Bz, [running.seiseralm.it](http://running.seiseralm.it)).

### Save the date

Medicina naturale, stili di vita e prevenzione, tutto al femminile: questi gli argomenti che Mauro Mario Mariani, medico nutrizionista e volto televisivo, tratterà in "Prospettiva Rosea", serie di conferenze-spettacolo gratuite, proposte da Named in oltre 10 città da qui a ottobre. [named.it/prospettivarosea](http://named.it/prospettivarosea)

