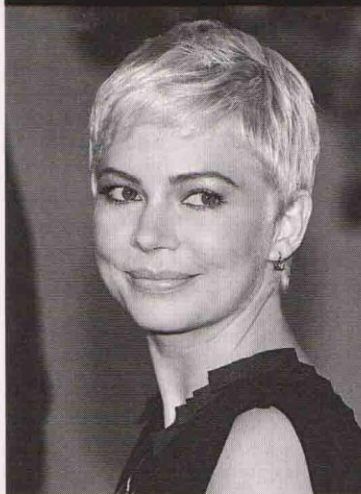




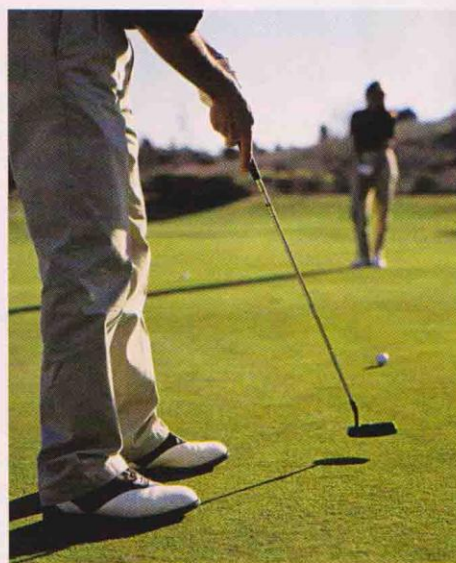
**OLIO SUPERSTAR**

Piaccono alle star, tra cui Salma Hayek, Katy Perry, Taylor Swift, Michelle Williams (sotto), e si trovano nel backstage dei più grandi eventi (Oscar, Golden Globe, Grammy). Sono i prodotti per capelli MoroccanOil, formulati con olio d'argan del Marocco, che protegge, illumina, rinforza ed elimina il crespo. Info: [www.moroccanoil.com](http://www.moroccanoil.com)



DETTO FATTO

**«I BENEFICI SONO FISICI E PSICOLOGICI: IL GOLF È GIOCO E NATURA»**



**LA TERAPIA DEL GREEN**

Dal 16 al 18 giugno il Golf Club Alpe della Luna di Borgo Pace (PU) ospiterà per la prima volta in Italia il *Golf Terapeutico*, terapia riabilitativa, complementare alla fisioterapia, dedicata a pazienti con esiti di ictus cerebrali, lesioni al midollo, politraumatismi (info: [www.terapiam manuale.com](http://www.terapiam manuale.com)). Un esperimento pilota che ha già dato ottimi risultati in Spagna, dove è stato ideato dal Félix Fernández Peinó. E ora viene «importato» da noi da Filippo Mechelli, fisioterapista di Urbino, che ci racconta il progetto.

**Che cos'è il Golf Terapeutico?**

«È una terapia che unisce fisioterapia e pratica del golf, e si basa sugli studi sul controllo neuromuscolare. Ma non bisogna confonderlo con il golf adattato, quello per atleti disabili. Qui l'obiettivo non è far entrare la pallina in buca, ma migliorare la propria condizione».

**È adatto a chi non ha handicap fisici o lesioni al sistema nervoso?**

«Non è certo indicato per chi ha mal di schiena, non è per individui sani, ma è specifico per le patologie del sistema nervoso. Lo swing e gli altri movimenti del golf aiutano a sviluppare forza, coordinazione, equilibrio, e c'è una stimolazione cerebrale anche grazie al calcolo delle distanze e delle direzioni».

**Come si svolge una seduta tipo?**

«Dipende dalle condizioni del paziente. La soddisfazione più grande è vedere come certi movimenti vengano eseguiti senza specifiche richieste. Ho visto persone gettare la stampella per prendere la mazza. È il potere della motivazione, che arriva non solo dal tipo di terapia – il golf è un gioco – ma anche dal contesto: la natura anziché uno studio di fisioterapia».

M.M.

**PROVATO PER VOI**

**IL BELLO DELLA TRADIZIONE**

Il menu trattamenti *T Spa* del *Grand Hotel Tremezzo*, sul Lago di Como, è ricchissimo. Oltre ai rituali esotici, ci sono quelli in armonia con il panorama, che qui chiamano *Lake Como Indulgence*. Come il *Massaggio Rilassante Tradizionale*: sequenza di manovre, pressioni e tocchi super piacevoli, anche grazie alla vista lago. In più, è effettuato con un olio ricco di carotene, che prepara la pelle all'abbronzatura.

M.M.

**GRAND HOTEL TREMEZZO - Tremezzo (Co), [www.grandhoteltremezzo.com](http://www.grandhoteltremezzo.com). Massaggio Rilassante Tradizionale Completo, 100 euro.**

