

FUGHE DI BENESSERE

Pilates *holidays*

Per ricaricarsi, fare una nuova esperienza, dedicarsi a sé e coniugare vacanza nella natura e cura del proprio corpo

Si può scegliere fra l'incanto del verde balinese e la natura lussu-reggiante della Costa Rica, fra il fascino vulcanico di Fuerteventura e il blu mediterraneo di Cipro. E per chi preferisce destinazioni più a portata di mano, ci sono le colline della Sabina o la campagna francese. Cos'hanno in comune queste mete? Il Pilates. Sì, perché non parliamo di vacanze qualunque: sull'onda degli yoga retreats, i ritiri yoga in giro per il mondo, sono nate le Pilates holidays.

E la disciplina elaborata da Mr Pilates diventa la leva intorno a cui costruire full immersion più o meno esotiche, più o meno lussuose, ma sempre focalizzate su un obiettivo preciso, dedicarsi a sé, al proprio corpo e al benessere. Per tornare a casa rigenerati, in forma e con una marcia in più.

cosa aspettarsi

Non è necessario essere esperte: molti retreats sono costruiti anche a misura di principianti. Più utile è parlare inglese: ancora poco diffuse tra il grande pubblico italiano, le vacanze Pilates spesso sono tenute in questa lingua, per una clientela cosmopolita (e prevalentemente femminile). Ma basta sintonizzarsi sul linguaggio del corpo per averne dei benefici.

natura e salute

In genere, oltre alle lezioni, ci sono approfondimenti teorici, opzioni extra (massaggi e trattamenti) e molto tempo libero per godere di vacanza e paesaggio: una sistemazione immersa nella natura è la condizione sine qua non di programmi costruiti per rigenerare. I ritiri durano quasi sempre lo spazio di una settimana, così dilatata e intensa da sembrare (ed è una cosa buona) molto più lunga, e in cui in genere

si crea un'atmosfera piacevole, con un numero limitato di persone (spesso non più di 10-15) che ha il tempo di conoscersi, imparare cose nuove, condividere pasti e lezioni. Esistono programmi lussuosi e soluzioni più a portata di mano, e a volte il Pilates è associato ad altre discipline, dalla meditazione al surf. Si chiamano "ritiri", ma sono

tutt'altro che punitivi. Si punta sul piacere di un'alimentazione gustosa e naturale, sul movimento, sul paesaggio. E la frequenza ai corsi, per quanto consigliata, non è obbligatoria. I prezzi variano, anche molto, a seconda del grado di confort, del paese e degli organizzatori. Si va da soluzioni più sportive a formule che ricordano molto da vicino una vacanza in spa. A voi la scelta.



Total immersion a Bali

Molti si recano a Bali per un ritiro yoga, o per il surf, o semplicemente per la bellezza e l'armonia che vi si respirano, tra campi di riso e case tradizionali tra gli alberi. In questo retreat, ogni mattina comincia con mezz'ora di meditazione, mentre le lezioni di Pilates e stretching sono alternate, nell'arco dei 5 giorni di mini

immersion, a trattamenti spa, passeggiate ed escursioni in bicicletta. La sistemazione è in un boutique hotel con centro benessere, affacciato nella natura più lussureggiante, nei pressi di Ubud, il cuore artistico e culturale dell'isola.

Dal 5 al 10 agosto
http://oneworldretreats.com/ubud_bali_yoga_retreat_anthony_kym.php

Si può optare per un programma soft all'interno di un pacchetto benessere





Detox *a Fuerteventura*

Una villa ecofriendly, con tanto di **tenda in stile glamping**, lezioni di Pilates da alternare a **yoga e meditazione**, **alimentazione biologica**, con pasti elaborati dalla nutrizionista del retreat, a base di pesce o vegetariana, possibilità di fare massaggi, trattamenti olistici e di partecipare a un piccolo corso di nutrizione. E poiché nemmeno alle Canarie mancano le onde, chi vuole può abbinare al Pilates le lezioni di surf. Il panorama è quello di Fuerteventura, tra i vulcani e la spiaggia di Corralejo.

Da maggio a ottobre,
periodi di una settimana.
www.azulfit.com



Cinghie e palline di gomma piuma sono alcuni dei "prop" utilizzati nel matwork

Il focus del Pilates è il cosiddetto core, il centro del corpo da rafforzare e rendere flessibile

In un antico palazzo *a Casperia*

Un palazzo cinquecentesco, tra archi, travi a vista e mobili d'antiquariato, affacciato su un parco e incastonato nella collina rocciosa su cui sorge Casperia, paesino medievale della bassa Sabina. Qui Suzy, ex danzatrice e insegnante di Pilates londinese, organizza il suo programma, **una full immersion di 4 giorni. In alternativa, l'insegnante ha un seminario anche a Cipro**, dove si dorme in un hotel sulla spiaggia - aperto però anche ad altri ospiti, quindi meno riservato - nei pressi di Polis. Dimensione rilassata, un po' più libera di un

ritiro vero e proprio, con enfasi tanto sulle lezioni quanto sulla vacanza.

Cipro: 10/17 giugno e 2/9 settembre; Casperia: 4/8 ottobre
www.seraphinapilates.com
www.sunflowerretreats.com



4 silhouette • giugno 2012

Dolcemente *in Francia*

Si dorme, vive e pratica in un casale del 17mo secolo, immerso nella campagna tra Lot e Dordogna, che è anche la casa di Melanie, insegnante di Pilates londinese trasferitasi in Francia.

L'atmosfera è quella di un intimo "buen retiro": non ci sono mai più di otto ospiti alla volta. Ogni mattina lezione (privata o in piccolissimi gruppi), poi la scelta è fra il dolce far niente a bordo piscina, i trattamenti (reiki, riflessologia plantare, massaggi terapeutici) oppure le escursioni nei mercati e nei centri di Sarlat, Cahors, La Roque-Gageac o al Castello di Beynac.



Tutto l'anno, non ci sono date di inizio, si può stare un week end o una settimana o più.
www.pilates-en-france.com

**Il relax nella natura
aiuta a concentrarsi
nella pratica**



Tra i surfisti *in Costa Rica*

Un tuffo nell'esotismo. E nell'Oceano: qui a Del Mar il Pilates è abbinato al surf. Le due discipline non sono distanti come sembrano: allineamento, equilibrio, solidità



del core sono alla base di entrambi. E se il surf risveglia l'adrenalina, il Pilates riconnette con un ritmo più dolce. Pratica quotidiana di matwork, Cadillac e Reformer, seguite da lezioni sulla tavola. Tutto intorno, la spiaggia di Santa Teresa, nella penisola di Nicoya, paradiso per surfisti e amanti della natura, che qui sposa il verde della giungla al blu del mare. Si vive tutti insieme in una casa a Santa Teresa, si mangia vegetariano, vegano o raw, e si fa vita da spiaggia.

24 giugno/1 luglio (nelle altre date, retreat di solo surf, o di surf e yoga).
www.delmarsurfcamp.com

**Una full immersion, tra
mare e lezioni, aiuta
a rigenerarsi, staccare
del tutto e dedicarsi a
benessere e salute**



Marina Nasi