

WOMAN

madame
FIGARO

Nº 299 agosto 2017
3,95 € Casos A.314
WORLDWIDE

25 años
1992-2017

FUTURO PERFECTO

ANA DE ARMAS
Deslumbrará
en Hollywood

&

GEORGINA
RODRÍGUEZ

LA CHICA DE CRISTIANO
Despega
como modelo

+

MODA

PARA LA NUEVA
TEMPORADA

Del denim
a las deportivas
pasando por el
pendiente único

19
IDEAS
GASTRO

Poké hawaiano,
sándwich
de helado,
cocina india



8

Mindfulness

DIETA SLOW

La alimentación consciente es tan importante como lo que ponemos en el plato. El movimiento slow food nos evita apresurar el gusto por la comida, sin prisas, sin ansiedad y disfrutando del proceso y de cada bocanada.

Taller de Mindful Eating. A cargo de Mónica Fernández y Clara Rosell, psicóloga e instructora del método. A través de Comer de Mindful Eating se realiza en DCH Urbani hotels los hoteles del grupo con fines de bienestar. Huéspedes y amantes de la ciudad en general pueden participar en esta actividad buscando descubrir una nueva forma de relacionarse con la comida, con el cuerpo y con uno mismo (bonurbanhotels.com). **Para saber más:** El libro de Arte Místico, Ediciones Obelisco (19,95 €). **Un truco:** Usa platos



y vasos pequeños para reducir la cantidad de comida que sean bonitos a la vista.



Vajilla
Arae Barcelona
desde
4,50 €/plato.

Mantener una actitud serena contribuye a estar más presente.



9

BELLEZA
CONSCIENTE

El mundo beauty aprovecha también de las bondades del movimiento slow y el mindfulness. Los tratamientos de instituto se acercaron a encontrar la paz interior como vía para conseguir resultados visibles. Hazte un autotratamiento para impedir las vacaciones como nunca.

1. Ritual Arrámate ti misma: Facial de lujo con masaje sobre de proyo piedras semipreciosas, manicura y pedicura. 70 €/90 min, en Instituto Natura Custom Beauty (Cava Arriñell, P^{ta} Glicia, 41, Barcelona, Tel. 997 687 825). **2. Trip to Nirvana:** Duo de masaje total + corporal con aceites esenciales Déodor. 10 €/90 min, en Le Petit Salon (Aragón, 15, Madrid, Tel. 692 100 311). **3. The Mindful Touch:** El nuevo e innovador protocolo de Natura Bissé incluye la realidad virtual para guiarte en una sesión de mindfulness y conseguir la máxima desconexión y placer en el tratamiento (naturabisse.com). **4. Ritual marino:** SeaDrainage es un facial innovador que te transporta a las profundidades del océano con un masaje espectacular a base de conchas y piedras. 75 €/120 min, en Origin (Blas de Fontastá, 31, Barcelona, Tel. 992 007 333).