

OGGI

IL SETTIMANALE DEGLI ITALIANI

RCS
N°24
20.06.2024

WWW.OGGI.IT



SCRIVONO PER VOI

Liliana Segre, Ferruccio de Bortoli
Fabio Fazio, Massimo Bucchi

SUPER SINNER

IL NUOVO NUMERO UNO
DEL TENNIS SPIEGATO
A UNA BAMBINA CURIOSA

di Luigi Garlando

MANUEL BORTUZZO

«IL CORAGGIO
CHE CI HO MESSO
PER TORNARE
A NUOTARE».
PROSSIMA TAPPA:
LE PARALIMPIADI
DI PARIGI

di Marianna Aprile

BRAD PITT

CINQUE FIGLI SU SEI
LO DISCONOSCONO.
CATTIVISSIMO PADRE
O C'È LO ZAMPINO
DI ANGELINA JOLIE?

di Cristina Rogledi

NEL NOME DI GIADA

SIAMO ANDATI SUL POSTO
DI UN ALTRO FEMMINICIDIO.
POCO DISTANTE DA QUELLO
DI GIULIA CECCHETTIN.
E TRAGICAMENTE SIMILE

di Fiamma Tinelli

ELEZIONI

COME CAMBIA L'EUROPA
E CHE COSA CAMBIA DA NOI:
UNA BUSSOLA PER ORIENTARSI
IN POCHI MINUTI

di Ferruccio de Bortoli,
Giorgio Dell'Arti e Liliana Segre

Giorgio
Chiellini, 39
anni, pisano,
117 presenze
con la maglia
azzurra.
Sposato,
ha due figlie
e due lauree.

GIORGIO CHIELLINI

Europei, si ricomincia. L'ultima coppa
l'ha alzata lui, da capitano. Ecco i suoi
consigli agli Azzurri chiamati a difenderla.
Il primo: mai dimenticare Gianluca Vialli.
Il secondo: onorare quella maglia
che ha il potere magico di unire il Paese

ITALIA RICORDA CHI SEI

di Walter Veltroni — foto di Massimo Sestini



RESPIRATE CON LO YOGA E TONIFICATE ANCHE LA PELLE

Mettere in connessione il corpo e la mente ci aiuta a vivere meglio. Proprio come fa l'antica pratica orientale, celebrata il 21 giugno in tutto il mondo, che vanta anche il rallentamento dei processi di invecchiamento (pure cutanei)

Gisele Bündchen, Martina Colombari, Sting e molti altri ancora. La schiera di personaggi famosi appassionati all'antica disciplina orientale dello yoga aumenta di giorno in giorno. Tra festival dedicati, centri olistici, corsi e ritiri, la celebrazione, il 21 giugno, dell'international Yoga Day è l'occasione ideale per riscoprire quanto sia un toccasana. Movimento e rilassamento, sì, ma lo yoga è ben di più. Offre benefici, per esempio, anche al viso, tanto che negli ultimi anni ha preso piede il *Face Yoga*, per cancellare i segni dell'età e della stanchezza e tonificare la pelle. Eliana Pugliese ne è un'esperta: ideatrice del metodo *Yoga Face*

Fitness, spiega che questa tecnica ristabilisce l'equilibrio tra i muscoli contratti e quelli rilassati dell'ovale, migliorandone la vitalità complessiva. Prevede semplici esercizi da eseguire a casa durante la beauty routine serale. D'altra parte la radice sanscrita della parola yoga significa proprio unire, ed è ormai noto quanto le attività che ci consentono di connettere la coscienza individuale con quella del cosmo abbiano un impatto positivo sulla qualità della vita. Anche usando i prodotti più adatti. Quindi, tutti pronti: oli nutrienti, elisir calmanti, aromi shamanici e che lo spirito yogi sia con voi.

OG

©RIPRODUZIONE RISERVATA

1

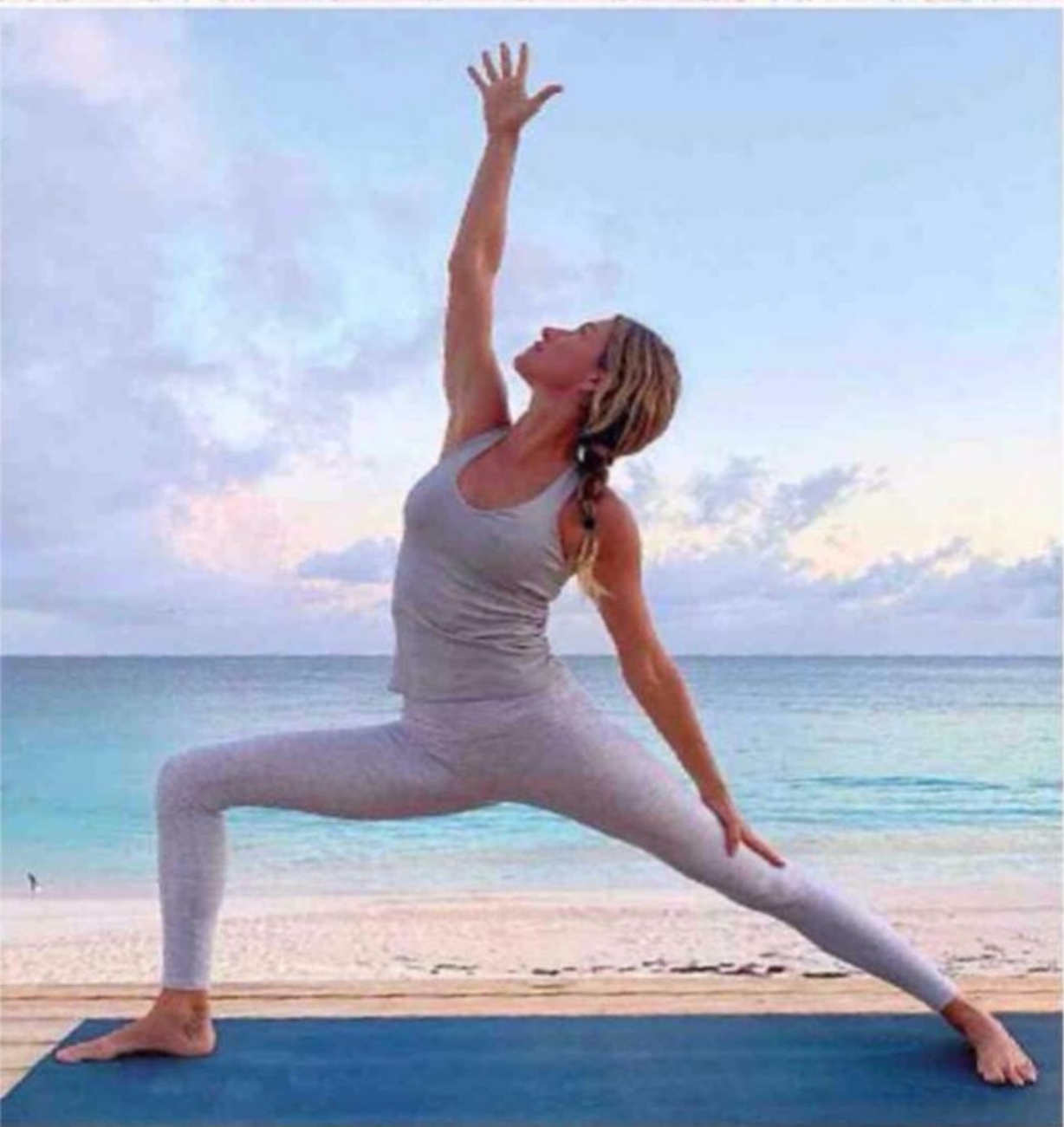


2



4





IN EQUILIBRIO DENTRO E FUORI DAL TAPPETINO

Su Instagram la modella Gisele Bündchen, 43, ha condiviso una sua foto dove pratica yoga in riva al mare, spiegando quanto sia cruciale coltivare energia e consapevolezza per uno stile di vita sano.

1. Infuso di tè nero indiano

Si vaporizza su corpo e capelli, anche sotto il sole: Breathe Body Mist Yoga Care di Tealogy. € 15.

2. Calma interiore

Color lilla, la maschera viso Spiritual di Ambadué favorisce il senso di raccoglimento. € 57.

3. Con ghirlanda di grani

Con le note di cardamomo e resine, Shamanic di Mani Perfumes offre un viaggio polisensoriale. € 157.

4. Un vero hair care mantra

Nella linea Ocrys di Jean Paul

Mynè: Asana Mask, maschera nutriente per capelli ricci. € 24.

5. Tre gocce sul corpo

A base di una miscela di oli di marula, baobab e jojoba: Sacred Body Oil di Keys Soulcare. € 27,99.

6. Aumenta la concentrazione

Palo Santo Roll-on di Annab, olio essenziale del sollievo, anti-stress e anti-infiammatorio. € 38.

7. Predisporre al benessere

Karma Bagno crema aromatico di Tesori d'Oriente con note di fiore di nashi e legno di cedro. € 4,99.