



### 5. MUOVERSI NELLA NATURA

È il momento di assecondare il risveglio della natura, riprendendo gradualmente l'attività all'aria aperta. E di provare nuove discipline sportive. Power e Dynamik, per esempio, è un programma che alterna walking e running, da praticare all'aria aperta e in palestra utilizzando uno speciale attrezzo. (weekend di prova al Belvita Hotel Hohenwart di Scena, tel. 0473944400, [www.hohenwart.com](http://www.hohenwart.com)). In alternativa, il trekking con i lama, in partenza da hotel come il Freidhof di Naturno (tel. 0473666251, [www.freidhof.it](http://www.freidhof.it)), che unisce sport e momenti di benessere nella natura: percorsi Kneipp al sorgere del sole, passeggiate lungo le antiche rogge, tour notturni con falò sopra i pascoli, escursioni con spaghettrate nel bosco, alcune in compagnia di Reinhold Messner.

### 6. SINTONIZZARSI SULL'ENERGIA DELL'EQUINOZIO

L'equinozio di primavera (20 marzo) rappresenta l'equilibrio tra luce e buio, luna e sole, maschile e femminile. Apre un periodo energeticamente ricco perché esuberante di colori, fertilità, creatività naturale. È una fase che, emotivamente, rappresenta l'uscita dal ripiegamento su se stessi (inverno) e l'apertura all'incontro con l'altro, quindi a nuove possibilità di innamoramento e trasformazione. Per sintonizzarsi con queste tendenze di sviluppo anche personale, possono bastare dei semplici esercizi quotidiani: notare le gemme delicate che, sui rami, stanno per aprirsi, soffermarsi sui colori e sui profumi dei primi fiori, apparecchiare la tavola con tovaglie nei toni del verde acido, decorarla con fiori di pesco e candele color pastello, piantare semi in giardino o nei vasi, pregiustando la gioia di crescere le piantine con amore. **Da leggere:** *Simboli della scienza sacra* di René Guénon - Adelphi, pagg. 400, 16 euro.

### 7. VIVERE IL GIARDINO

Il giardino, il balcone, o, per chi non ce l'ha, il davanzale della finestra: ogni fazzoletto di spazio è buono per coltivare un angolo verde. Ai primi tepori si levano le coperture dalle piante messe a riparo, si pulisce la terra e, dopo una leggera zappatura, la si nutre con concime organico. È il momento di potare gli arbusti a fioritura estiva, le ortensie, le rose, e di piantare i bulbi a fioritura primaverile. Per scoprire anche il lato psico-riequilibrante del giardinaggio. **Da leggere:** *Bioenergetic Landscape, la progettazione del giardino terapeutico bioenergetico* di Marco Neri - Sistemi Editoriali, pagg. 256, 32 euro.

### 8. CAMBIARE IL GUARDAROBA

Via i capi invernali e spazio agli abiti più leggeri: è il momento giusto per rinnovare il guardaroba con un occhio all'ecologia e uno alle passerelle. Il 27 febbraio, sabato della fashion week milanese, inaugura a Milano il primo eco-concept-store italiano, con swap boutique dove barattare abiti, accessori e bijoux per rifarsi il look senza infierire sui portafogli e sull'ambiente. **Info:** [www.atelierdelinicia.it](http://www.atelierdelinicia.it), [www.urbanswaparty.it](http://www.urbanswaparty.it).

### 9. ALLEGGERIRE GLI SPAZI

Aria di rinnovamento anche in casa, dove lo space clearing suggerisce di iniziare le operazioni di primavera: eliminare gli oggetti accumulati durante l'inverno, dai giornali vecchi ai barattoli di cosmetici nel bagno fino ai giocattoli che i bambini non usano più. Obiettivo? Fare ordine in tutte le stanze per creare spazio e lasciar fluire benefiche energie di rinnovamento. **Da leggere:** *Spaceclearing. Libera il tuo spazio, trasforma la tua vita!* di Lucia Larese - Edizioni Mediterranee, pagg. 181, 14,90 euro.

### 9. ALLEGGERIRE GLI SPAZI

Aria di rinnovamento anche in casa, dove lo space clearing suggerisce di iniziare le operazioni di primavera: eliminare gli oggetti accumulati durante l'inverno, dai giornali vecchi ai barattoli di cosmetici nel bagno fino ai giocattoli che i bambini non usano più. Obiettivo? Fare ordine in tutte le stanze per creare spazio e lasciar fluire benefiche energie di rinnovamento. **Da leggere:** *Spaceclearing. Libera il tuo spazio, trasforma la tua vita!* di Lucia Larese - Edizioni Mediterranee, pagg. 181, 14,90 euro.

AB

CD

EF

GH

IJ

KL

MN

OP

QR

ST

UV

WX

YZ

UV

WX

V7