

# ELLE

DICIEMBRE 2015 Nº 351  
3,95 € (SPAIN)  
CANARIAS 4,10 €

*Elsa  
Pataky*

# ¡Que empiece la fiesta!

Moda, belleza y planes para  
las Navidades de tu vida



medio de la nieve», resume Arance. Así, después de pasar por Marrakech, El Algarve portugués, Ibiza o Mallorca, *The Green Shelters* recalará en los Alpes (del 30 de enero al 6 de febrero, [www.thegreenshelters.com](http://www.thegreenshelters.com)). Ojo, porque las plazas son limitadas: cada retiro admite a 12 personas en total. Esta iniciativa busca la exclusividad; los huéspedes se alojan (durante un mínimo de 3 noches y un máximo de 7) en villas de lujo u hoteles *boutique* alejados del ruido y el estrés. El objetivo es *resetear* el cuerpo y la mente, así como aprender hábitos de vida saludables. ¿Por ejemplo? Lo que Juan y su equipo llaman la *living food*. «Para estar saludable, nuestro

## ALTA MONTAÑA TRAS PASAR POR IBIZA O MARRAKECH, EL PRÓXIMO RETIRO SERÁ EN LOS ALPES

organismo necesita limpiarse y regenerarse constantemente. Hoy nuestra dieta está basada sobre todo en la industria moderna, que sirve para llenar el estómago, pero no para alimentarse», defiende la naturópata Gwénaëlle Guy-Fradj. Su propuesta consiste en introducir en nuestra mesa frutas y verduras orgánicas, germinados, algas... «No se trata de convertirse en vegano, porque las proteínas son importantes, sino de aumentar el consumo de esos alimentos», advierte. Si a estos consejos les sumas la práctica de yoga, la respiración consciente, los masajes... ¡ya tienes la fórmula *The Green Shelters!*



**DESCONEXIÓN** El próximo retiro de *The Green Shelters* incluye un baño nórdico con vistas al Montblanc.

PREPARA TU KIT ALPINO:

COSMÉTICA PROTECTORA

Y PRENDAS DE ABRIGO



**RÚSTICO** Detalles del chalet en el que tendrá lugar el próximo retiro, en el Valle de Hauteluze (a partir de 990 € las 3 noches de estancia).

1. **DARPHIN** 'Nectar aux 8 Fleurs' (139 €), aceite.
2. **ROXY & BIOTHERM** Cazadora (399,90 €), desprende una fórmula nutritiva en el cuello.
3. **KIEHL'S** 'Lip Balm' (8 €).
4. **PIZ BUIN** 'Mountain' (9 €).
5. **AGONIST** 'Blue North' (125 €), fragancia.
6. **RITUALS** 'Oriental Light' (18 €).
7. **LANCASTER** 'Sun Sport' (26 €).
8. **PEPPER & MAYNE** Chaqueta.



## OMMM... Seleccionamos otros planes para alejarse del estrés y 'resetear' el cuerpo y la mente

● **A PIE** El Barceló Hamilton Menorca (Paseo de Santa Águeda, 6, Es Castell, tel. 971 36 20 50) propone una escapada 'fit & feet'. Consiste en recorrer 5 km diarios

(a diferentes ritmos) por el Camí de Cavalls y luego disfrutar de una reflexología podal en el U Wellness del hotel.

● **iRESPIRA!** El programa 'mindfulness experience'

del hotel asturiano Tierra del Agua (Sonxerru, Caso, tel. 985 61 29 15) incluye rutas a caballo, meditación, masajes ayurvédicos y talleres de respiración consciente.

● **DETOX** Envolturas corporales y dieta a base de verduras y frutas son los pilares del 'detox retreat' de Aguas de Ibiza (Salvador Camacho, 9, Santa Eulalia, tel. 971 31 99 91).