



¿Y tú cómo lo haces?

Yoga, masajes shiatsu, feng shui... las terapias alternativas están en alza. ¿Practicamos con Leonor & Co?



Leonor Watling

Leonor Watling no para. Primero nos tuvo en vilo en los Goya con su nominación a mejor actriz («A mi madre le gustan las mujeres»), después fue portavoz del «No a la gue-

rra» y ahora no respira entre proyecto y proyecto, desde el cine hasta la música.

Para la actriz, el yoga no es una terapia de moda, sino un estilo de vida: «En la vida hay que mantener la mente abierta, recoger todo aquello que te aporte algún beneficio». Es practicante de Yyengar yoga. Procura ser constante, pero los viajes y citas de trabajo dejan poco tiempo. Leonor no se rinde. En cuanto puede se escapa a su centro de yoga, y diariamente, en casa, dedica unos minutos a la práctica de las asanas y ejercicios de respiración. También sigue tratamientos naturales a base de flores de Bach y practica el canto, su otra vocación, como terapia de desarrollo interior.

Tan segura está de las bondades del yoga que defiende su aprendizaje desde la niñez; es más, dice Leonor, «debería ser obligatorio desde el colegio».

UN CONSEJO

Sonreír y aprender a controlar la respiración. Su práctica diaria es un truco eficaz para mantener los nervios a raya.

- **IYENGAR YOGA: BRAVO MURILLO, 25; MADRID; TEL.: 914 471 084. WWW.IYOGASTUDIO.COM**
- **AMITABA CENTRO DE YOGA IYENGAR; MÁLAGA; TEL.: 952 202 727.**



Pasión Vega

Pasión Vega nos dedica su último disco. Los expertos catalogan a la cantante malagueña como la nueva voz de la canción española. Tras alcanzar el disco de oro con su anterior trabajo, vuelve con el álbum «Banderas de nadie» (RCA).

Son momentos de estrés. Entre conciertos, viajes y entrevistas aquí y allá, su imagen tranquila sorprende. Elegante y austera, sin peinetas ni faralaes, ni melenas a lo Pantoja, nos habla de su afición por las terapias alternativas. Sus preferidas: masajes shiatsu y feng shui.

Para Pasión Vega, el feng shui ayuda a estar en calma; más que una técnica de decoración de interiores, es todo un concepto de armonía como esencia de vida.

UN CONSEJO

Velas aromáticas, incienso, bolas de cristal (feng shui) y una lectura: «Feng shui para Occidente» (Urano)

- **SIATSU MINGMEN MADRID; SAN VICENTE FERRER; TEL.: 915 216 379.**
- **LIBRERÍA ARGENTINA, BAZAR ESOTÉRICO, TIENDA NATURAL; ANDRÉS MELLADO, 46; MADRID.**



EL BOSQUE

El 22 de marzo se inaugura en la Sierra de Guadarrama, de Madrid, uno de los mayores centros de terapias alternativas de Europa. Instalaciones de lujo y los mejores profesionales en desarrollo interior a tu disposición. Estos son nuestros favoritos:

• **Los profesores.** Ramón Clarés, profesor certificado por el Ramamani Iyengar Yoga Institute de Pune (India), y Stephen Batchelor, experto en budismo, educado en monasterios hindúes.

• **Programa estrella.** Una semana dedicada al yoga, meditación, tai-chi, excursiones y actividades lúdicas como música, danza o teatro. Además, el precio incluye servicios de balneoterapia y la elección de un tratamiento natural (690 €).

• **El restaurante.** Dirigido por Salvador Gallego (dueño de El Cenador de Salvador), El Cenador del Bosque pretende convertirse en referencia gastronómica de comida vegetariana y dietética. **EL BOSQUE; TELÉFONO 918 573 149. WWW.EL-BOSQUE.ORG**



Disfruta de un plan de belleza integral en Chi Spa (Conde de Aranda, 6; Madrid). Tratamientos de lujo con aceites esenciales Decleor. Resplandor: 60 min/75 €. Envoltura de aromaterapia: 60 min/65 €. Teléfono 915 781 340. www.thechispa.com.



BELLEZA Y RELAX UNIDOS EN UNOS ACEITES ESENCIALES DE MÁXIMO LUJO.



DOS IMÁGENES DEL CENTRO INTEGRAL EL BOSQUE, EN MADRID.