BEAUTY

DETOX

RELAX

SEA
breathing

Un respiro alla volta, lasciati cullare dal mare



Il mare ha il suo ritmo.
Concediti qualche minuto per ritrovare il tuo.

Allontanati per un momento dalla frenesia quotidiana
e regalati una passeggiata sul mare.
Lascia che il suono delle onde, la brezza marina
e il contatto con la natura ti accompagnino
in un piccolo rituale di benessere.



1.
CAMMINA E RALLENTA

Inizia la tua passeggiata a un ritmo lento e naturale.
Lascia andare i pensieri e porta l'attenzione a ciò
che ti circonda: il suono del mare, il vento sulla pelle,
la sabbia sotto i piedi.

2.
FERMATI E RITROVA IL RESPIRO

Scegli un luogo tranquillo, fermati e assumi
una posizione comoda. Rilassa le spalle, distendi il viso
e appoggia delicatamente una mano sull'addome,
se ti fa piacere.

3.
RESPIRA CON LE ONDE

Per i prossimi 5 minuti, segui questo semplice ritmo:

- *Inspira lentamente dal naso contando mentalmente fino a 4.*
- *Espira dolcemente, contando fino a 6, senza forzare il respiro.*
- *Ripeti con calma, lasciando che ogni espirazione ti aiuti a sciogliere le tensioni.*

Non serve respirare profondamente a tutti i costi: cerca soltanto un ritmo confortevole e naturale. Se senti disagio o vertigini, torna subito al tuo respiro abituale.

4.
TORNA AL PRESENTE

Al termine dell'esercizio, lascia che il respiro ritorni spontaneamente al suo ritmo naturale. Osserva il mare ancora per qualche istante e concediti un momento di quiete, senza fretta.

Il tuo momento, il tuo respiro

Non devi raggiungere una meta,
né pensare a qualcosa in particolare.
Per questi pochi minuti,
concediti semplicemente di esserci.

GRAND HOTEL DA VINCI

★★★★★

Il lusso di prendersi cura di sé