

## #SportWeLove di settembre: allenarsi & rigenerarsi

Dall'activewear sostenibile agli incontri mindfulness gli appuntamenti di settembre per menti e corpi tonici.

Di [Vanessa Perilli](#) 31/08/2021



Allenarsi di fronte alle Dolomiti, in palestra o nel living. Correre sul tapis roulant o al parco con le scarpe da running di ultima generazione. Ecco i nostri appuntamenti/consigli di fitness e mindfulness per **fare sport** e ricentrarsi a **settembre 2021**. Abbiamo raccolto le informazioni e le notizie su come allenarsi ovunque e i modi più piacevoli ed efficaci per stimolare e celebrare il proprio corpo e la propria mente con le attività e le discipline preferite quando e dove si vuole. *Tutto quello che dovremmo provare, approfondire e sondare per essere e sentirci più in forma è in questa gallery aggiornata day by day per tutto il mese di settembre 2021.*

# 1.

**Sì, a Milano si può surfare**

# 3.

## Quando l'activewear è sostenibile



Courtesy Photo

Il brand di activewear sostenibile **Be.GIN** lanciato da CasaGIN, azienda Made in Italy di abbigliamento naturale ed ecosostenibile, ha ideato tre linee - **Be.Life**, **Be.Eco** e **Be.Performance** - basate su filati di qualità ecosostenibili, lavoro etico e artigianalità italiana.

# 4.

## L'equinozio di autunno alle Terme di Saturnia



Bruno Grassi

In occasione dell'equinozio di autunno (22 settembre), **Terme di Saturnia** organizza uno yoga retreat di una settimana (da 2896 euro in Camera Deluxe uso singola) o di tre notti (da 1456 euro in Camera Deluxe uso singola) per chi voglia mixare i benefici dello yoga, della meditazione e dell'acqua termale.