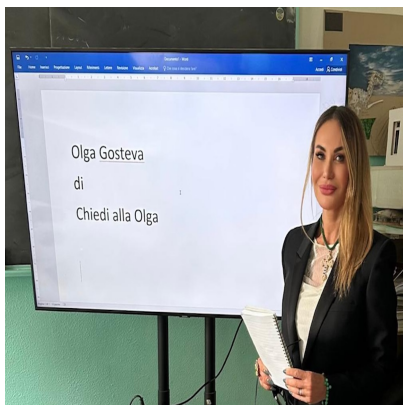




Chiedi alla Olga, un blog per la bellezza coniugata con salute e benessere psichico

Descrizione

“La bellezza salverÃ il mondo” (Fedor Dostoevskij). E ancora “la bellezza Ã una forma del genio, anzi, Ã piÃ¹ alta del genio, perchÃ© non necessita di spiegazioni” (Oscar Wilde). Queste due tra le citazioni preferite da **Olga Gosteva**, ideatrice e protagonista del blog multi social “Chiedi alla Olga”. Lanciato pochi mesi fa, il blog Ã giÃ diventato oggetto di culto per chi crede al valore assoluto della bellezza. Intesa perÃ² non solo come pura espressione estetica. Dostoevskij non voleva parlare di un ornamento superficiale. Per il grande autore russo, la bellezza va intesa come armonia, bontÃ e veritÃ.

Un antidoto al male e alla sofferenza interiore. Oscar Wilde suggerisce poi che la **bellezza** non Ã qualcosa di effimero, priva di valore intellettuale, come a volte viene considerata. Al contrario, la vera bellezza possiede una profonditÃ, una complessitÃ, una capacitÃ di colpire, emozionare e ispirare che Ã paragonabile, se non superiore, a quella del genio intellettuale. Ã una forma di intelligenza non razionale, ma immediata, che comunica senza parole.

Da parte sua, Olga ritiene che **bellezza, salute fisica e salute psichica** debbano andare di pari passo. Se questi tre aspetti convergono, una persona sta veramente bene con se stessa e viene apprezzata in modo pieno e totale dagli altri. La bellezza quindi Ã tale se si integra con il benessere fisico e lâ€™equilibrio mentale. Nelle pagine del suo blog si avvale della collaborazione di esperti di medicina, personal trainer, nutrizionisti e coach motivazionali. Cinque gli appuntamenti fissi: **Allenamento, Cura della pelle, Medicina & Chirurgia estetica, Alimentazione, Esercizio mentale.**

Non si tratta solo di dichiarazioni di principio. Quello che Olga insegna Ã frutto delle sue esperienze e delle sue passioni. Nata a Lipetsk in Russia nel 1970 dopo il liceo Ã rimasta incinta e ha dovuto interrompere gli studi di modellistica e sartoria. “Ho frequentato allora la scuola di bellezza ed estetica e mi sono diplomata. Ho avuto la fortuna di lavorare sin da subito nei piÃ¹ prestigiosi saloni di bellezza della mia cittÃ”, racconta Olga.

Nel 1997 si Ã trasferita in Italia a Milano e ha continuato a occuparsi di bellezza, lavorando inizialmente come estetista nel cuore della cittÃ. “Nel frattempo”, continua Olga, “ho studiato

Shiatsu, il metodo Masunaga e dopo cinque anni ho preso l'attestato di Maestro. Nel 2010, una svolta importante della sua carriera, con l'ingresso, come assistente, nello studio del dottor **Ivan Arruda**, uno dei pi¹ importanti chirurghi plastici attivi in Italia, con il quale collabora tuttora.

Il benessere fisico e l'alimentazione cos² come la bellezza estetica sono temi di cui si occupa da sempre. Anche per questo, ho studiato lo Shiatsu sottolinea **Olga**, che aggiunge: Per poter svolgere una **vita attiva**, in salute e piena di energia curo in particolar modo l'alimentazione rivolgendomi ai migliori nutrizionisti. Senza trascurare costanti allenamenti fisici, che pratico seguita da un personal trainer. Naturalmente tutto dipende dall'equilibrio mentale che una persona riesce a raggiungere. Io l'ho trovato appassionandomi alla fisica quantistica e alla psicologia. Da anni seguo corsi di mental coaching e ogni giorno dedico parte del mio tempo alla meditazione. Quest'anno frequento presso la **Scuola di Palo Alto** un master in Comunicazione, happyness e benessere personale, articolato in sei corsi. Ho iniziato a febbraio e terminer² il master in novembre.

Olga, che si ³ appassionata anche di filosofia stoica adattata alla realt³ odierna, ha ricevuto riconoscimenti dal mondo accademico. **Acme**, Accademia di belle arti di Milano, l'ha chiamata a tenere una lezione sull'Art Brut come esercizio mentale, nell'ambito del corso di semiotica. Olga ⁴ tra l'altro particolarmente attenta all'arte, soprattutto quella visiva, come strumento terapeutico.

CATEGORY

1. Arte e Cultura
2. blog

POST TAG

1. blog

Categoria

1. Arte e Cultura
2. blog

Tag

1. blog

Data di creazione

01/07/2025

Autore

nestar-moreno-tosini