

SPECIALE TERME
 E BENESSERE

IL SU MISURA DELLA REMISE EN FORME

Programmi specifici o diete personalizzate. Ma soprattutto massaggi e relax. Le Spa e i centri dove andare quando si ha il tempo contato

Testo di CRISTINA LANTONE

La più grande ricchezza è la salute», diceva il poeta Virgilio. Ma, per raggiungere il benessere non basta, di certo, tenersi alla larga dalle malattie. Lasciarsi sedurre dal conforto di un massaggio olistico, assaporare il beneficio di un trattamento, può essere più efficace di tanti farmaci e cure cittadine. Non a caso l'industria del benessere è tra le più floride del mondo, nonostante il periodo di crisi. In Italia, secondo una ricerca Aiceb (Associazione italiana centri benessere), le imprese legate al wellness sono oltre 30mila (di cui il 78% nel Nord Italia): tra queste, i centri benessere arrivano a 2.488. Un dato che rispecchia la voglia di concedersi qualche momento per se stessi. Nella quotidianità, invece, sempre più spesso si affida ai cosmetici la volontà di prevenire le rughe. Lo confermano gli ultimi dati Unipro che registrano una crescita del +1,8% per la profumeria, con un volume di vendita pari a 2,450 milioni di euro. Le possibilità per chi vuole «ben essere» sono allora sempre più ampie e diversificate. Eccone un piccolo assaggio. A seconda che si abbia un'ora sola, pochi giorni o una settimana per la propria personale remise en forme.

UN'ORA. Non esistono miracoli, è vero. Ma lasciarsi conquistare dalle proprietà di sostanze naturali, come olio, burro di karité e



1. HUVAFEN FUSHI PER AQUUM. La Spa subacquea, alle Maldive, che permette di rilassarsi guardando il paesaggio sottomarino.
2. BUDDHA WELLNESS SPA. La Spa di La Bagnaiia Resort e la sua cascata di 4 metri che sgorga nell'immensa piscina.

SPECIALE TERME E BENESSERE



avocado può, in un'ora, restituire alla pelle un aspetto più giovane e compatto. Un esempio? Al Verdura Golf & Spa Resort di Sciacca (www.roccofortehotels.com), il trattamento idratante all'aloè vera è solo una fra le offerte nel menù a base di ingredienti freschi e naturali, per chi, con poco tempo a disposizione, non rinuncia comunque alla propria fetta di benessere. Allo stesso modo, bastano appena 50 minuti per provare il trattamento termale all'extravergine d'oliva e miele d'acacia del Petriolo Spa & Resort (www.ata-hotels.it) di Civitella Paganico (Gr), che stimola il ricambio cellulare con effetto lenitivo ed esfoliante. Il massaggio all'olio d'oliva è una specialità anche del Fonteverde Natural Spa Resort (www.fonteverdespa.com) di San Casciano dei Bagni (Si) che usa i prodotti enogastronomici del territorio e le proprietà delle acque termali per dar vita ai nuovi trattamenti a km zero della sua Bio Spa.

DA UNO A QUATTRO GIORNI. Con qualche giorno a disposizione, le

possibilità di recuperare energie aumentano. Pacchetti per tre o quattro giorni sono disponibili ormai in tutte le migliori Spa. A quella del Lefay Eco-Resort & Spa (www.lefayresorts.com), sul Lago di Garda, il programma bellezza prevede un colloquio energetico iniziale, una visita estetica con analisi cosmetologica della pelle e una serie di trattamenti, dal peeling al massaggio Tuina. Per chi può concedersi solo un giorno, esistono anche gli One day spa. Al Donnafugata Golf Resort & Spa, con questa formula, ci si può rilassare con sauna e massaggi, con qualche lettura a bordo piscina e una golosa pausa pranzo. Con la formula weekend tonificante o rilassante, alla Buddha Wellness Spa by Clarins de La Bagnaiola Resort (www.borgolabagnaiola.com) si può scegliere, invece, se dedicare un fine settimana a restituire vigore all'organismo attraverso un gommage corpo al cartamo, seguito da impacchi tonificanti, oppure abbandonarsi al relax estremo attraverso trattamenti mirati che allentano le tensioni alla nuca e alle spalle.



1. LA MAMOUNIA. La Spa dell'hotel di Marrakech, in Marocco, dispone di piscine interne ed esterne spettacolari, circondate dal verde. **2. CAPRI PALACE HOTEL.** Fanghi termali e Metabolic Response sono tra i programmi benessere nella Spa di Anacapri (Na). **3. LEFAY RESORT & SPA.** Nell'eco-resort di Gargnano (Bs) si eseguono programmi specifici con analisi cosmetologica della pelle.



UNA SETTIMANA. È la formula ideale per ottenere il massimo dei vantaggi. La maggior parte delle Spa organizza pacchetti per 7 notti. Tra i più interessanti, il programma Longevity di Grotta Giusti (www.grottagiustispa.com) a Monsummano Terme (Pt) che si avvale delle più avanzate metodiche diagnostiche nel campo della medicina predittiva per attuare piani alimentari personalizzati, finalizzati al ringiovanimento. E il Metabolic Response al Capri Palace Hotel (www.capripalace.com) di Anacapri (Na): un metodo in collaborazione con l'Università degli studi di Milano per perdere peso sulla base di una dieta personalizzata con alimenti biologici, in associazione a fitness, passeggiate e trattamenti specifici. Chi punta al ringiovanimento non può non provare l'Oxygenating Experience for Face (un vero e proprio lifting in camera iperbarica dall'effetto intensivo immediato) alla Cristallo Ultimate Spa del Cristallo Hotel Spa & Golf (www.cristallo.it) di Cortina d'Ampezzo (Bl) che, proprio quest'anno, ha ricevuto l'ambito Seven Stars and Stri-

pes Award per l'eccellenza dei suoi trattamenti. Gli sportivi a oltranza troveranno il loro giusto rifugio nel Centro Tao del Park Hotel Imperial (www.centrotao.com) di Limone sul Garda (Bs) che, tra i programmi personalizzati, vanta anche un indirizzo Tao Sportivo: dedicato a chi vuole coniugare wellness e fitness, integrando i trattamenti e le terapie rigenerative con sessioni specifiche di tonificazione muscolare e di attività fisica in palestra, all'aperto e in piscina. All'Hotel La Mamounia (www.mamounia.com) di Marrakech, in Marocco, i cultori della fitness possono contare su un padigione della remise en forme, con corsi di yoga, pilates e tennis. Senza contare la piscina, circondata da un giardino leggendario. Una settimana è, però, perfetta anche solo per godersi un bel panorama. Come quello offerto dalla Spa Subacquea dell'Huvafen Fushi (www.peraquum), lo spettacolare retreat delle Maldive che permette di rilassarsi osservando il paesaggio sottomarino. Un incanto che, da solo, può bastare a rigenerare corpo e mente.



1. CRISTALLO ULTIMATE SPA. La Spa del Cristallo Hotel Spa & Golf di Cortina d'Ampezzo ha ricevuto il Seven Stars and Stripes per l'eccellenza dei trattamenti. **2. CENTRO TAO.** La Spa e centro benessere del Park Hotel Imperial di Limone sul Garda vanta trattamenti orientali e programmi sportivi. **3. FONTEVERDE NATURAL SPA RESORT.** La Spa a San Casciano dei Bagni offre massaggi naturali e bio.