

La piscina dell'Hotel Terme Merano con vista sulle montagne che abbracciano la cittadina dell'Alto Adige.

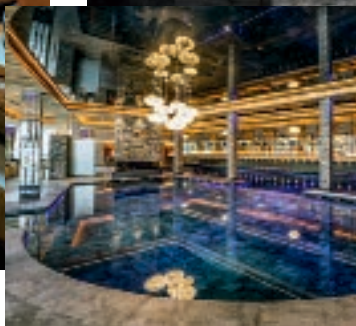
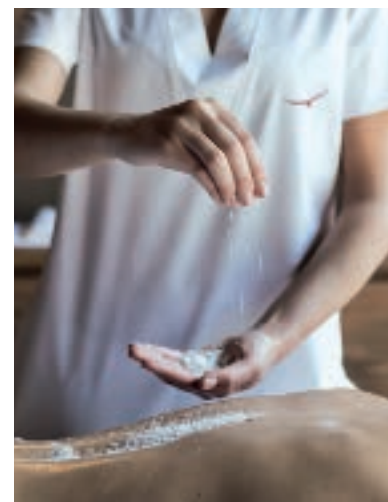
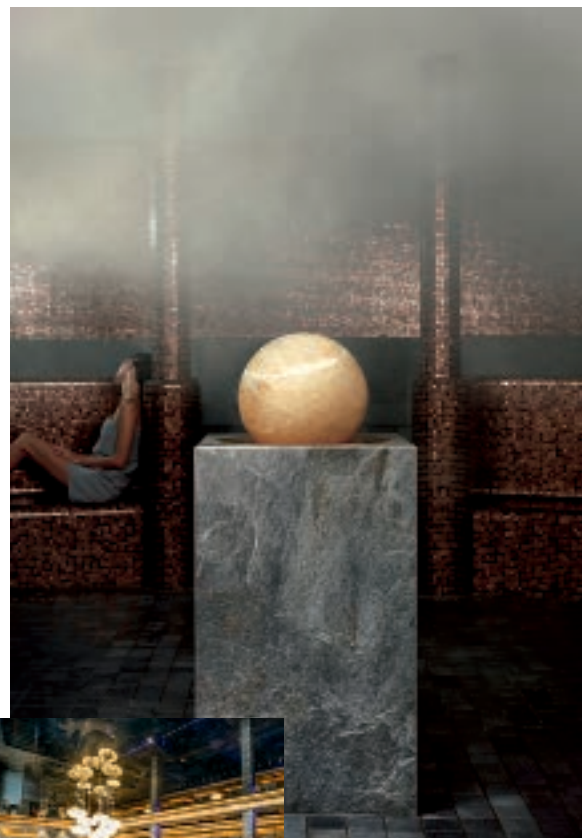


DESTINAZIONE BENESSERE

*Basta anche un weekend per rimettersi in forma.
Ecco dove per un retreat, un trattamento hi-tech o
un semplice relax davanti allo spettacolo della natura*
Testo Elena Cattaneo

Prendersi cura di sé e della propria salute è diventato, ormai, una necessità quasi inconscia, ma a questa, oggi, si somma il bisogno di evasione. Di una pausa dalle costanti richieste e pressioni del mondo esterno per concedersi un periodo, anche breve, di ascolto dei propri bisogni. Saper sollevare lo sguardo, distoglierlo dagli schermi e rivolgerlo dentro di sé, è una delle soluzioni per poter rigenerare energia positiva, per sé e per gli altri. Si pensa spesso che gentilezza e generosità siano moti dell'anima che poco hanno a che fare con il corpo, in realtà ascoltare le richieste del corpo è il primo passo per lasciare andare i meccanismi irrigiditi della mente e permetterle di rinnovarsi. Qui un'accurata selezione di strutture che hanno rinnovato e ampliato l'offerta benessere in linea con le esigenze più attuali.

Da sinistra, la piscina con vista del Bio Hotel Stanglwirt; zona relax al Grace La Margna St. Moritz; zona umida nella spa del Dolomiten Residenz Sporthotel Sillian; la piscina del Plunhof Hotel; bagno turco al Lefay Resort & Spa Dolomiti; trattamento all'Adler Spa Resort Dolomiti; ingresso alla spa del Gradonna Mountain Resort Châlets & Hotel; area wellness del Sonnwies, all'aperto tra le montagne.



MONTAGNA

Schneeberg Family Spa Resort

Circondato dal vasto panorama della Val Ridanna, in Alto Adige, ha tutto il calore dei più accoglienti alberghi di montagna: tutti i servizi sono raggiungibili grazie alla fitta rete di percorsi interni. L'area wellness si estende su una superficie di 10.000 mq, una tra le più ampie della regione. La nuova ala Adults Only, di 2.000 mq, delimitata da un lago, ha una piscina semi olimpica a sfioro (25 metri). Si può scegliere tra diversi massaggi, come l'Hot Stone, pensato per attivare le capacità di autoguarigione attraverso la benefica combinazione di pietre laviche riscaldate e pietre di marmo avvolte nel ghiaccio. schneeberg.it

Plunhof Hotel

Sempre in Val Ridanna, tra le Alpi Stubai, il Plunhof Hotel si è aggiudicato il titolo di Global Winner ai World Luxury Hotel & Spa Awards di Atene 2023. In particolare, è stata premiata la Spa & Acqua

Minera, ispirata agli 800 anni di tradizione mineraria di questo territorio. La spa ha 5 saune, il laghetto minerario, quello salato con idromassaggio, la capanna e il prato del minatore. Per chi sente di avere esaurito le energie, consigliamo il massaggio con quarzite argentea, erbe, resine e fiori della Valle Aurina. plunhof.it

Adler Spa Resort Dolomiti

Nell'incantevole paesaggio della Val Gardena, l'Adler è uno storico 5 stelle che ricorda un castello delle fiabe. Il centro benessere di 4.000 mq è stato rinnovato per migliorare il comfort e la privacy degli ospiti: tra i numerosi interventi, di particolare interesse l'area benessere sul lago, una vera e propria oasi di silenzio. Nella pluripremiata spa si fondono i migliori rituali wellness, tra cui la nuova crioterapia, ideale per chi desidera migliorare lo stato di salute e la qualità del sonno. La terapia del freddo, infatti, ha comprovati effetti analgesici e antinfiammatori. adler-resorts.com

Sonnwies

Un rifugio di benessere per tutta la famiglia al centro di un vasto prato ai piedi delle Dolomiti, a Luson in Alto Adige. Il Sonnwies, family wellness hotel di recente costruzione, ha una fattoria biologica, un parco giochi e un'area benessere di 4.000 mq, oltre al giardino fitness di 200 mq. Per il relax in compagnia ci sono piscine interne ed esterne riscaldate, il parco acquatico al coperto, saune per le famiglie (e anche per soli adulti), mentre per i momenti da dedicare a sé stessi la spa offre trattamenti speciali anche per le donne in gravidanza, come il Dream Bath for Pregnants, massaggi, bagni, impacchi e scrub alle erbe alpine. sonnwies.com

Lefay Resort & Spa Dolomiti

Con 5.000 mq, la spa di questo resort è tra le più grandi dell'arco alpino: quattro livelli che accolgono la piscina interna ed esterna con Family Sauna, 22 sale per i trattamenti, un centro fitness aperto 24h e una zona riservata agli adulti. I trattamenti sono stati creati associando le tecniche di massaggio tradizionale

alle stimolazioni dei meridiani energetici personalizzati in funzione dello stato psicofisico individuale. Inoltre, hanno diverse proposte per curare gli inestetismi della pelle con un'apposita linea cosmetico-dermatologica naturale e con trattamenti di medicina estetica non invasiva basati sull'agopuntura. dolomiti.lefayresorts.com

Dolomiten Residenz Sporthotel Sillian

Nell'Alta Val Pusteria austriaca, a pochi chilometri dal confine con l'Italia, un nido per famiglie circondato dalle Dolomiti tirolesi. La spa di 3.000 mq accoglie gli ospiti con saune, bagni di vapore, aree relax, una Spa Suite per la coppia, docce emozionali, una grotta di sale, zone riposo con lettini ad acqua riscaldata, vasca Kneipp per riattivare la circolazione e un menù di trattamenti per tutta la famiglia, bebè compresi. Una speciale proposta benessere è dedicata a bambini e adolescenti dai 6 ai 14 anni, con una serie di massaggi-coccola appositamente studiati. sporthotel-sillian.at

Bio Hotel Stanglwirt

Familiarità e lusso si combinano in questo resort con fattoria biologica, ma anche hotel benessere per famiglie e destinazione romantica per le coppie. Il complesso del Green Spa Resort Stanglwirt, a Going am Wilden Kaiser in Austria, permette di scegliere tra 5 saune e 3 bagni di vapore, mentre chi ama l'effetto energizzante dell'acqua, può immergersi nei Water Worlds con piscina di acqua salata e piscina nella roccia, piscina sportiva, mondo acquatico per bambini, grotta con cascata e lago naturale. La Detox Lounge, infine, guidata dalla dottoressa Barbara Sturm, esperta di beauty routine e di trattamenti indicati per il riequilibrio delle energie. stanglwirt.com

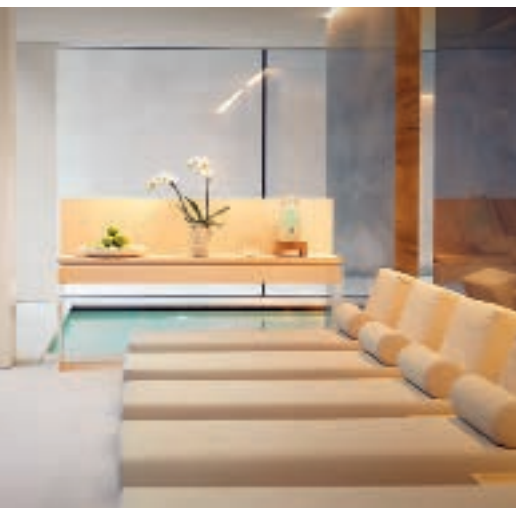
Gradonna Mountain Resort Châlets & Hotel

Ai piedi del Parco nazionale degli Alti Tauri, in Tirolo, è una sorta di villaggio alpino contemporaneo con tutti i comfort di un resort di montagna. La spa si estende su una superficie di 3.000 mq

ed è stata più volte premiata per i trattamenti a base di ingredienti locali. Ci sono 4 piscine interne riscaldate a cippato e a emissioni zero. Fra i trattamenti, provate il fenomenale Detox Alpienne, un pediluvio con massaggio rilassante che innesca un processo naturale di disintossicazione per piedi, fegato, cistifellea e reni. gradonna.at

Grace La Margna St. Moritz

È il primo boutique hotel di lusso con uno speciale tocco urbano a St. Moritz. Un ampio programma dedicato al benessere olistico è disponibile in un'area di oltre 700 mq. Tra i trattamenti dedicati al viso e al corpo, c'è anche uno speciale rituale per la coppia ispirato alle Alpi Svizzere: Elisir of the Mountains. Il viaggio comincia nella spa con un bagno turco che predispose al trattamento. Per il massaggio rilassante è utilizzato un olio profumato con erbe locali fuso con il Genepi, liquore di origine alpina noto per le sue proprietà medicinali. L'esperienza si conclude con un tè caldo servito nella vasca Jacuzzi. gracehotels.com



Dall'alto a sinistra, in senso orario, area relax all'Hilton Lake Como; cromoterapia al QC Termegarda; la spiaggia del Capovaticano Resort Thalasso Spa; la spa dell'Almar Giardino di Costanza; la piscina di Chenot Espace a L'Albereta Relais & Châteaux. Pagina seguente, trattamento all'Almar Jesolo Resort & Spa; sauna a Villa Quaranta Tommasi Wine Hotel & Spa.



LAGO

Hilton Lake Como

A pochi minuti dal centro di Como, la piscina a sfioro sul tetto dell'Hilton Lake ha un panorama meraviglioso sul lago e sui monti intorno. All'Eforea Spa & Health Club si possono prenotare diverse esperienze di benessere, dalle sedute di yotatis (un mix di yoga, pilates, danza e auto consapevolezza) sul rooftop fino alle nuove cure di bellezza come il Trattamento Viso Lenitivo per pelli sensibili, che grazie all'uso delle pietre di giada rimodella la pelle e allevia le irritazioni causate dal freddo, e l'esperienza Head in the Stars Reiki Asmr che consente di raggiungere un rilassamento profondo. [hilton.com](https://www.hilton.com)

QC Termegarda

Una dimora rinascimentale tra le colline del Lago di Garda. Il percorso benessere è articolato in due aree: la Tenuta, che invita a esplorare le pratiche di un antico podere, dal bagno a vapore alla biosauna, e la Riva, che celebra la magia dell'acqua con vasche e pratiche ispirate a leggende locali. Oltre al percorso, si può scegliere tra diversi massaggi dedicati al riequilibrio energetico, personalizzabili con oli vegetali purissimi creati da QC Spa of Wonders. Dai più tradizionali ai trattamenti specifici come il Bio-revitalize per il viso che cancella i segni di stanchezza, ricompatta l'ovale e dona alla pelle una naturale luminosità. [qc Terme.com](https://www.qc Terme.com)

CAMPAGNA

Villa Quaranta Tommasi Wine Hotel & Spa

A pochi passi dalle colline della Valpolicella, del Lago di Garda e dal centro di Verona, occupa una posizione privilegiata. La spa termale ha piscine interne ed esterne, un'area Sauna-Thermarium e il centro estetico con trattamenti, massaggi e rituali. L'ultima novità è la linea cosmetica Wine&Thermal Water Lab a base di Resveratrolo, una molecola antiossidante, vasoprotettrice e antistress presente nelle uve rosse, usata in abbinamento all'acqua termale della Valpolicella. [villaquaranta.com](https://www.villaquaranta.com)

Esplanade Tergesteo - Luxury Retreat

I benefici delle acque termali di Montegrotto Terme sono qui proposti



in un contesto contemporaneo, grazie alle tre innovative piscine termali, alla spa panoramica, alle camere di nuova concezione e alla cucina di alto livello. Il RoofTop54 è l'unica spa della zona con una piscina di acqua salata, oltre ad avere aree relax, saune textile free e un'ampia sauna finlandese con vista sui colli Euganei. Tra i trattamenti disponibili, non solo le classiche cure con fango termale, ma una scelta di rituali con fango in versione detox per il corpo e per il viso. [esplanadetergesteo.it](https://www.esplanadetergesteo.it)

L'Albereta Relais & Châteaux

Tra le colline della Franciacorta, L'Albereta, una villa immersa in un parco ottocentesco con cantina, ospita la Chenot Espace Health Wellness Spa, l'unica in Italia a seguire il metodo di Henri Chenot, il celebre nutrizionista catalano di origine e francese di adozione. Obiettivo del soggiorno e dei trattamenti seguiti da un'équipe medica specializzata è riportare l'organismo al suo massimo benessere con tecniche di detossinazione, riattivazione dei canali energetici e delle funzioni organiche. [albereta.it](https://www.albereta.it)

MARE

Almar Jesolo Resort & Spa

Una delle pietre miliari del soggiorno di lusso sulla Costa Adriatica, ad appena 30 minuti da Venezia, questo resort ha una spa nata con lo scopo di restituire agli ospiti il proprio tempo, risorsa sempre più preziosa. La zona wellness di 2.000 mq è totalmente affacciata sul mare e

offre una linea di oltre 70 tra massaggi, rituali e programmi creati in esclusiva per il centro. C'è inoltre una zona umida con 3 saune (finlandese, soft e sauna del sale dell'Himalaya), 3 bagni di vapore (turco, salino e mediterraneo), percorso Kneipp, stanza del ghiaccio, geyser e docce emozionali. [almarjesolo.com](https://www.almarjesolo.com)

Pullman Almar Timi Ama Resort & Spa

Il resort a 5 stelle si trova nella costa sud-est della Sardegna, in un'area marina protetta con campo da golf a 700 metri di distanza. Proprio grazie a questa posizione privilegiata, la Spa Marina invita gli ospiti a scoprire le proprietà benefiche dei trattamenti a base di acqua di mare. I programmi di talassoterapia uniscono gli effetti positivi degli elementi marini alle prerogative di una spa e possono essere selezionati in base alla durata del soggiorno e al proprio obiettivo di benessere. È disponibile anche l'accesso giornaliero al Percorso Sensoriale: due ore di assoluto relax. [pullman-timiama-sardegna.com](https://www.pullman-timiama-sardegna.com)

Capovaticano Resort Thalasso Spa

Relax e benessere in Calabria sulla Costa degli Dei: il 29 marzo, Capovaticano Resort Thalasso Spa avvia la stagione 2024. Fulcro dell'esperienza è il centro benessere dove l'acqua di mare riscaldata assume un ruolo centrale per i trattamenti e i rituali insieme agli elementi del territorio, come agrumi ed erbe aromatiche. Per chi ama i bagni di sole, sono stati ideati due trattamenti che aiutano a ➔

rinnovare e rigenerare la pelle e la preparano alle prime esposizioni estive: Thalasso Body Capovaticano Experiences e Mediterranean Essence.
capovaticanoresort.it

Almar Giardino di Costanza Resort & Spa

Tra gli ulivi, i vigneti e le piante tropicali della natura siciliana, Almar Giardino di Costanza propone un viaggio multisensoriale nella Almablu Wellness & Spa recentemente rinnovata. Gli ambienti e i percorsi della nuova oasi di benessere si ispirano alle tradizioni che nei secoli si sono susseguite nell'isola, dai bagni termali dell'antica Roma all'atmosfera arabeggiante del bagno turco salino fino alle saune ispirate al periodo normanno. C'è un'ampia scelta di trattamenti che prendono spunto dalla medicina tradizionale cinese, tra i quali quelli specifici per rinforzare il sistema immunitario.
almargiardinodicostanza.com



Sopra, l'Esplanade Tergesteo - Luxury Retreat. Sotto, la piscina di The Longevity Spa, appena inaugurata all'hotel Portrait di Milano. Pagina seguente, da sinistra in senso antiorario, la piscina con video emozionale dell'Helvetia & Bristol; la spa di The Amauris a Vienna; scorcio del centro benessere del Ralais & Châteaux Meneghetti a Valle, in Istria.

CITTÀ

Hotel Terme Merano

Grazie alla posizione nel centro di Merano, l'hotel è un'ottima base sia per visitare la città che per prendersi una pausa di assoluto relax nei suoi tre centri benessere. Tra questi, la Sky Spa, realizzata innalzando un quarto piano dell'hotel di 3.200 mq, offre una vista a 360 gradi sul paesaggio alpino circostante con infinity pool riscaldata. I trattamenti proposti nella Sky Spa nascono dal legame tra antiche tradizioni e nuove tecniche di benessere: tra queste, indicato per chi ha in programma un evento e vuole presentarsi al meglio, il Jet Peel è un lifting immediato, senza aghi e senza dolore. hoteltermemerano.it

The Longevity Spa Portrait Milano

Nel Quadrilatero della Moda milanese è stata appena inaugurata un'innovativa oasi di benessere: con i suoi 700 mq di superficie, The Longevity Spa ha trovato

la sua collocazione ideale in un'ala del cinque stelle Portrait Milano, con cabine dedicate ai trattamenti, piscina, bagno turco, sauna, un'area relax e una palestra ben attrezzata. È la prima spa urbana nata dalla fusione tra l'high-tech del biohacking e la visione olistica delle Blue Zone: il gruppo Longevity è conosciuto per un nuovo approccio al benessere inteso non come contrasto al passare del tempo, ma come stile di vita che permette alla persona di affrontare le diverse fasi dell'esistenza nel migliore dei modi e in salute, ciascuno secondo le sue esigenze. thelongevitysuite.com

Helvetia & Bristol

Luxury retreat nel centro storico di Firenze, si sviluppa nel luogo in cui sorgevano le Terme Capitoline della Florentia romana, le cui mura riaffiorano lungo il percorso di benessere. Basata sulla ritualità benefica dell'alternanza caldo-freddo, l'esperienza ai

Bagni Romani è un percorso di circa 2 ore che si apre con il Calidarium, prosegue con l'Aquamotus, le docce emozionali, il Sudatorium, il Frigidarium e il Tepidarium, per concludersi nell'area delle piscine. Fra i trattamenti proposti, Escape&Luxury è indicato per chi sente il desiderio di allungare e tonificare la zona della colonna vertebrale. starhotels.com

The Amauris Vienna

Appena riemerso da due anni di ristrutturazione, The Amauris rappresenta la grandiosità e la grazia della capitale austriaca, in un indirizzo dove il glamour dello stile ottocentesco incontra l'eleganza contemporanea. Nella corte dell'edificio, un tempo residenza nobiliare, è stata realizzata la spa, con piscina coperta sotto un tetto di vetro apribile. Tra i massaggi, provate l'Hot Chocolate con un estratto di peperoncino che migliora la circolazione sanguigna e stimola il metabolismo cellulare. theamauris.com

Istria

Destinazione adatta anche per un weekend (meglio se lungo), l'Istria, penisola della Croazia settentrionale, è particolarmente ricca di centri specializzati nel benessere che sfruttano le proprietà benefiche della natura mediterranea. A Cittanova (Novigrad), per esempio, i terapisti della spa dell'Aminess Maestral Hotel lavorano con prodotti a base di olio di oliva e fiori di lavanda, mentre a Parenzo (Poreč) il Valamar Diamant Hotel propone cosmetici biologici e rituali alle erbe medicinali dell'Adriatico. E ancora, a Rovigno (Rovinj), l'Albaro Wellness & Spa del Grand Park Hotel, tra i diversi trattamenti, include il Pelinkovac Rakija Ritual, un massaggio con aromaterapia e scrub allo zucchero con note di assenzio istriano. Mentre a Valle (Bale), il Ralais & Châteaux Meneghetti Wine Hotel & Winery propone un'oasi di relax con trattamenti, piscina coperta con vista sui vigneti e sauna anti-stress. istriavicina.istra.hr ●

