



# NUOVI ORIZZONTI di BENESSERE

di LUISA TALIENTO



3

1 | Benessere, bicicletate e trekking sotto al Monte Bianco per gli ospiti dell'Auberge de la Maison, a Courmayeur (Ao). 2 | Nei giardini delle Terme di Saturnia (Gr). 3 | Sport alle Terme Šmarješke Toplice, Croazia. 4 | Nel Villa Eden Park Retreat di Merano (Bz). 5 | La Spa dell'Asmana Wellness World, a Firenze.







- 1 | Il giardino urbano delle **QC Terme di Torino**.  
 2 | L'area relax del **Preidihof Luxury Dolcevita Resort**, medical Spa di **Naturno (Bz)**.  
 3 | All'**Hotel Santa Caterina di Amalfi (Sa)**, trattamenti ai limoni locali.

Sportivo o in completo relax. In cima a una montagna in vacanza, o per un pomeriggio in città. L'ultimo wellness è su misura, high-tech, green e bio. Per chi vuole di più

I primi a muoversi sono stati colossi della *new economy*, come Google e Apple, ma anche marchi globali come Nike. Tutti impegnati a introdurre nei luoghi di lavoro pratiche di meditazione o di *mindfulness*, consapevolezza. Tendenza confermata anche in Italia dove, secondo dati del **Centro studi di Confindustria**, oltre metà delle società comprendono ormai nel *welfare* aziendale abbonamenti a palestre e piscine, trattamenti nelle Spa, soggiorni yoga e vacanze di *remise en forme*. È il benessere al tempo dei millennial, la generazione dei trenta-quarantenni che oggi detta tendenze e consumi. Secondo la società no profit americana **Global wellness institute** sono stati loro a portare il mercato globale del settore al valore di 4.500 miliardi di dollari a fine 2018, mentre i viaggi del benessere raggiungeranno secondo i loro calcoli, entro il 2022, il 18 per cento del turismo totale. Per i millennial il lavoro sulla salute, del corpo come dello spirito, non è una moda, ma scelta esistenziale, espressione di sé. Perché, proprio nell'epoca dell'eterna corsa metropolitana, quella in cui, secondo l'annuale report dell'**Twg**, network internazionale di servizi per le imprese, quasi il 20 per cento di questa fascia di popolazione soffre di una qualche forma d'ansia o stress, diviene fondamentale saper rallentare, rilassarsi. "I millennial", spiega **Giuseppe Alfredo Iannocci**, neuropsichiatra presidente di Assomensana, "primi nativi digitali, trovano difficile 'staccare' davvero. Serve invece anche del tempo senza compiti e scadenze. Tempo in cui il cervello, in assenza di stimoli, riesce a rilassarsi ed elaborare pensieri senza pressioni". È importante, insomma, concedersi una pausa di qualità. In base al proprio stile, al budget e al tempo a disposizione. Anche perché nel moderno universo del *wellness* c'è davvero una proposta per tutti.

## OASI DI CITTÀ

Secondo **Future 100**, report annuale del gruppo di ricerca Wunderman Thompson sulle tendenze emergenti, sono in arrivo le *Digital Spa*, comunità digitali online per rilassare insieme corpo e mente, e i *Fast healing space*, dove pace e armonia si raggiungeranno con la realtà virtuale. Benessere da scrivania per chi non ha tempo per la fuga di relax. Nell'attesa, bastano due ore per immergersi nelle piscine delle **QC Terme** nel cuore di **Torino**, ispirate ai riti d'acqua degli imperatori romani, ma realizzate con tutte le nuove tecnologie. Sono piscine, idromassaggi, cascate, all'aperto e nel verde. E, per avere il meglio in poco tempo, massaggi *short*, concentrati nei nodi dello stress: testa e schiena. A 15 minuti da **Firenze**, l'**Asmana** è la più grande *day Spa* d'Italia, aperta dalle dieci a mezzanotte. Senza uscire dall'acqua, si passa dalle vasche interne a quelle esterne, tutte tra i 35 e i 37 gradi. Muscoli e mente si disten-







I soggiorni di *remise en forme* sono offerti oggi anche come **welfare aziendale**

dono nella zona infrarossi, riscaldata da lampade. E nelle stanze del relax ci si riappropria del respiro ascoltandone il suono, come insegna la meditazione.

#### UNA VACANZA LUNGA UN WEEKEND

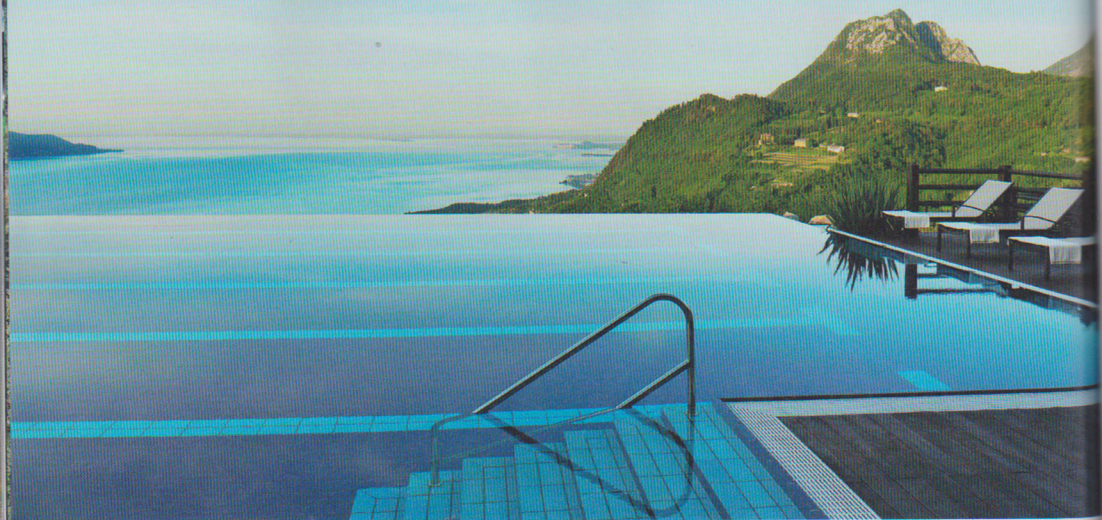
Un fine settimana tra gli scenari naturali più belli d'Italia può dare i benefici di una vacanza intera con un programma mirato. Succede al **Preidlhof Luxury DolceVita Resort di Naturno**, albergo solo per adulti ai piedi del Parco naturale Gruppo di Tessa, in Alto Adige, incentrato sul *Transformational wellness*: ritrovare l'equilibrio mente-corpo combinando alimentazione mirata e pratiche come lo yoga, la meditazione, le passeggiate energetiche nei boschi. La vista del mare si gode ovunque nell'**Hotel Santa Caterina di Amalfi**, dai tappeti mobili della palestra alle terrazze delle suite: e già questo è benessere. Un luogo perfetto per sperimentare la *Blue mind*, stato mentale che rende felici e stimola il cervello descritto da Wallace J. Nicholson, biologo marino americano, nel bestseller *Blue mind. Mente e Acqua* (Macro edizioni, 2016). Due massi di granito accolgono al centro benessere del **Petra Segreta Luxury Resort & Spa**, sulle alture di San Pantaleo, nell'Olbiese. Queste pietre - spiega il personale del resort - hanno un effetto magneto-terapeutico. Qui il tempo passa tra idromassaggi, hammam e rituali ayurvedici per ritrovare la leggerezza fisica e mentale. Soggiorni brevi, ma intensi, alla **Masseria della Volpe**, tra ulivi e agrumi in **Val di Noto**, nell'estremo sud est siciliano. Si provano sessioni di yoga, jogging, nuotate nella piscina di 25 metri, o i trattamenti ogni giorno diversi nella Spa. Tra oli naturali, aromi bio dall'orto e mattonelle di sale himalayano. Tutti personalizzati gli oltre 50 trattamenti nella Spa del



2

1 | La Spa del Petra Segreta Resort di San Pantaleo (Ot).  
2 | Marche Outdoor lancia itinerari per e-bike firmati dal campione Vincenzo Nibali. 3 | *Remise en forme* al Buchinger-Wilhelmi di Marbella, Spagna.





Grand Hotel Terme & Spa di Montegrotto, nel Padovano, ma il vero lusso sono le piscine con l'acqua termale locale e l'argilla biotermale ricca di sodio, bromo, iodio, potassio e magnesio che riattiva il corpo e rinforza il sistema immunitario. La vista dell'arcipelago della Maddalena dal Resort Valle dell'Erica, a Santa Teresa di Gallura, è di per sé disintossicante. L'esperienza, però, diventa completa provando i trattamenti del centro Le Thermae, specializzato in talassoterapia, con programmi da mezza giornata a una settimana. Ma bastano tre giorni per recuperare una *Zen Attitude* fra bagni idromassaggio, impacchi di fango e alghe e massaggi che sfruttano il potere rilassante dell'acqua e dell'ambiente marino.

## SPORTIVI E FELICI

I ricercatori dell'University of Arizona hanno dimostrato che chi fa sport riduce l'adrenalina, ormone dello stress. Benefici ancor più efficaci in vacanza. Dall'*Auberge de la Maison*, una casa di pietra tra i verdi prati di Entrèves, si parte per i trekking verso il Monte Bianco, ma anche per andare a cavallo o a giocare a golf. Dopo, si rilassa la muscolatura nella Spa Maison d'Eau. Attività fisica e aria pulita si sposano anche allo *Sport hotel Panorama*, sull'altopiano della Paganella. Da cinquant'anni è il regno dei tennisti che si allenano e rigenerano in altura tra campi in terra rossa, corsi e stage con istruttori federali. Per poi riposare tra il legno, tessuti naturali analergici e fibre di carbonio che rimuovono dal corpo l'elettricità statica e garantiscono sonni profondi e rigeneranti. Chi ama la bicicletta può seguire invece i consigli del campione mondiale Vincenzo Nibali, testimonial del progetto Marche Outdoor: 24 ciclopercorsi di ogni livello, dal mare ai Monti Sibillini.

lini, riposando in alberghi tutti pensati per gli sportivi. Pistre ciclabili, sentieri per il *nordic walking* (con i bastoncini), ma anche programmi di preparazione atletica personalizzati sono il tema di una vacanza all'**Hotel Vitarium** di Šmarješke Toplice, immerso nei paesaggi della Dolenjska, regione slovena di sorgenti termali lungo il fiume Krka. Sport e salute è anche la formula del **Terme di Saturnia Natural Spa & Golf Resort**, proprio sulla famosa fonte di acqua termale che sorge a 37° gradi. È nato qui il programma *Swing & Spa*: prima il golf, tra gare e lezioni private, poi i trattamenti mirati.

## OPERAZIONE CHECK UP

Negli ultimi anni, seguendo l'antico adagio "prevenire è meglio che curare" sono fioriti centri dove effettuare, in vacanza, un check up completo del proprio stato psicofisico, occasione per ricalibrare le proprie abitudini. Magari immersi tra le calde acque di **Abano Terme**, dove l'**Hotel Plaza** ha avviato il programma *VYTA*, un percorso per chi cerca stili di vita più salutari. Si può fare in più giorni o anche solo in 24 ore: il nuovo *Check-in-Day* prevede una giornata di visite e test specialistici - incluse l'analisi del Dna e la valutazione cognitiva, estetica e posturale - da cui si esce con un programma da seguire a casa. Al **Lefay Resort & Spa Lago di Garda**, pluripremiato albergo *total green* in un parco naturale di undici ettari, la novità 2020 si chiama *L'uomo e la natura*. Comprende passeggiate, esercizi, pratiche meditative. Tutto complementare al *Lefay Spa Method*, in cui la medicina classica cinese si abbina alla scienza occidentale. A disposizione, inoltre, consulenze di fisioterapia e osteopatia. Il risultato sono programmi di salute personalizzati che possono incidere sulla qualità della vita. Punta sull'approccio medico-scientifico anche la **Lucia Magnani Health Clinic** del **Grand Hotel** di **Castrocaro Terme**,



## I millennial che lavorano nelle aziende high-tech sono gli appassionati delle Spa di nuova generazione

nel Forlivese, dove, sulla base degli studi più recenti sull'invecchiamento cellulare, è stato messo a punto il metodo *Long Life Formula*, declinato in nove percorsi "tematici", dal disintossicante al rilassante, dal dimagrante all'antivvecchiamento, che mirano a migliorare durata e qualità della vita. Ogni programma è una combinazione di esercizio fisico, regime alimentare specifico, trattamenti termali ed estetici d'avanguardia, ed è personalizzato a partire da un check-up iniziale che comprende visite mediche e analisi specialistiche avanzate, prima fra tutte la valutazione dello stress ossidativo, causa della produzione di radicali liberi e dell'invecchiamento precoce dei tessuti. Pure il **Villa Eden** di **Merano** si distingue per i test d'ultima generazione del suo Longevity medical center, come il *Dna Flora*, che ha l'obiettivo di individuare le popolazioni microbiche intestinali e correggerne gli squilibri.

La cura dei disturbi metabolici, dei fattori di rischio cardiovascolare, ma anche di tabagismo, insonnia o esaurimento psicofisico, è la specialità del **Buchinger Wilhelmi** di **Überlingen**, sul lago di Costanza, Germania (con una bella succursale a **Marbella**, Andalusia). Qui un team di otto medici accoglie gli ospiti con check up e programmi di cura, prevenzione, rigenerazione. Compresi i digiuni terapeutici e oltre 250 trattamenti e stili di allenamento: dai massaggi al *fit-box*, dove ci si sfoga con il sacco da pugilato. E lo stress magicamente si dissolve.



- 1 | La piscina del **Lefay Resort Lago di Garda**.  
 2 | La **Lucia Magnani Health Clinic** del **Grand Hotel Castrocaro** (Fc). 3 | Il metodo *Vyta* prevede diete su misura, da provare al **Plaza Hotel** di **Abano Terme** (Pd). 4 | Giochi d'acqua al **Grand Hotel Terme & Spa** di **Montegrotto** (Pd).





## Le nostre scelte

### 1 QC TERME TORINO

Piscine, saune, hammam e trattamenti anche brevi. Antistress per la pausa pranzo o la sera. Da non perdere lo *Short massage* alla testa che allevia tensioni e stress | **Indirizzo:** corso Vittorio Emanuele II 77, Torino | **Tel.** 011.43.45.070 | **Web:** qc terme.com | **Prezzi:** ingresso da 48 a 54 €; pausa pranzo dalle 12.30 alle 15, da 36 €

### 2 ASMANA

La più grande *day Spa* in Italia, nel parco di Villa Montaldo (15 chilometri da Firenze). L'aromamassaggio, con oli aromatici bio, è per il relax profondo | **Indirizzo:** via Michelucci 9, Campi Bisenzio (Fi) | **Tel.** 055.77.67.71 | **Web:** asmana.it | **Prezzi:** ingresso da 34 a 38 €; due ore da 21 a 25 €, 1,50 € ogni mezz'ora aggiuntiva

### 3 PREIDLHOF LUXURY DOLCEVITA RESORT

Solo per adulti, sotto le cime del Gruppo Tessa, cucina bilanciata e pratiche olistiche. Nella *Deep see room*, vibrazioni, musica e colori secondo algoritmi

La Masseria della volpe, nelle campagne di Noto (Sr), con Spa e piscina tra gli ulivi.

personalizzati | **Indirizzo:** via Zeno 13, Naturno (Bz) | **Tel.** 0473.66.62.51 | **Web:** preidlhof.it | **Prezzi:** doppia in mezza pensione da 374 a 580 €

### 4 HOTEL SANTA CATERINA

A picco sul mare della Costiera Amalfitana, stanze panoramiche, Spa, fitness club e discesa a mare privata con solarium e piscina riscaldata di acqua marina. *Oro di Amalfi*, massaggio a base di limoni della Costiera, stimola i *chakra*, i canali energetici | **Indirizzo:** S.S. Amalfitana 9, Amalfi (Sa) | **Tel.** 089.87.10.12 | **Web:** hotelsantacaterina.it | **Prezzi:** doppia b&b da 360 a 1.176 €

### 5 PETRA SEGRETA RESORT & SPA

Nell'entroterra della Costa Smeralda, 13 camere con piscina e Spa ispirata alla medicina indiana. Il trattamento *Pada Abhyanga* si concentra sui piedi per alleviare dolore e stanchezza | **Indirizzo:** via Buddeu snc, San Pantaleo (Or) | **Tel.** 0789.18.76.441 | **Web:** petrasegretaresort.com | **Prezzi:** doppia b&b da 189 a 522 €

### 6 RESORT VALLE DELL'ERICA THALASSO & SPA

Affacciato sull'arcipelago della Maddalena, un 5 stelle con centro specializzato in talassoterapia, insieme di tecniche che sfruttano proprietà di acqua e ambiente marino a scopi terapeutici e rivitalizzanti. Da provare il bagno idromassaggio ai fiori di sale e gel al mirto bio, dall'azione rilassante e idratante | **Indirizzo:** Valle dell'Erica, Santa Teresa di Gallura (Or) | **Tel.** 0789.79.00.18 | **Web:** hotelvalledellerica.com | **Prezzi:** doppia in mezza pensione da 320 a 720 €

### 7 MASSERIA DELLA VOLPE

Biomasseria tra ulivi e frutteti nei pressi di Noto: Spa, sport. Da non perdere il *Jade massage*, con sfere di giada massaggiate su viso, spalle e schiena per rilassare in profondità la muscolatura | **Indirizzo:** c.da Casale snc, Noto (Sr) | **Tel.** 0931.85.60.55 | **Web:** masseriedellavolpe.it | **Prezzi:** doppia b&b da 205 a 529 €

### 8 GRAND HOTEL TERME & SPA

Cinque stelle termale; 1.800 metri quadri tra piscine interne ed esterne, cabine per trattamenti come il bagno termale con ozono, che allevia i dolori muscolari e stimola la circolazione | **Indirizzo:** viale Stazione 21, Montegrotto Terme (Pd) | **Tel.** 049.89.11.444 | **Web:** grandhotelterme.it | **Prezzi:** doppia b&b da 283 a 328 €



### 9 AUBERGE DE LA MAISON

Una vera casa valdostana, base per gli sport all'ombra del Bianco. Suite di legno, menu locali e Spa alpina. *Benessere arnica montana*, impacco e massaggio con olio di arnica e iperico, è ideale per rilassare i muscoli dopo l'attività fisica (50 minuti, 80 €) | **Indirizzo:** loc. Entrèves, Courmayeur (Ao) | **Tel.** 0165.86.98.11 | **Web:** aubergemaison.it | **Prezzi:** doppia b&b da 188 a 378 €

### 10 SPORT HOTEL PANORAMA

Storico, per lo sport, specie il tennis. Con Spa, camere stile alpino, una cucina sana a base di prodotti locali. Il massaggio con bastoncini caldi al pino cembro migliora la circolazione, favorisce il defaticamento e previene i blocchi muscolari (50 minuti, 60 €) | **Indirizzo:** via Carletti 6, Fai della Paganella (Tn) | **Tel.** 0461.58.31.34 | **Web:** sporthotelpanorama.it | **Prezzi:** doppia in mezza pensione da 164 a 238 €

### 11 RELAIS BORGIO LANCIANO

Borgo diffuso con ristorante e Spa associato al progetto Marche Outdoor e al circuito in bici da strada Macerata Rebirth-Terzo anello. Il trattamento al viso Dna repair, ripara i danni da inquinamento e fotoinvecchiamento (50 min. 120 €) | **Indirizzo:** loc. Lanciano, Castelraimondo (Mc) | **Tel.** 0737.64.28.44 | **Web:** marcheoutdoor.it; borgolanciano.it | **Prezzi:** doppia b&b da 110 a 180 €

### 12 TERME DI SATURNIA NATURAL SPA & GOLF RESORT

Da non perdere l'*Hole in one treatment*, impacco al fango di Saturnia, utile per decontrarre i muscoli, seguito dal massaggio con olio aromatico (80 min. 180 €) | **Indirizzo:** località Terme di Saturnia, Saturnia (Gr) | **Tel.** 0564.60.01.11 | **Web:** termedisaturnia.it | **Prezzi:** doppia b&b da 405 a 970 €

### 13 HOTEL VITARIUM

Megacentro benessere con piscine esterne e interne anche d'acqua termale, Spa, allenamenti personalizzati. L'*Idromassaggio Niagara* sono 240 getti su tutto il corpo per favorire microcircolo e tonificazione (20 min. 24 €) | **Indirizzo:** Terme Šmarješke Toplice, Šmarješke Toplice (Slovenia) | **Tel.** 00386.8.20.50.300 | **Web:** terme-krka.com/it | **Prezzi:** doppia b&b da 168 a 500 €

### 14 HOTEL PLAZA

Un 4 stelle in centro. Nella Spa trattamenti termali estetici di prevenzione, check up, programmi per la *remise en forme* e la *Sensory pool*, prima piscina di acqua termale in Italia con stimoli audiovisivi | **Indirizzo:** p. Repubblica 23, Abano Terme (Pd) | **Tel.** 049.86.69.333 | **Web:** plaza.it | **Prezzi:** doppia b&b da 242 a 350 €

### 15 LEFAY RESORT & SPA LAGO DI GARDA

Suite con vista sul verde, cucina salutare, programmi personalizzati tra la medicina classica cinese a l'Occidente. Il Mondo Lefay Spa è la Best Luxury Eco-Spa in Southern Europe degli ultimi World Luxury Spa Award. Il massaggio *Nei gong tuina* rafforza il sistema immunitario e dissolve i blocchi energetici | **Indirizzo:** via Angelo Feltrinelli 136, Gargnano (Bs)



Il Resort Valle dell'Erica, di fronte all'isola della Maddalena, è specializzato in trattamenti di talassoterapia. A sinistra, benessere in alta montagna allo Sporthotel Panorama, a Corvara (Bz).

**Tel.** 0365.24.18.00 | **Web:** lagodigarda.lefayresorts.com/it | **Prezzi:** doppia b&b da 360 a 520 €

### 16 LUCIA MAGNANI HEALTH CLINIC

Collegata allo storico Grand Hotel, da poco riportato agli antichi splendori Art Déco, propone l'esclusiva *Long Life Formula* ideata da Lucia Magnani: nove percorsi specifici mirati e personalizzati a partire da un check up iniziale con visite e analisi d'avanguardia | **Indirizzo:** via Roma 2, Terra del Sole (Fc) | **Tel.** 0543.76.71.14 | **Web:** luciamagnanihealthclinic.it; grandhotelcastrocaro.it | **Prezzi:** doppia b&b al Grand Hotel Castrocaro da 146 a 670 €; tre giorni di percorso Weight Loss in junior suite Long Life hanno un costo di 2.950 €

### 17 BUCHINGER WILHELMI

Clinica specializzata in check up, terapie olistiche, digiuni terapeutici, medicina integrativa. Il massaggio *Breuss* sono manovre di rilassamento e distensione della muscolatura intervertebrale (50 minuti, 78 €) | **Indirizzo:** Wilhelm-Beck-Str. 27, Überlingen, Germania | **Tel.** 0049.75.51.807.870 | **Web:** buchinger-wilhelmi.com (una seconda sede a Marbella (Av. Buchinger 15, tel. 0034.95.27.64.300) | **Prezzi:** doppia da 488 a 2.800 €

### 18 VILLA EDEN

Un *health retreat* nel verde per check up con esami all'avanguardia e programmi personalizzati contro l'invecchiamento cellulare. Interessante il trattamento viso-collo levigante con maschera all'alga corallina, dall'effetto anti-età (55 minuti, 145 €) | **Indirizzo:** via Winkel 68-70, Merano (Bz) | **Tel.** 0473.23.65.83 | **Web:** villa-eden.com | **Prezzi:** doppia b&b da 390 a 600 €



Fotografa il QR e scarica sul tuo smartphone queste informazioni utili