

# TURISMO

Anno 29°  
Febbraio 2023

all'aria aperta **314**

CAMPEGGIO E TEMPO LIBERO: IL MENSILE DELLA VACANZA IN LIBERTÀ

**MIX: SPIGOLATURE IN GIRO PER IL MONDO  
SAN VALENTINO: ROMANTICHE EVASIONI  
I BORGHETTI DI GARDA TRENINO  
AVVENTURE IN BICI: AUSTRIA E SVIZZERA  
CAMPER E ACCESSORI IN VETRINA**

all'interno la rivista

li itinerari  
**Gustosi**

# Benessere

ITINERARI • LUOGHI • STRUTTURE • SPECIALITÀ

Una sezione di Turismo all'aria aperta dedicata al Benessere, o al Ben-Essere. Un tema che ci riguarda e interessa tutti. Un tema declinato in tanti modi: relax, armonia dei sensi e della mente, remise en forme, termalismo, salute, bellezza. Con i nostri suggerimenti, cercheremo di raccontarlo e proporlo in tante sfaccettature. Sperando che nelle nostre proposte ognuno trovi il suo personale Star Bene.

*A cura di Franca Dell'Arciprete Scotti - [scottifranca@gmail.com](mailto:scottifranca@gmail.com)*

# BUONI PROPOSITI!



## I PIACERI DELL'AUGUSS

Un rituale saunistico di origine nordica sempre più apprezzato anche in Italia, durante il quale gli effetti benefici degli oli essenziali e del calore si sommano alla coreografia suggestiva e alla musica sapientemente selezionata dall'Aufgussmeister.

Una straordinaria esperienza multisensoriale che si può trovare, sempre più sovente, in centri termali, spa e alberghi del Paese.

Starpool ha dato vita negli anni a un'innovativa concezione di wellness con spazi e percorsi che mettono al centro la persona e le sue necessità di salute e benessere, volti a favorire un'armonia tra corpo e mente. Attraverso la formula "calore, acqua e riposo", felice combinazione di tradizioni secolari e ricerca scientifica, l'azienda lavora per

offrire autentici benefici e diffondere una cultura del benessere che affonda le sue radici quasi mille anni fa e che rivive oggi anche nell'Aufguss. Mutuato dalla tradizione medievale nord-europea, questo rituale ha preso piede in Italia tra chi è alla ricerca di esperienze di benessere olistico, che coinvolgono tutti i sensi.

Nato in origine per scaldare più velocemente il corpo e omogeneizzare il calore all'interno dell'ambiente, oggi l'Aufguss viene apprezzato per le suggestioni e l'atmosfera immersiva che crea.

In sauna, a una temperatura che arriva fino oltre i 90°, l'Aufgussmeister versa dell'acqua o delle palle di ghiaccio ricche di oli essenziali benefici sulla stufa, così da liberare vapori aromatizzati che vengono sapientemente direzionati verso gli ospiti grazie a fluttuazioni di teli che vengono fatti

“CALORE, ACQUA E RIPOSO”: ECCO LA FELICE COMBINAZIONE DI ELEMENTI PER GODERE AUTENTICI BENEFICI E VIVERE IN PIENO LA DIMENSIONE DEL BENESSERE TRA ACQUA E NEVE, LE NOSTRE PROPOSTE PER UNA VACANZA INVERNALE ALL'INSEGNA DEL DIVERTIMENTO, DEL RELAX, DEI TRATTAMENTI AL TOP



roteare nello spazio con suggestive movenze coreografiche.

Tra le spa firmate Starpool dove si può fare l'esperienza Aufguss, scegliamo il Manna Resort di Montagna (BZ), struttura unica, cosmopolita ed al contempo perfettamente in armonia col paesaggio circostante.

Qui si pratica l'Aufguss due volte a settimana. I rituali si svolgono all'interno della sauna finlandese firmata Starpool che può ospitare fino a 8 persone, un ambiente raccolto per un'esperienza intima, in linea con l'esclusività del resort, dove l'offerta benessere è improntata alle tradizioni orientali. L'acqua è elemento centrale di trattamenti e spa, con bagno turco, bagno mediterraneo, soft sauna, sauna finlandese affacciata sul

bosco, docce emozionali, piscina indoor e outdoor e la cascata di ghiaccio. Completa l'offerta un piccolo biolago all'esterno, completamente balneabile e privo di trattamenti chimici.

Nel Manna Medical, un vero e proprio centro medico all'interno del Manna Resort, si può sperimentare anche la depurazione in & out con l'esclusivo metodo F.X.Mayr, un metodo innovativo che si basa essenzialmente sulla scelta degli alimenti per ridurre le infiammazioni e preservare il benessere dell'intestino, su una buona e lenta masticazione e un'adeguata attività fisica per sentirsi bene con se stessi, ritrovare l'energia e scoprire nuovi percorsi di salute.

[www.mannaresort.it](http://www.mannaresort.it)

[www.starpool.com](http://www.starpool.com)



## A BORGORUFA SPA RESORT RISVEGLI I SENSI ANCHE IN INVERNO

Borgobrufa SPA Resort, il raffinato hotel 5 stelle nel cuore dell'Umbria, a Torgiano, in provincia di Perugia, anche in inverno è la meta ideale per concedersi del tempo di qualità, in luogo di rara bellezza. Silenzio, spazio, benessere e armonia sono concetti reali in questo luogo lontano dal turismo di massa, nato per accogliere una clientela che sa riconoscere la qualità e apprezza la bellezza.

L'hotel adults only (18+) si prende cura dei propri ospiti coccolandoli con trattamenti esclusivi, perfetti per risvegliarsi dal torpore invernale e rigenerare la pelle nei mesi più freddi.

Borgobrufa SPA Resort custodisce al suo interno la SPA più grande dell'Umbria: 3.000 mq dedicati al wellness e al relax, in cui la piscina interna è collegata mediante porte subacquee

scorrevoli a quella esterna con acqua riscaldata, postazioni per idromassaggio e getti relax, aperta anche nei mesi più freddi. Il mondo delle saune attende gli ospiti con il bagno di vapore e il bagno salino, la sauna della natura e la sauna panoramica.

Poi ancora il vitarium con essenze naturali, musica meditativa e illuminazione policromatica, e i cristalli di neve con temperatura massima di 12°C. Il benessere continua nella Stanza delle stelle e nella Stanza del camino, nell'area relax panoramica e nella Stanza relax sensoriale, ambienti studiati per favorire il rilassamento e coccolare gli ospiti quando le temperature diventano rigide.

Ispirati alla natura e alle tradizioni umbre, i trattamenti spaziano da massaggi a impacchi, individuali e di coppia, che sanno risvegliare anima e corpo dal torpore della stagione più fredda. Tra questi, non a caso, molti sfruttano le proprietà benefiche dei prodotti di stagione, come il tartufo e l'olio extravergine di oliva, prodotto



dall'azienda agricola del Sig. Sfascia Andrea, il proprietario di Borgobrufa SPA Resort. Natural Lift-Shock è un anti-age innovativo, che contrasta i segni del tempo con un susseguirsi di trattamenti mirati ad un'auto ossigenazione del volto.

Un massaggio distensivo e riattivante, insieme ad attivi come coenzima Q10, acido ialuronico, polifenoli del tartufo bianco e olio extravergine d'oliva, stimolano un'azione rimpolpante e ossigenante.

È possibile applicare dei "kinesio taping", particolari cerotti elastici con funzione di drenaggio e scollamento dei tessuti.

Energy Man, invece, è un trattamento purificante e illuminante con olio extravergine d'oliva, specifico per il viso maschile poiché risponde alle necessità cutanee dell'uomo: un massaggio del cuoio capelluto distende i tratti di tensione, poi un avvolgimento caldo con fiori ed erbe detossinanti porta nuova energia sul viso.

[www.borgobrufa.it](http://www.borgobrufa.it)





## AL SEEHOF NATURE RETREAT DI NAZ-SCIAVES, ALTO ADIGE, TRATTAMENTI SPECIFICI PER RIMODELLARE LA SILHOUETTE

Hai voglia di una vacanza super rilassante, da dove tornare distesa, riposata, e magari con una silhouette più definita?

Seehof Nature Retreat di Naz-Sciaves, vicino a Bressanone in Alto Adige, è l'indirizzo giusto! Qui, circondati dalla bellezza impareggiabile della natura e coccolati come in un bozzolo in un'incantevole oasi - al limitare di un bosco e affacciata su un lago privato - si possono trascorrere giornate all'insegna del benessere. Tra le diverse proposte wellness della luminosa "La PrimaVera Spa", molto indicata per snellire gambe e punti critici è Perfect body, programma

anticellulite innovativo. Questa tecnica di massaggio è unica: campane sonore e coppettazione in combinazione con prodotti naturali efficaci aiutano ad alleviare gli inestetismi della cellulite in modo efficiente, duraturo e visibile.

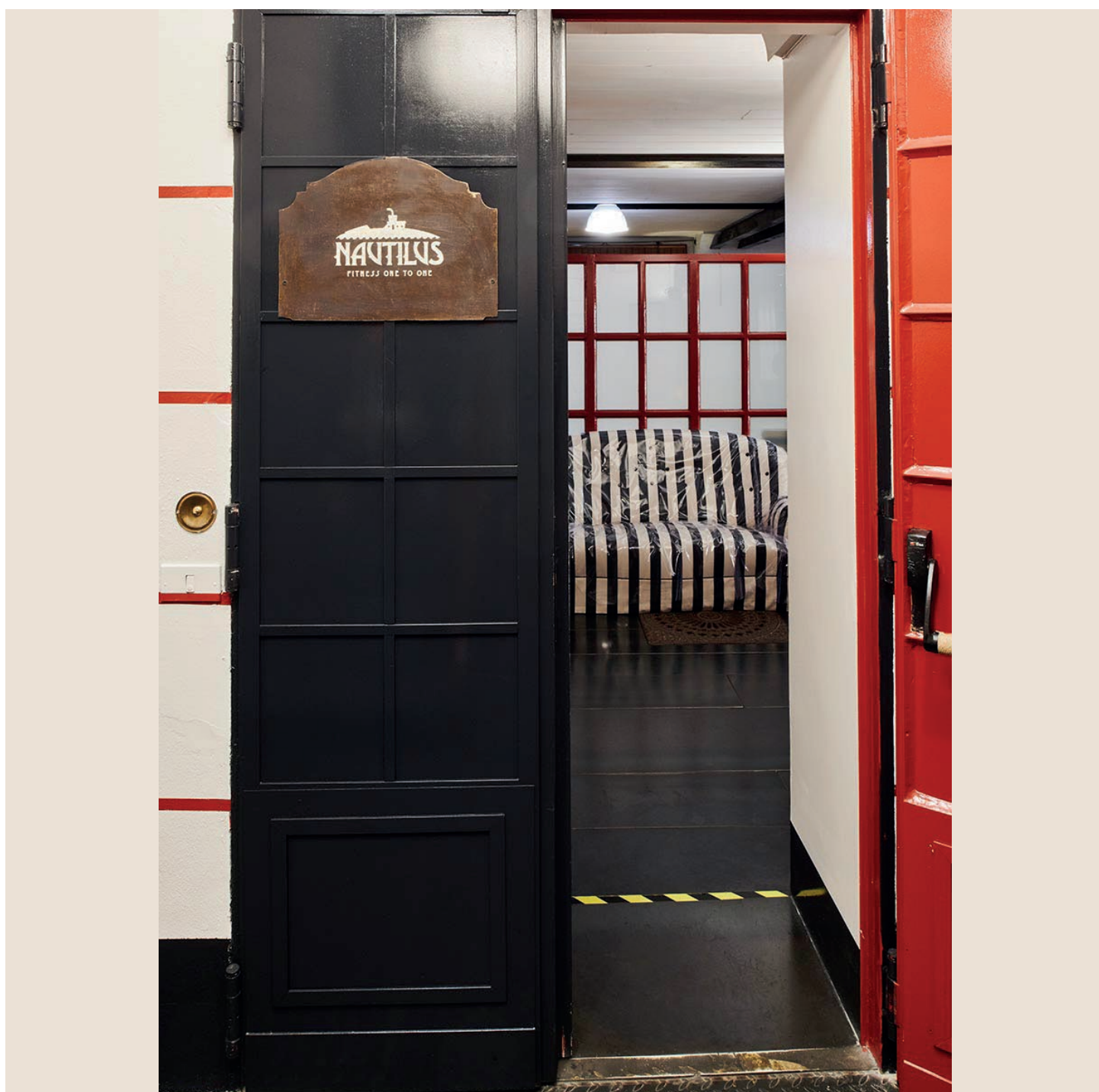
Le caratteristiche di questo massaggio sono un pediluvio riattivante, un peeling corpo, un trattamento stimolante con coppettazione, e un massaggio modulato anticellulite con campane sonore.

In abbinamento, per una sferzata di energia e vitalità, si può scegliere il Bagno riattivante alle erbe officinali con rosmarino. Questo bagno regala energia e gioia di vivere, ed è ideale per raggiungere l'equilibrio interiore e provare profondo benessere. E per il viso? Il siero intensivo con fitocomplessi selezionati favorisce il naturale equilibrio della pelle. In combinazione con un massaggio viso modulato e una maschera intensiva, le sostanze attive altamente concentrate trattano la pelle in profondità.

[www.seehof.it](http://www.seehof.it)







## NAUTILUS: UN NUOVO PUNTO DI PARTENZA A MILANO

Nautilus, situato nel cuore di Milano è uno spazio incentrato sul benessere del corpo e della mente, dove il concetto di fitness è basato su un'offerta personalizzata, esclusiva e mirata: osteopatia, corsi di yoga e pilates, allenamenti funzionali e metabolici e molto altro ancora.

Un luogo unico dove personal trainer qualificati offrono ad ognuno il proprio allenamento ideale. I programmi di Nautilus sono ricchissimi. Lo Yoga è la più antica pratica orientale ed è oggi riconosciuto come uno degli allenamenti più completi, versatili e diffusi, in quanto può essere praticato da qualsiasi soggetto offrendo sempre sfide e possibilità di miglioramento. Il Pilates insegna come assumere una postura corretta e come incrementare la fluidità e l'armonia del movimento, permettendo al contem-



po di lavorare sull'allungamento e sulla tonificazione dei muscoli.

Al Nautilus è possibile praticare Pilates secondo il metodo originario con le grandi macchine (Metodo Joseph Pilates), oppure seguire corsi che prevedono sequenze di esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi. (Pilates Mat Work). L'allenamento funzionale sviluppa un corpo forte e armonico lavorando e concentrandosi sulle catene cinetiche funzionali e sul controllo motorio. Nell'allenamento metabolico si effettuano esercizi ad alta intensità in modo da indurre l'organismo ad arrivare in prossimità dei suoi limiti di affaticamento. Accelerando così il metabolismo, si riduce massa grassa e si acquista tono muscolare.

Ci sono poi i trattamenti terapeutici, come l'osteopatia che, attraverso manipolazioni non invasive può porre rimedio a molteplici disturbi

del sistema muscolo-scheletrico. Le disfunzioni vengono inizialmente analizzate per discriminare la pertinenza osteopatica, successivamente viene valutato lo stato del soggetto nei suoi principali distretti corporei e, infine, fornito un piano di trattamento.

La Kinesiologia applicata è utile per diagnosticare e curare diverse malattie mediante l'analisi della forza e del tono muscolare di un soggetto grazie a un test che coinvolge anche la reattività del sistema nervoso e dello stato degli organi interni, nonché del tono muscolare.

Nella zona SPA si può scegliere il Bagno turco, che purifica l'organismo attraverso la sudorazione, agisce positivamente sul sistema nervoso, sulla circolazione sanguigna e linfatica.

A disposizione una serie di Trattamenti di massoterapia per le varie esigenze.

[www.nautilusmi.it](http://www.nautilusmi.it)