

Idee e relax D'INVERNO

*Dove farsi aiutare a ritrovare la forma migliore,
per affrontare con energia il freddo*

DI ANTONELLA TEREÒ

San Giuliano Terme (PI)

PROGRAMMA COMPLETO EQUILIBRIUM

Un percorso guidato per ritrovare la forma in modo consapevole in sette giorni. Quattro i cardini fondamentali seguiti: piano alimentare personalizzato (con la dieta microbionica), esercizio fisico, terapia termale, tecniche di rilassamento.

Durata: 7 giorni

Costo: da 2.503 euro a persona in camera doppia

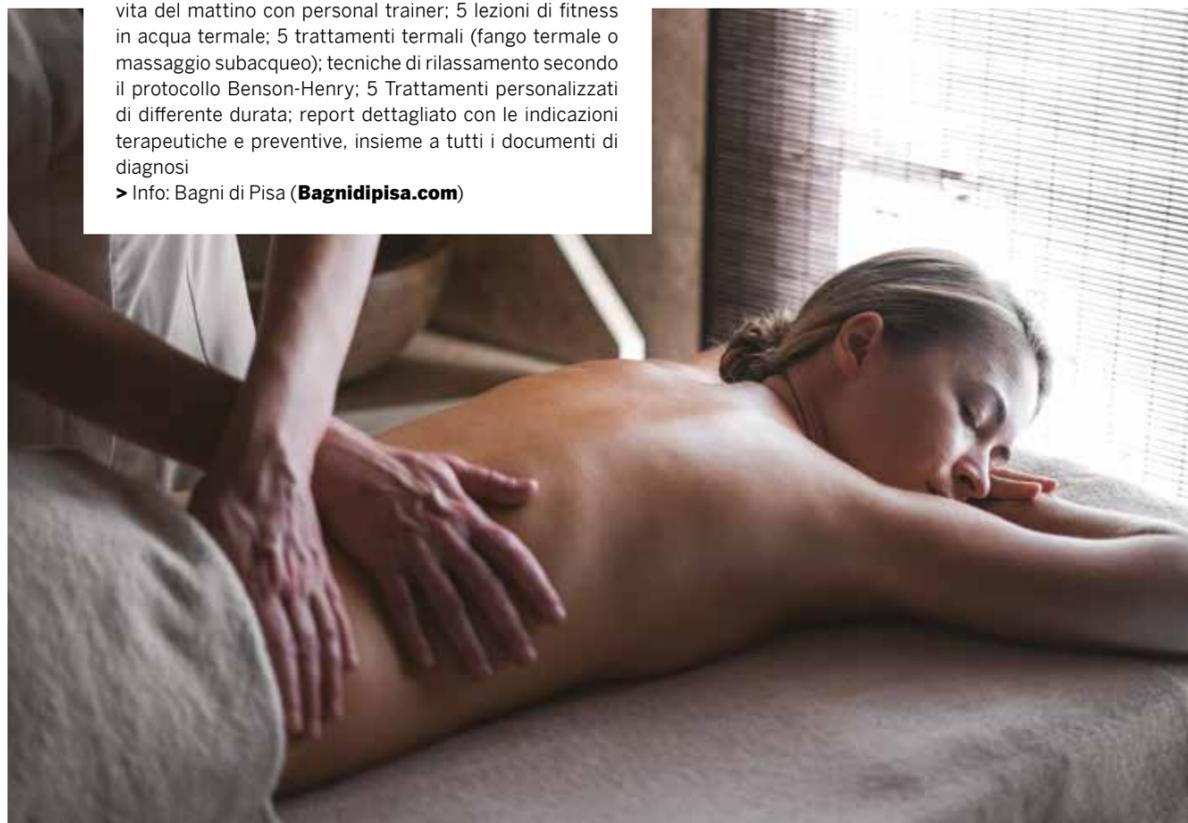
Include: 7 notti, regime alimentare personalizzato; percorso termale SPA ed inoltre: consulenza con medico coach e valutazione punteggio PNEI con software Pneisystem®; esami ematochimici; esame urine per valutazione pH; visita dietologica con analisi antropometrica; prescrizione programma dietologico personalizzato con dieta microbionica-mediterranea, anti-infiammatoria, riequilibrante; controlli medici e dietologici; lezione di cucina dietetica con lo chef e la dietista; percorso vita del mattino con personal trainer; 5 lezioni di fitness in acqua termale; 5 trattamenti termali (fango termale o massaggio subacqueo); tecniche di rilassamento secondo il protocollo Benson-Henry; 5 Trattamenti personalizzati di differente durata; report dettagliato con le indicazioni terapeutiche e preventive, insieme a tutti i documenti di diagnosi

> Info: Bagni di Pisa (Bagnidipisa.com)

Orta San Giulio (NO)

SHORT BREAK PER RECUPERARE IL GIUSTO EQUILIBRIO

Se quello che serve è ritrovare la giusta calma, meglio affidarsi ad un percorso ad hoc, breve ma intenso e sotto le cure delle terapisti di Villa Crespi. Tra le mura moresche ci si abbandona ai sapienti massaggi ayurvedici, capaci di ristabilire i giusti equilibri per farci affrontare al meglio ogni cambiamento o farci riprendere correttamente il tran-tran quotidiano. Fra esperti di scienza ayurvedica, coccole ed una sana e leggera cucina (ma sempre firmata dalle cucine di chef Cannavacciuolo) l'offerta incontra chi ha poco tempo



ma vuole massaggi personalizzati, per riprendersi la giusta forma fisica ma anche mentale.

Durata: 1 notte, dal lunedì al martedì

Costo: da 799 euro

Include: pernottamento e cena leggera in camera, colazione in camera e un massaggio a scelta tra quelli individuati dall'esperta di scienza ayurvedica dopo consulto.

> Info: Relais & Chateaux Villa Crespi (Villacrespi.it)

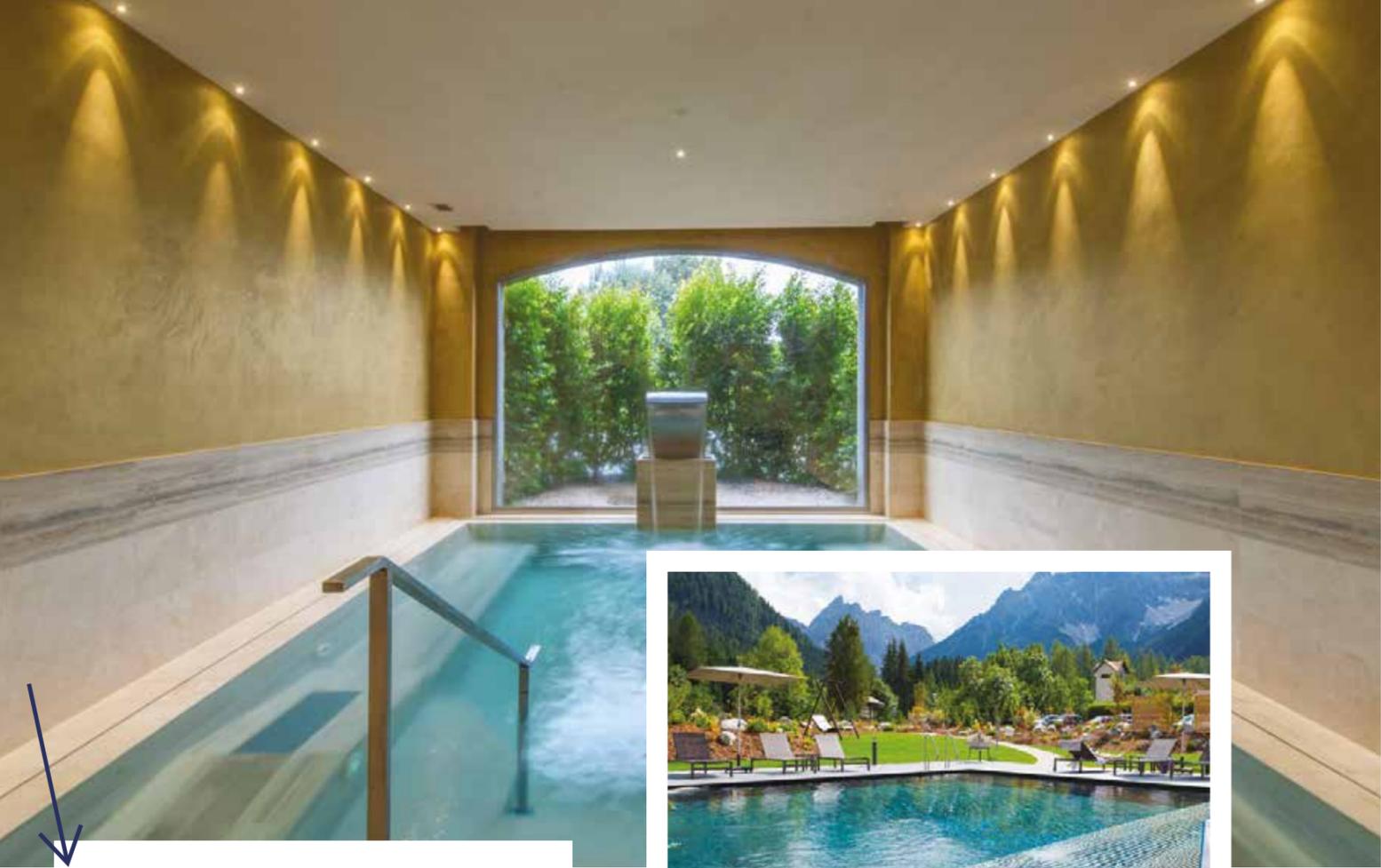
Linguaglossa (CT)

PER NUOVA LUCE A VISO E CORPO...

Pallore, colorito spento ed una pelle poco tonica o dall'aspetto poco sano? Meglio una pausa di tre giorni focalizzati a ritrovare una pelle da favola, combattendo i segni del tempo e prestando attenzione in particolare ad alcuni segnali su viso e silhouette. E' la proposta di Petra Spa nell'Hotel Villa Neri di Linguaglossa (CT) con un pacchetto che include trattamenti specifici sia per corpo che per viso.

Durata: 3 notti





Costo: 590 euro a persona in camera doppia
 Include: pernottamento in B&B e 3 trattamenti fra quelli del percorso "Body & Face". Fra questi Body Impact, intensivo, rimodellante e snellente; Start-Up 3 in 1 (che in una sola seduta stimola il metabolismo cutaneo, ossigena i tessuti e rimodella il corpo) e poi per la pelle del viso Sensiomotion per un effetto desensibilizzante e antiossidante, Extra-tonic dall'effetto idratante e tonificante ed il Chrono Age Spa, antiage e antistress.
 > Info: Villa Neri (Hotelvillaneri.it)

Sesto (BZ)

RITROVARE ENERGIA GIUSTA (ANCHE IN COPPIA)

Sposatezza e pigrizia non devono prendere il sopravvento. Ecco perché fino a novembre non ci sono scuse. Meglio reagire, anzi meglio farlo in due, motivandosi a vicenda. Il pacchetto Bad Moos Beauty & Balance per lui e per lei, capace di far ritrovare il giusto equilibrio dopo un periodo "fuori regime". E per chi vuole ritrovare l'energia di un tempo, l'effetto benefico, distensivo e detossinante di speciali campane di vetro che, con l'aiuto di terapisti esperti, sciolgono le tensioni muscolari.

Durata: 5 giorni/4 notti

Costo: 650 euro a persona

Include: 4 pernottamenti con ricca prima colazione a buffet, merenda pomeridiana e cena con menu a scelta di 4-5 portate e 1 trattamento Pelle di Seta per lei oppure 1 Fango minerale Bad Moos per lui, 1 trattamento viso Energy Luxury Woman oppure 1 trattamento viso Energy Luxury Man, 1 Massaggio Californiano a persona, programma giornaliero di attività "Move & Balance".

> Info: Bad Moos - Dolomites Spa Resort (Badmoos.it)

San Quirico D'Orcia (SI)

COMBATTERE IL SOVRAPPESO

In compagnia, cene e pranzi a go-go hanno distrutto il vostro regime? Seguendo i principi di La Dieta della longevità del prof. Valter Longo con il metodo DMD (Dieta Mima Digiuno) si riprogramma il metabolismo con una simulazione di una restrizione calorica temporanea, capace di rigenerare le cellule, attivare il sistema delle staminali e persino di riparare il DNA (disponibile fino al 20 dicembre 2018).

Durata: 7 gg

Costo a persona: 1596 euro (escluso soggiorno)

Include: Pensione completa con 5 giorni di simil digiuno secondo la Dieta Mima Digiuno e 2 giorni di menù dietetico personalizzato; 1 Visita medica; 1 Analisi bioimpedenziometrica; 1 Check-up bioelettrico; 1 Analisi del sangue; 1 PPG Stress Flow; 1 Refertazione; 1 Mesoterapia; 2 Biofeedback; 6 Massaggi; 6 Trattamenti slim; 2 Sedute di Private Coaching; 3 Sessioni di fitness di gruppo; 1 Piano alimentare per mantenimento, 1 Visita conclusiva.

> Info: Adler Spa Resort Thermae (Adler-thermae.com)



Erbusco (BS)

REBALANCE BODY & FACE PROGRAM

Un vero programma rimodellante Viso e Corpo firmato e garantito dall'esperienza di uno dei centri di Espace Chenot. Il suo Metodo prevede trattamenti diversi per dare una nuova luce al volto e alleviare le tensioni del corpo, favorendo il miglioramento della respirazione.

Durata: 3 notti

Costo: da 1.260 euro a persona, escluso il pernottamento (a partire da 900 euro).

Include: Pensione completa con Dieta Bio-Light; 1 Scrub corpo Chenot; 1 Massaggio Rigenerante Chenot; 1 Massaggio Relax Chenot; 1 Pulizia del Viso con Hydrafacial Express; 1 Seduta di Mesoterapia Viso con Acido Ialuronico; 2 Lezioni di Pilates di 45 min.; ingresso libero a palestra, piscina interna, sauna e bagno di vapore con cromoterapia.

> Info: L'Albereta Relais & Chateau (Albereta.it)

Teolo (PD)

RITORNARE IN LINEA (E ABBASSARE I RISCHI DELL'ETÀ)

Ascoltare il corpo non è sempre facile. Tre sorgenti ed un intero reparto termale nel bacino termale euganeo (il più importante in Europa) sono senza dubbio un'ottima scelta per la remise en forme autunnale e per preservarsi dai rischi dell'invecchiamento. Se l'obiettivo è poi ridurre l'età biologica contrastando le condizioni di rischio fisico, le settimane FIT sono l'ideale per modificare le proprie errate abitudini quotidiane. Con la supervisione degli specialisti in medicina termale e in riabilitazione fisica dell'Ermitage Medical Hotel, un programma di cura individuale che avrà come obiettivo un equilibrato dimagrimento e un miglioramento oggettivo dei principali parametri fisiologici.

Durata: una o due settimane

Costo: Programma "dolce" (1 settimana) a 1.745 euro;

Programma "intenso" (2 settimane) a 3.490 euro.

Include: soggiorno e pasti, con programma scelto + un ciclo completo di cure termali (fanghi, bagni termali ionizzati, massaggi di reazione) e di massaggio manuale drenante linfatico (Original Method Vodder) per tronco, arti superiori e arti inferiori; check-up fisiologico pre e post trattamento con misure antropometriche, esami del sangue, misura del metabolismo basale, misura

> Info: Ermitage Bel Air - Medical Hotel (Ermitageterme.it)

