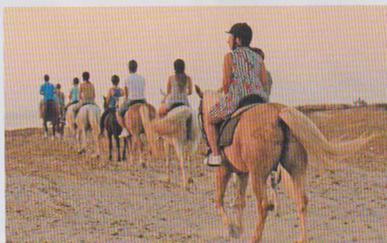


## FUGHE DI BENESSERE



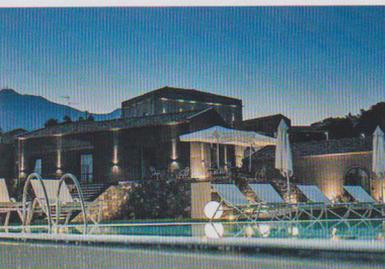
### obiettivo “beach body” *in Sardegna*

Basterebbero la magnifica spiaggia, il centro ippico e la possibilità di fare tanto sport (tennis, beach volley, yoga) immersi nel verde della pineta a ridare tono, linea e felicità. Ma l'**Horse Country Resort di Arborea (OR)** in Sardegna non si limita a questo. Quest'anno, infatti, la **Posidonia Spa**, l'accogliente centro benessere del resort, offre trattamenti wellness

ed estetici mirati proprio a costruire un **beach body da invidia** in vista dell'estate. Specifici contro i cuscinetti ci sono il **Massaggio Linfodrenante** che sgonfia e alleggerisce le gambe e il **Massaggio Anticellulite** che riduce i punti critici. Anche i fanghi hanno doppia azione: antiritenzione contro i liquidi oppure rassodante e dimagrante. **Info: [www.horsecountry.it](http://www.horsecountry.it)**



**Rassodarsi e sgonfiarsi con trattamenti mirati**

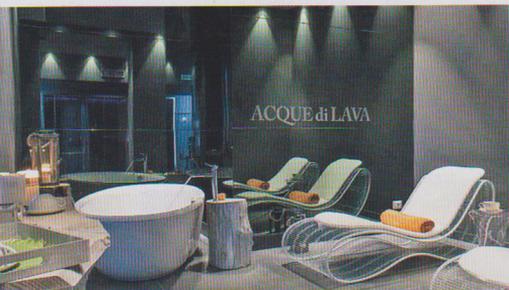


### cure anticuscinetti a km zero *in Sicilia*

Il meglio della Sicilia al **Kepos Etna Relais** nel cuore della costa etnea in un angolo di isola ricchissimo di **natura, storia, archeologia** e... movida. Un hotel eco-sostenibile che rivisita in chiave essenziale e di design, le strutture tradizionali, a poca distanza dalla costa, a Santa Venerina. La sauna

è disponibile per 4/6 persone e in un ambiente intimo e modernissimo offre trattamenti a base di prodotti tipici del territorio come il **fico d'India**, il **sale marino**, l'**olio d'oliva**, i **mosti di uva dell'Etna**, le spezie e gli agrumi. Le pietre laviche in particolare vengono usate per un massaggio hot stone che leviga il corpo mentre il massaggio drenante agisce sui liquidi stagnanti e sulla cellulite rendendo più toniche e leggere le gambe.

**Info: [www.keposetnarelais.com](http://www.keposetnarelais.com)**



**Gli ingredienti sono il fico d'India, il mosto d'uva e il sale**

Lucia Fino

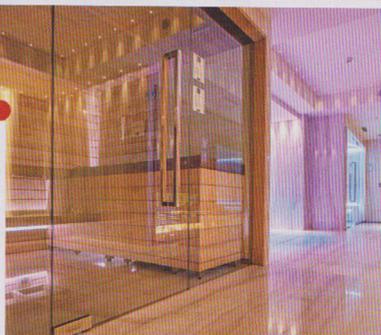
## all'insegna del naturale sul Garda

Limone del Garda, in provincia di Brescia, è una delle capitali della longevità da quando negli anni '70 il professore milanese Cesare Sirtori ne individuò il segreto nei geni degli abitanti. Da allora, anche grazie alla magica combinazione di clima mite e prodotti locali come limoni, olio d'oliva, fiori il Garda è rimasto il posto ideale per una "remise en forme". Perfetto in questo ambiente il **Park Hotel Imperial** che ha il suo punto di forza proprio nel suo **Centro Tao** e nella **Natural Medical Spa** pensati per prendersi cura di sé seguendo i precetti orientali e utilizzando la fitocosmetica



### Una grande spa dove sperimentare anche la mesoterapia omeopatica

naturale con prodotti del posto. La spa, nuovissima e di design, offre **vertical Kneipp, benefico per le gambe, soft sauna, steam bath, finnish sauna**. E per combattere la cellulite si può provare la **biomesoterapia omeopatica** da effettuare con sottilissimi aghi sui punti dei **meridiani collegati alla circolazione sanguigna e linfatica** che tonifica e riduce i cuscinetti. Info: [www.parkhotelimperial.it](http://www.parkhotelimperial.it)



## un'area wellness a tutto relax in Umbria

Una location dalla grande storia quella dell'**Antico Casale di Montegualandro** in Umbria, a Tuoro sul Trasimeno (PG). Nato come locanda per i viandanti per la sua posizione diventò nel '800 la dogana del Granducato di Toscana che segnava il confine con lo stato Pontificio. Oggi ha ripreso la sua vocazione di accoglienza con le sue spaziose suite dove si possono ammirare affreschi, travi a vista, camini, tutti restaurati secondo la bioedilizia. Al ristorante Antica Posta per Cortona si gustano piatti che **aiutano anche a restare in forma**: oltre a quelli classici km zero ci sono, infatti, proposte

**vegane, vegetariane senza glutine.**

E infine la vera oasi di relax della spa che si trova nell'antica bottega del maniscalco dei Conti e si estende su 300 metri quadri. Oltre alle vasche idromassaggio con cascata ci sono confortevoli cabine per trattare il corpo con **massaggi agli oli essenziali**.

Info: [www.anticocasale.it](http://www.anticocasale.it)

**Massaggi, saune e, perché no, una tisana drenante**

