

di Mariangela Rossi

Alla spa, con il medical coach

Immunità: è la parola chiave del momento, insieme con longevità e resilienza. Anche nei protocolli dei centri medical dove il benessere, in tutta sicurezza, viene ridisegnato con check-up e terapie rigeneranti

La piscina circolare delle Thermes Marins Monte-Carlo.

Sospese tra terra e cielo

Una presa in carico medica per imboccare la direzione giusta già all'arrivo è una delle richieste in aumento per gli ospiti di una spa. «Oggi più che mai incontro persone che vivono in una condizione di stress, che soffrono di disturbi del sonno o seguono una cattiva alimentazione. Grazie ai questionari compilati prima del soggiorno, facciamo gli esami necessari ed elaboriamo un programma su misura, adottando uno stile di vita sano» spiega il dottor Christophe Duhem, medico delle Thermes Marins Monte-Carlo, affiancato da un'equipe di nutrizionisti, kinesiterapisti, coach sportivi, oltre che da laboratori e cliniche mediche del Principato. Il resto, nei 6.600 metri quadrati delle Thermes Marins, è fatto di trattamenti come la crioterapia (pionieri in Francia) per trattare patologie muscolari, insonnia e affaticamento, di soin beauté La Prairie e Cellcosmet Swiss e di pause gastronomiche light curate dallo chef Jean-Laurent Basile.

THERMES MARINS MONTE-CARLO.
PRINCIPATO DI MONACO. TEL. +377 98 066900
MONTECARLOSBM.COM. UNA NOTTE ALL'HOTEL
HERMITAGE: DA 380 EURO PER DUE PERSONE.
"MY ESSENTIAL ENERGY", UNA SEDUTA DI
CRIOTERAPIA, UN IMPACCO REMINERALIZZANTE
DI ALOHE MARINE, UN MASSAGGIO,
ACCESSO ALLA SPA, PAUSA PRANZO LIGHT:
285 EURO PER PERSONA.

Relax & reset

Vasca termale all'aperto di Relilax Terme, tra i Colli Euganei.



Alziamo le difese

«Le difese immunitarie sono spesso già di per sé precarie e oggi un'alta percentuale della popolazione è in *burn-out syndrome* o iper-reattiva, con allergie, infiammazioni croniche dei tessuti e acidosi da non corretto stile di vita» avvisa il dottor Di Blasio, direttore sanitario di Relilax Terme, tra i colli Euganei. In aiuto, il programma "H-Immuno", con trattamenti termali a base di acqua salso-bromo-jodica, iter nutrizionale e olistico e massoterapia mirata, che stimola i recettori cutanei e le terminazioni nervose, per sciogliere le tensioni.

TERME DI RELILAX BOUTIQUE HOTEL & SPA, MONTEDOTTO TERME (PADOVA). TEL. 049 8911755, RELILAX.IT. "H-IMMUNO" PROGRAMMA COMPLETO: 1.417 EURO PER PERSONA. SOGGIORNO DI 6 NOTTI: A PARTIRE DA 1.200 EURO.

Rinascere tra le Alpi

Si chiama Covid Immunoplus il programma messo a punto da Villa Eden, Spa Retreat medicale e Covid-safe Hotel a Merano, tra i primi a riaprire dopo il lockdown. Alla base, terapie con ossigeno-ozono, flebo di vitamina C per aumentare le difese immunitarie tramite autoemoterapia, iniezioni di complessi multivitaminici personalizzati, ma anche massaggi drenanti e lezioni di allenamento metabolico. Perfetto per una forte ricarica di energia.

VILLA EDEN - THE LEADING PARK RETREAT, MERANO (BOLZANO). TEL. 0473 236583, VILLA-EDEN.COM. "COVID IMMUNOPLUS", PROGRAMMA COMPLETO E SOGGIORNO (4 GIORNI): 3.100 EURO PER PERSONA.



Il giardino estivo di Villa Eden, a Merano.

Vigneti della Franciacorta visti dall'Espace Vitalité Chenot.



Bella energia

Il primo passo del programma "Restart", proposto nell'unica spa oggi in Italia firmata Chenot, L'Espace Vitalité all'Albereta, tra i vigneti vicino al Lago di Iseo, è lo screening bionergetico. In pochi minuti, grazie a un sofisticato sistema hi-tech, scorre davanti agli occhi un'analisi completa sullo stato energetico dei propri organi interni (in questo periodo sono spesso in deficit i polmoni e i reni). Sarà poi un team di medici e specialisti, capitanato dal dottor Lorini, a consigliare i trattamenti ideali per stimolare, attraverso i meridiani, le funzioni fisiologiche, ripristinare l'equilibrio energetico, rimuovere le scorie accumulate e rigenerare le cellule. Con trattamenti bioenergetici, massaggi mirati, regime dietetico detox e, su richiesta, ossigeno-ozono terapia per l'arricchimento del sangue. La bellezza della Franciacorta fa il resto.

ESPACE VITALITÉ CHENOT, L'ALBERETA, ERBUSO (BRESCIA). TEL. 030 778 0550, ALBERETA.IT. "RESTART", SOGGIORNO DI 3 GIORNI, PENSIONE COMPLETA, CONSULTO MEDICO E PROTOCOLLO MIRATO: 1.790 EURO PER PERSONA.



Tra verde e blu: l'Argentario Golf & Spa Resort.

La coppia vincente: sport e wellness

È ormai chiaro a tutti: l'attività fisica è una priorità per mantenersi in salute. E, in questo periodo complicato, ci ha aiutati a star bene, nel corpo e nella mente. Anche perché il movimento aiuta il cervello a produrre più endorfine, regalando felicità. Meglio ancora se in una pausa resort

Correndo in campagna

Si chiama "In-forma" il programma proposto dalla VarSana Spa Health & Wellness, all'interno del Palazzo di Varignana, una villa del Settecento convertita in hotel con una tenuta di 300 ettari sui colli bolognesi, dedicato proprio allo sport. Nordic walking, bike, squash, tennis, padel, basket e, dalla primavera 2021, anche un nuovo campo pratica di golf.

Si fa jogging o fit walking in tre diversi sentieri nella proprietà e nel parco privato, che appartiene ai Grandi Giardini Italiani, e che fonde con armonia campagna, natura e tratti formali. A scelta, allenarsi da soli o con un personal trainer per un programma su misura. Dimenticare tortellini e altre prelibatezze bolognesi, però: qui l'alimentazione è funzionale all'attività fisica.

PALAZZO DI VARIGNANA RESORT & SPA, CASTEL SAN PIETRO TERME (BOLOGNA).
TEL. 051 9988300. PALAZZODIVARIGNANA.COM. "IN-FORMA RETREAT" 3 NOTTI, PENSIONE COMPLETA, SESSIONI DI SPORT, ANCHE CON PERSONAL TRAINER: DA 1.188 EURO PER PERSONA.

Autunno in Maremma

Una grande libellula hi-tech, progettata in 80 ettari di verde sul mare della Maremma, con tetti-giardino, un campo da golf 18 buche Pga, dove si gioca in tutte le stagioni tra le fioriture e fanno capolino animali selvatici come ibis e daini. Più un sentiero in parallelo per runner e un centro benessere di 2.700 metri quadrati. All'Argentario Golf & Spa Resort, con un sapiente mix stilistico tra Miami e i lodge della Napa Valley, il focus è sulla remise-en-forme dedicata allo sport.

Se i golfisti puntano al green, gli altri ospiti si rigenerano grazie al tennis, al paddle, ai percorsi fitness, allo yoga e, su richiesta, ai protocolli curati dal nutrizionista e biologo Luca Naitana. Si sceglie di dormire in hotel o in una delle ville e ci si rilassa, poi, con i trattamenti viso Carita e Poli o con massaggi decontratturanti e riequilibranti. Perfetti dopo l'attività sportiva.

ARGENTARIO GOLF & SPA RESORT, PORTO ERIOLE (GROSSETO).
TEL. 0564 89854.
ARGENTARIOGOLFRESORTSPA.COM.
DOPPIA: A PARTIRE DA 300 EURO A NOTTE, PER DUE. MASSAGGIO SPORTIVO: 85 EURO (50 MINUTI).

Active & fit



Il bel parco del Palazzo di Varignana Resort & Spa, vicino Bologna.



In vetta con le sorelle

Ha riaperto in giugno con tre nuovi chalet nel bosco, 18 suite con giardino, una nuova sauna esterna con un percorso Kneipp en plein air, mentre la vista è sempre quella spettacolare sul Catinaccio, sul Latemar e sullo Sciliar. L'eco-hotel Pfösl ospita l'area wellness Natura Spa, duemila metri quadrati tra bagni turchi, sale relax e otto saune, tra cui quella di meditazione al profumo di fieno. Un'oasi di quiete dove ritrarsi dopo l'attività fisica. A disposizione, una nuova area fitness. Ma lo sono anche le proprietarie, le sorelle Eva e Brigitte Zelger, rispettivamente guida bike e trekking, ad accompagnare con piacere gli ospiti nei sentieri e tra le vette.

HOTEL PFÖSL, NOVA PONENTE (BOLZANO). TEL. 0471 616537, PFOESL.IT. "AUTUNNO AL PFÖSL", 4 NOTTI, PENSIONE BENESSERE, 7 ESCURSIONI GUIDATE, SESSIONI DI YOGA, ACESSO ALLA PALESTRA E ALLA SPA: 519 EURO PER PERSONA.



Il laghetto del Park Hotel Imperial, nel Bresciano

Sport olistico

Bisogna decidere se allenarsi con un trainer nella nuova area fitness firmata Technogym o nella palestra sul tetto, con tre stazioni fitness e scorci infiniti sul lago, oppure lungo la ciclabile di Limone sul Garda, considerata tra le più spettacolari al mondo. Il Park Hotel Imperial, 5 stelle lusso immerso in un giardino mediterraneo, tra palme, agrumi, agavi e olivi, ospita la Spa Limù, circa 2mila metri quadrati di recente apertura, e il Centro Tao, la prima Natural Medical Spa in Italia, ideale per rigenerarsi attraverso terapie di riequilibrio energetico, nutrizionale e fisico. In aiuto, uno staff di naturopati, agopuntori, preparatori e terapeuti.

PARK HOTEL IMPERIAL, LIMONE SUL GARDA (BRESCIA). TEL. 0365 954591, PARKHOTELIMPERIAL.IT. "WINTER BREAK", 2 NOTTI, MEZZA PENSIONE, INGRESSO ALLA NUOVA AREA FITNESS E ALLA SPA, UN TRATTAMENTO BEAUTY TA: DA 175 EURO PER PERSONA A NOTTE.

Active & fit



La piscina sportiva in tonalite del Lefay Resort & Spa Dolomiti.

Total wellness

Non solo sci, trekking e mountain bike. Lefay Resort & Spa Dolomiti, eco resort a due passi dalla skiarea più estesa del Trentino, 150 chilometri di piste e quattro parchi per snowboard, è il regno dell'active wellness. Tra le attività di movimento, un circuito training mirato al potenziamento muscolare e lezioni private o collettive di workout. Si nuota poi nella piscina sportiva interna rivestita in tonalite, dove l'acqua crea riflessi insoliti, o ci si rilassa nell'area acquatica, cinquemila metri quadrati di percorso energetico, c'he agisce sull'equilibrio globale di corpo e mente.

LEFAY RESORT & SPA DOLOMITI, PINZOL (TRENTO). TEL. 0465 768800, LEFAYRESORTS.COM. "DEDICATO AGLI SPORTIVI", 5 NOTTI, PENSIONE COMPLETA, INGRESSO ALLA SPA, 7 TRATTAMENTI, 3 SEDUTE CON PERSONAL TRAINER: DA 1.790 EURO PER PERSONA.