



INside
SPA & SALUTE

WELLNESS IN SICUREZZA

Piscine, saune, ambienti per idro-massaggio post Covid-19. Cambiare le normative di sanificazione, il distanziamento e le logiche di affluenza per Spa & Co diventa necessario.

Ma può essere anche il biglietto da visita per attrarre persone in cerca di garanzie e di benessere

di Anna Martinelli





Per l'economia del Belpaese, quello del benessere è un comparto vitale. A livello mondiale, il mercato del wellness vale oltre 4 000 miliardi di dollari (2018, Global Wellness Economy Monitor). In crescita costante dal 2015, è uno dei settori trainanti dello sviluppo internazionale, con l'Europa al primo posto per il turismo wellness e spa, e l'Italia fra i primi dieci Paesi al mondo per il turismo del benessere. Come sottolinea il protocollo per spa durante il Covid-19, intelligentemente messo a punto da Starpool (www.starpool.com), azienda trentina di riferimento con 45 anni d'esperienza nel benessere e 3 000 spa realizzate in 60 Paesi (tra cui Mandarin Oriental, Milano; Amangyungyun, Shanghai; Hotel du Cap-Eden-Roc, Antibes; Mulia Resort & Villas, Bali; Clinique La Prairie, Clarens/Svizzera; Grand Park Hotel Rovinj, Rovigno/Croazia), oggi più che mai, in tempi altamente virali, è fondamentale esibire serie credenziali a testimonianza della massima igienizzazione e sanificazione degli spazi comuni soprattutto chiusi e, in particolare, dei centri benessere e delle spa (gestione dei flussi, distanziamento fisico delle

L'Adler Lodge Ritten

(www.adler-resorts.com), in mezzo ai boschi del Renon (a 1 200 metri), è progettato da Hugo Demetz con lo studio G22 Projects e costruito in bio-edilizia certificata Klimahouse Nature2. Il rifugio, con magnifica vista sulle Dolomiti, è costituito da un corpo centrale su tre livelli, dove, al piano terra, si trova l'area wellness che comprende spa, infinity pool, bagno turco, sala relax, area fitness. Nel bosco attiguo sono installate due saune e una sala relax, nel complesso c'è anche un laghetto naturale in cui si può nuotare.





Il **Giardino Marling** (www.giardino-marling.com/it) a Marlengo (BZ) è stato recentemente ristrutturato da Clemens + Klotzner Architekten. Al centro del lussureggiante giardino, ci sono una piscina all'aperto, in pietra naturale e con acqua salata, e una vasca idro-massaggio; sulla terrazza panoramica protetta dell'ultimo piano c'è la sky spa, con infinity pool e light lounge, sauna finlandese, bio-sauna, bagno turco, cabina a infrarossi, sala-relax. Esiste anche una sala yoga e una con attrezzi di Technogym, Nautilus e Power Plate.

persone, trattamento dell'aria primaria, sanificazione di piscine e idro-massaggi, disinfezione di spogliatoi e di biancheria con sanificazione termica a 70 gradi, adozione di un personal spa trainer con il compito d'accompagnare e formare gli ospiti sul più corretto utilizzo delle attrezzature). Viene ripensata anche la gestione delle attrezzature e degli spazi per assicurare il giusto distanziamento sociale, prevedendo, per esempio, due metri quadrati a persona per la sauna, quattro per i bagni di calore e le piscine, cinque per gli ambienti idro-massaggio. Il focus è ovviamente sulla sanificazione, in particolare delle cabine, con temperature comprese tra i 30 e i 60 gradi. Per determinati ambienti o prodotti - per esempio superfici fugate inferiori al 2% e materiali di rivestimento a bassa porosità - si dovranno effettuare trattamenti

specifici, come cicli di shock termico o chimico in grado di abbassare la carica batterica e virale, e, per altri tipi di supporti, la sanificazione meccanica eseguita da un operatore.

L'Alto Adige è da sempre conosciuto come area di confine dalle regole solitamente inflessibili. E anche una regione ad alto tasso di benessere, perché ha il privilegio di coniugare il potere rigenerante di una pausa tra le Dolomiti, dall'aria profumata al pino mugo, con i rituali della cultura wellness del Nord Europa, che prevedono innanzitutto un'alimentazione sana e biologica. C'è inoltre da sottolineare che un numero sempre crescente di spa è totalmente o in parte riservato agli adulti, in quanto i bambini difficilmente favoriscono il rilassamento fisico e mentale, finalizzato al



Grazie al suo Longevity Medical Center **Villa Eden** - **The Leading Park Retreat** (www.villa-eden.com) di Merano ha lo status ufficiale di 'Covid safe hotel': vi possono accedere solo ospiti con un test Covid negativo. A metà tra un centro benessere e una medical spa, la struttura offre trattamenti drenanti, tonificanti, bio-termici, dimagranti, disintossicanti e programmi-benessere personalizzati. I servizi includono piscina coperta e scoperta, vasca idromassaggio, bagno turco, cabine a infrarossi, lezioni di aquagym, fitness, yoga, riflessologia plantare, shiatsu, fitoalgheterapia.



rafforzamento dell'organismo. D'altronde, come si potrebbe mai pensare a un bambino in sauna? Da sempre, e specialmente oggi, nel Sud Tirolo esistono multiple ed estese aree-sauna, a diverse temperature e spesso con attigui bacini d'acqua fredda, dove impazza il nordico Aufguss, o gettata di vapore, un metodo di purificazione ancora poco conosciuto in Italia, svolto da un Aufgussmeister, il maestro di sauna, che versa acqua, miscelata con oli essenziali, sulle pietre roventi di un braciere. A contatto con le pietre, l'acqua si vaporizza insieme alle particelle d'olio essenziale, e si diffonde nell'ambiente grazie ai movimenti ritmici eseguiti dall'Aufgussmeister che, sventolando un ampio telo di spugna, dirige il vapore aromatizzato verso gli ospiti, regalando così un'intensa esperienza multi-sensoriale.

Ma nell'Alto Adige sono tornati in auge anche i bagni di fieno, la cui tradizione, originaria di Fiè allo Sciliar, risale a 110 anni fa. Oggi, il fieno per il trattamento viene tagliato la mattina presto, ancora umido di rugiada, o la sera, soprattutto perché con l'oscurità gli oli eterici contenuti sono più concentrati. Dopo viene messo tre giorni a riposo, a essiccare, e la sua fermentazione ne rende ancora più efficace



Nella frazione di Bulla, sopra Ortisei (BZ), sorge in mezzo a un roseto privato di 7000 rose (il più alto d'Europa, a 1.500 metri), lo charme **hotel Uhrerhof Déur** (www.uhrerhof.com), che ha appena ampliato il suo centro-benessere (bagno turco alle rose, bio-sauna alle erbe, sauna finlandese, cabina a infrarossi, vasca Kneipp, idro-massaggio, sala fitness) con una infinity pool dotata di idro-massaggio, che saffaccia sulla vallata dolomitica, e una sauna panoramica in malga. Tra le due, un solarium e una sala-relax, anch'essi panoramici, e un variegato giardino.

l'azione benefica detossinante. Per i bagni, il fieno viene riscaldato a una temperatura di 42 gradi: sudare nel fieno rafforza il sistema immunitario, riattiva il metabolismo ed è un toccasana per la cura della pelle. Erbe come l'arnica, la genziana, l'achillea, la valerianella, il timo sono particolarmente adatte al bagno di fieno. Inoltre, nel Sud Tirolo è molto diffuso il percorso Kneipp, idro-terapia sviluppata, a fine Ottocento, dall'abate e naturopata tedesco Sebastian Kneipp. È una pratica di benessere che si basa sulla considerazione dell'uomo come unione olistica di corpo e anima. Ci si immerge nell'acqua fino al ginocchio e si cammina scalzi sopra sassi di fiume che, insieme ai getti alternati di acqua calda e fredda, aiutano a riattivare la circolazione arteriosa, a prevenire le vene varicose e pure a conciliare il sonno. Una terra così vocata alla viticoltura offre poi anche i salutarissimi bagni al vino e i trattamenti ai vinaccioli, per i quali viene preparata una speciale miscela di acque minerali naturali, uva, mosto e oli biologici. I massaggi al vino sono praticati con acini d'uva e sono ideali per una pulizia profonda della pelle. I polifenoli, contenuti nei semi, combattono inoltre i radicali liberi e hanno effetto benefico sulla micro-circolazione. Inoltre, le loro proprietà in campo estetico sono numerose: attenuano le rughe, appiattiscono l'addome, rassodano i glutei, tonificano il seno.



A **Fie allo Sciliar** (BZ), cent'anni fa, il dottor Josef Clara utilizzava il fieno per la cura di reumatismi, contrazioni muscolari, lombaggine, nevrite, sciatica. Fermentando, i batteri del fieno ne alzano la temperatura, e l'effetto curativo è dovuto alla sudorazione e alle sostanze attive contenute negli oli essenziali. Al **Romantik Hotel Turm** (www.hotel-turm.it) non mancano dunque i bagni di fieno. La spa prevede anche una black pool, idro-massaggio, quattro saune (tra cui la-Mystic con il rito dell'Aufguss), palestra. E un unicum: una parete indoor, alta nove metri, per arrampicarsi su roccia naturale. Imbragatura, scarpe e casco sono a disposizione su richiesta.



Infine il forest bathing, cioè il rito giapponese dello shinrin-yoku, una pratica di medicina preventiva, che insegna appunto a trarre benessere psico-fisico dal contatto con gli alberi, grazie ad attività semplici, come una passeggiata a piedi nudi nel bosco, ascoltando in silenzio il rumore del vento, respirando le resine degli alberi, accarezzandone la corteccia ruvida e, anzi, abbracciandoli infine a piena circonferenza. Per quest'immersione totale nella quiete della natura, dagli effetti rinvigorenti o rilassanti, il periodo più indicato è l'estate, quando molte latifoglie - come le betulle e i castagni - si trovano al massimo del loro sviluppo, ma anche le conifere - pini e abeti - apportano benefici balsamici, in particolare al sistema respiratorio. Come sottolineano Marco Mencagli e Marco Nieri, autori del libro *La terapia segreta degli alberi*, "il taglio emette, per esempio, segnali con intensità maggiore per il sistema nervoso, quello linfatico e per le mucose. Il faggio presenta invece le sue migliori affinità con prostata, ovaie, sistema cardio-circolatorio e intestino tenue". Insomma, si tratta di una disintossicazione fisica e mentale grazie ai benefici che gli alberi hanno su quasi tutto: dal sistema nervoso alla regolazione della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa, dalla riduzione dei livelli di zucchero nel sangue al rafforzamento delle difese immunitarie.

