

SPECIALE BENESSERE**[DE LUXE SPA]**

STELLE DI BELLEZZA

Privacy assoluta, menu d'autore e prodotti made in Italy. Ecco i centri dove nascono le nuove tendenze della remise en forme

servizio di **Luisa Taliento**



Va bene, le vacanze, per molti, sono finite. Ma non è un buon motivo per riprendere le cattive abitudini della vita frenetica di tutti i giorni. I benefici conquistati, dal corpo tonico al buon umore, vanno custoditi come un regalo prezioso. Per sentirsi in forma tutto l'anno basta solo continuare a dedicare un po' di tempo a se stessi. Tra i boschi, le montagne o a due passi dal mare, là dove ci si può concedere un weekend nella natura all'insegna del relax. Nei resort con spa di lusso, nei centri benessere che sposano filosofie orientali o puntano solo sui prodotti del territorio, o ancora verso i più nuovi o i più classici indirizzi termali. Ai quattro angoli di un'Italia del benessere, che non finisce mai di promuovere nuove tendenze. Si arriva su una stradina collinare a uno dei più esclusivi templi italiani della remise en forme de

152 *Lunisia*

IL MEGLIO

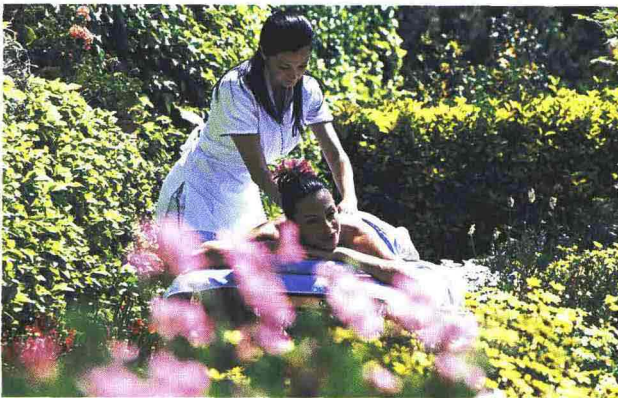
Liguria: trekking a Portofino

È un reticolo di sentieri, di quasi 70 chilometri nel **Parco Naturale Regionale di Portofino**. Sono tracciati antichi, in selciato o terra battuta, costruiti per raggiungere luoghi di culto come San Fruttuoso, San Nicolò,

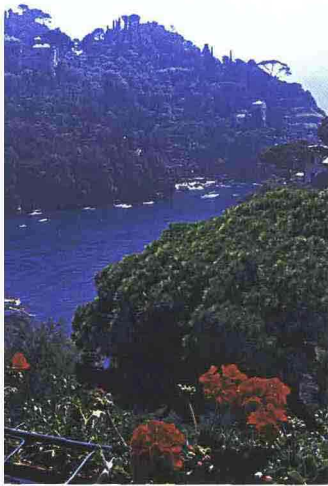
La Cervara. Partendo alla mattina presto da Portofino si può affrontare l'Anello Alto. A dispetto del nome, è un itinerario facile che porta a Gaixella e poi, attraverso un bosco, arriva a Pietre Strette, il cuore pedonale del parco. Si percorrono

ambienti naturali diversi: terreni ricoperti di edera e fiori, sottobosco con rovi, castagneti fittissimi. Non è raro incontrare scoiattoli ghiotti di pigne e sentire il canto di merli e cuculli, l'unico "rumore" del bosco (parcoportofino.it). Al ritorno vale

una sosta **U Pin**, agriturismo nel verde di San Sebastiano, vicino a Portofino, che offre specialità liguri come i ravioli in salsa di noci e la cima alla genovese (loc. San Sebastiano, tel. 3381153702, menu da 35 euro).



A fianco e a sinistra, relax open air allo Splendido di Portofino (trattamenti da 100 euro). Sopra, la piscina d'acqua marina dell'Hotel Kalidria & Thalasso Spa di Castellaneta Marina (Ta). Percorso acquatico da 200 euro.



luxe. Il **Lefay Resort & Spa** è nascosto in una costruzione ecologica, discreta, con vista sul borgo di Gargnano e sul Lago di Garda. Qui il lusso è ben mimetizzato in undici ettari di verde e silenzio, e punta su piscine all'aperto, area fitness con personal trainer e centro benessere di 3000 metri quadri con saune illuminate da lampade Philippe Starck. Si può scegliere uno dei sette programmi benessere, messi a punto dal professor Maurizio Corradin, specialista in Medicina dello Sport e docente di Medicina Cinese Classica: anti-età, dimagrante, posturale, rilassante, sportivo. O ci si può far coccolare con i trattamenti à la carte dedicati al viso o al corpo, come il massaggio "volo della farfalla", a quattro mani per liberare i canali energetici. Relax totale grazie anche alla cucina gustosa e leggera degli chef Maurizio Bufi e Herbert Hintner.

SPECIALE BENESSERE

Star bene in Italia. In 30 tappe

Hotel termali e spa resort, relais ecologici e "masserie cosmetiche". Regione per regione, tutti gli indirizzi e gli stili del relax

ALTO ADIGE

1 Belvita Hotel Mirabell
Specializzato in ayurveda. Valdaora (Bz), mirabell.it. Pacchetto con trattamenti da 755 euro a persona.

2 Relais & Châteaux Rosa Alpina
In Alta Badia, per tornare in forma. San Cassiano (Bz), rosalpina.it. Doppia b&b 190 euro/persona, trattamenti da 110 euro.

VENETO

3 Hotel Mioni Pezzato & Spa
La moderna medicina termale estetica. Abano Terme (Pd), hotelmionipezzato.it. Pacchetto Ansietà di 3 notti in pensione completa da 429 euro a persona.

4 Grand Hotel Terme
Con cabine per fanghi e bagni e trattamenti viso e corpo. Montegrotto (Pd), grandhotelterme.it. Pacchetto Revital & Thermae, 2 notti più trattamenti, da 399 euro a persona.

5 Hotel Caesius Thermae
Spa resort ayurveda con medici specializzati in India. Bardolino (Vr), hotelcaesius Terme.com. Doppia in 1/2 pensione da 86 euro/persona. Trattamenti 70 euro.

LOMBARDIA

6 Lefay Resort & Spa Garda
De luxe, 7 programmi di remise en forme, centro fitness e spa. Gargnano (Bs), lefayresorts.com. Pacchetto 3 notti e Lefay Spa da 945 euro a persona.

7 Centro Tao Park Hotel
Sul lago tra oleandri e ulivi, feng shui e medicina cinese. Imperiale, Limone sul Garda (Bs), centrotao.com. Pacchetto Tao Minicura, 4



giorni, trattamenti personalizzati da 930 euro a persona.

8 Bagni di Bormio Spa Resort
Due hotel storici, 2 centri termali aperti anche a chi non soggiorna. Valldentro (So), bagnidibormio.it, doppia in b&b + spa e bagno da 119 euro a persona.

9 Cocca Hotel Thai Spa
La Thai Spa sul Lago d'Iseo con cucina asiatica e massaggi thai. Sarnico (Bg), coccahotel.com. Pacchetti di 1 notte in 1/2 pensione, piscina sensoriale e massaggio da 310 euro in due.

10 Monticello Spa & Fit
Le acque vitalizzate con il metodo Grander. Monticello Brianza (Lc), monticellospa.it. Accesso 30 euro. Massaggi da 60 euro.



Acqua dolce anche per il nuovo **Casta Diva Resort di Blevio**, sul Lago di Como. Solo nove ville ricavate nella dimora dove visse la soprano Giuditta Pasta, musa di Vincenzo Bellini e prima voce della *Norma*. Tra la piscina galleggiante sul lago, il percorso Kneipp per migliorare la circolazione degli arti inferiori, la sauna e l'area salina, la spa è dedicata ai quattro elementi: fuoco, terra, aria e acqua. Nelle Vip Spa Suite si eseguono massaggi di coppia e rituali speciali come il peeling allo zucchero, con bagno al latte di Cleopatra. Chi preferisce l'energia del mare punti al **Capri Tiberio Palace**, a due passi dalla Piazzetta. Si supera

11 CastaDiva Resort

Nuovo relais di 9 ville; piscina a sfioro, area benessere di 1300 mq e Vip Spa Suite. Blevio (Co), castadivaresort.com. Pacchetto Il Risveglio dei Sensi, 2 notti+cena e trattamento Vip Spa Suite, da 536 euro a persona.

it. Pacchetto hammam, docce aromatizzate, piscina termale e trattamento corpo-viso 96 euro.

TOSCANA

16 Grotta Giusti

Il medical spa resort con fanghi, bendaggi e le acque calde della grotta. Monsummano Terme (Pt),

di zolfo. Nella Medical Spa c'è anche il supporto psicologico e motivazionale. Petriolo (Mc), atahotels.it. Pacchetto Petriolo Metodo Stress Management PMS, 3 notti e trattamenti personalizzati, da 978 euro a persona.

e una cena, piscina, percorso benessere e massaggio da 760 euro a persona.

26 Relais Paradiso

Tra le ville affacciate sul mare, un centro benessere per la remise en forme mente e corpo e attività sportive tra i sentieri. Vietri sul Mare (Sa), ragostahotels.com. All inclusive, da 440 euro al giorno in 2. Trattamenti aromatici da 90 euro.

PUGLIA

27 Trulli La Cavallerizza

Ayurveda, shiatsu e yoga nei trulli della Valle d'Itria. Cisternino (Br), ledimorediedward.it. L'affitto di un trullo in b&b da 100 euro a persona. Trattamenti a partire da 60 euro.

28 Torre Coccoaro

Nella masseria tra gli ulivi, lo small luxury hotel a 5 stelle con 3 ristoranti tipici, arredi d'epoca e la spa per olivoterapia, con piscina, idromassaggio, bagno turco e palestra Technogym nella grotta naturale. Contrada Coccoaro 8, Savelletri (Br), apuliacollection.com. Pacchetto weekend da 270 euro a persona in doppia con accesso al wellness center.

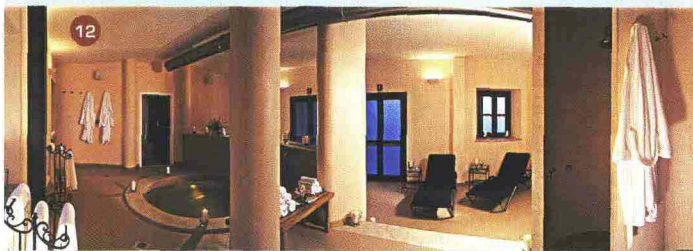
SICILIA

29 La Plage Resort

Ville private nel parco secolare, con camere anche per famiglie trattamenti relax e anti-età nel solarium e nella spa. Taormina (Me), laplageresort.it. Pacchetto Special, ogni 4 notti prenotate una regalo, doppia da 235 euro. Trattamenti da 90 euro.

30 Mahara Hotel

Stile arabeggiante, con la spa "a chilometro zero" per trattamenti a base di agrumi siciliani. Mazara del Vallo (Tp), maharahotel.it. Pacchetto Kiwi e Limone, 2 notti, percorso emozionale, 2 trattamenti, da 190 euro.



PIEMONTE

12 Bella Rosina Relais

Nel verde del Parco della Mandria, tra Torino e la Reggia di Venaria, una cascina d'epoca con ristorante tipico e beauty farm. All'insegna dell'ecologia e del territorio. Fiano (To), bellarosina.it. Doppia 200 euro, pacchetto benessere da 115 euro a persona.

grottagiustispa.com. Doppia da 260 euro in 2 con ingresso alla piscina termale, al centro fitness e passeggiata al mattino.

17 Castello del Nero

Struttura del XII secolo tra le colline del Chianti. Rituali di bellezza nella ESPA Oasi Toscana, cucina del territorio e attività fitness all'aperto. Tavernelle Val di Pesa (Fi), castellodelnero.it. Doppia da 480 euro, trattamenti da 80 euro.

ABRUZZO

21 La Réserve

L'hotel salute e benessere della Valle dell'Orfento, per trattamenti estetici e beauty spa nel Parco Nazionale della Majella. Via Santa Croce, Caramanico Terme (Pe), lareserve.it. Week End Beauty con trattamenti viso, massaggio e peeling da 508 euro in doppia.

UMBRIA

22 Le Tre Vaselle

Tra i vigneti. Con terapie anti-età a base d'uva. Torgiano (Pg), 3vaselle.it. Doppia in b&b da 210 euro. Trattamenti da 40 euro.

SARDEGNA

23 Hotel Aquadulci

In un parco di 7 ettari, la spa usa oli essenziali di piante officinali dell'isola. Chia (Ca), aquadulci.com. Doppia da 250 euro, in mezza pensione. Trattamenti da 60 euro.

CAMPANIA

24 L'Albergo della Regina Isabella Resort & Health Spa

Storico, con percorsi di dermatologia plastica termale e trattamenti anti-età. Lacco Ameno, Ischia (Na), reginaisabella.it. Doppia in b&b da 390 euro, con ingresso in piscina e centro benessere (minimo 3 notti, durante la settimana).

25 Capri Tiberio Palace

Vicino alla piazzetta, con terrazza panoramica, piscina, libreria con testi d'arte. Nel nuovo centro benessere, trattamenti per il viso e il corpo. Capri (Na), capritiberiopalace.it. Pacchetto Tiberio Relax, 2 notti, colazione

18 Le Fontanelle

Il casale del Chianti senese per fare sport; nella spa, materie prime del territorio. Castelnuovo Berardenga (Si), hotelfontanelle.com. Doppia in b&b 354 euro, trattamenti da 90.

19 Terme di Saturnia

Spa & Golf Resort nel cuore tranquillo della Maremma, la remise en forme nel verde. Saturnia (Gr), termedisaturnia.it. Doppia in b&b e ingresso alle piscine, con sauna e bagno turco, da 420 euro.

MARCHE

20 AtaHotels Petriolo

Spa resort per le acque ricche

LIGURIA

14 Splendido & Splendido Mare

Due hotel in un giardino tropicale sul Golfo del Tigullio, Pilates e yoga open air. Portofino (Ge), orient-express.com. Doppia pensione completa da 965 euro in 2, trattamenti da 100 euro.

EMILIA ROMAGNA

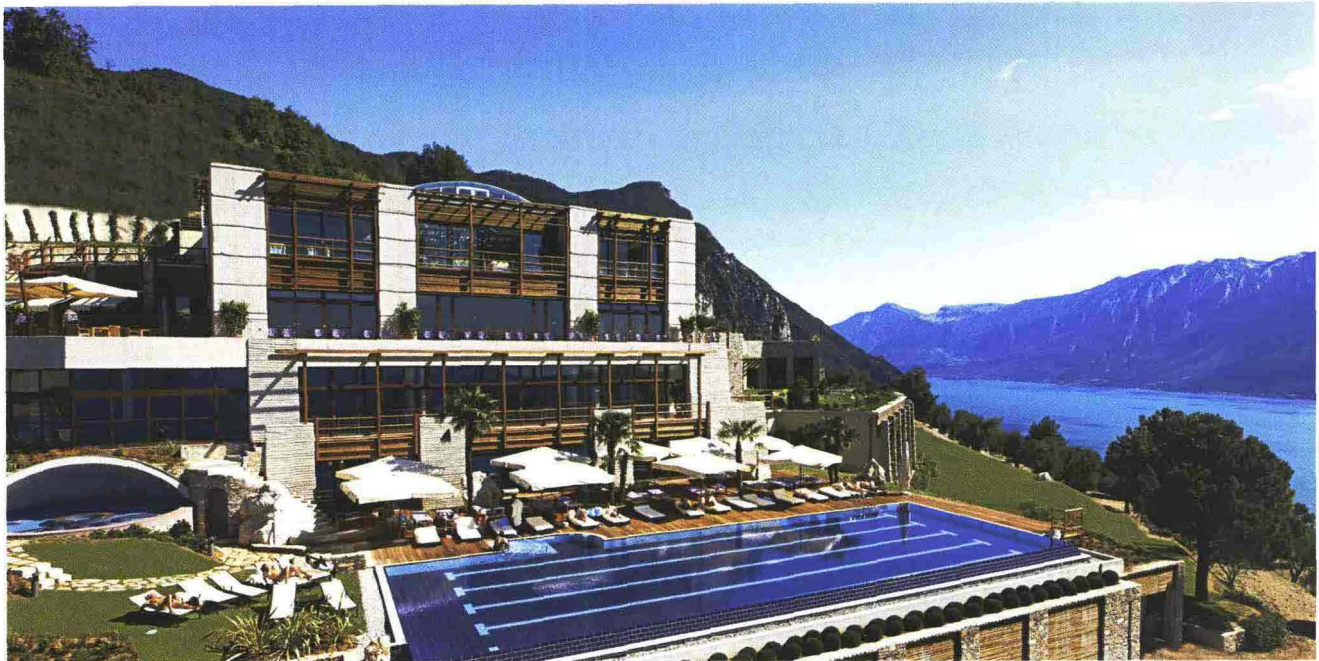
15 Terme di Tabiano

Riaperte da poco, con percorsi acquatici e centro benessere. Tabiano (Pr), termeditabiano.com.

l'ingresso e la sensazione è quella di una tranquillità diffusa, tra suoni ovattati e piacevoli aromi nell'aria. Il clima mite permette di abbronzarsi al sole a bordo piscina fino ad autunno inoltrato, o di dedicarsi a un idromassaggio sulla Mojito Terrace, con la sua pedana di legno e il tatami che guardano il mare e la montagna caprese. E nel nuovo centro benessere Blu Mediterraneo Spa, i trattamenti creati in esclusiva dall'équipe Spa Chakra partono sempre con un *Welcome Foot Bath Treatment*, bagno con massaggio di benvenuto ai piedi.

Sulla terraferma, a Vietri sul Mare, il **Relais Paradiso** ispira riposo e relax, dalle suite con

SPECIALE BENESSERE



idromassaggio esterno ai trattamenti aromaterapici eseguiti nell'ExPure Spa. Stessa filosofia – sono entrambi targati Ragosta Hotels Collections – per **La Plage Resort**, sulla spiaggia più suggestiva di **Taormina**, di fronte all'Isola Bella, oggi patrimonio naturale. Camere di design, privacy assoluta e rituali rilassanti, anche per Lui, per cancellare piccole rughe e segni d'espressione. Mare e sole dominano al **Kalidria Grand Hotel & Thalasso Spa**, a **Castellaneta Marina**, nel Tarantino, tra piscine di acqua di mare riscaldata, cabine per la cromoterapia e un percorso benessere tra bagno turco e sauna. L'équipe di medici dermatologi è diretta da Antonino Di Pietro, presidente dell'Isplad (International-Italian Society of Plastic-Regenerative and Oncologic Dermatology), e offre un check up cutaneo gratuito (kalidria.it; doppia in b&b da 130 euro a persona, forfait Ion Energy, con percorso acquatico, 2 massaggi e personal trainer, 200 euro). Non lontano, a Savelletri, **Torre Cocco** è un'autentica masseria a 5 stelle, all'insegna della buona cucina e dell'olivoterapia. Un altro elegante rifugio, dal clima mite tutto



Profumatore per ambienti dalle note speziate Cinnamon Spice di Stilly (www.herbarium.it).

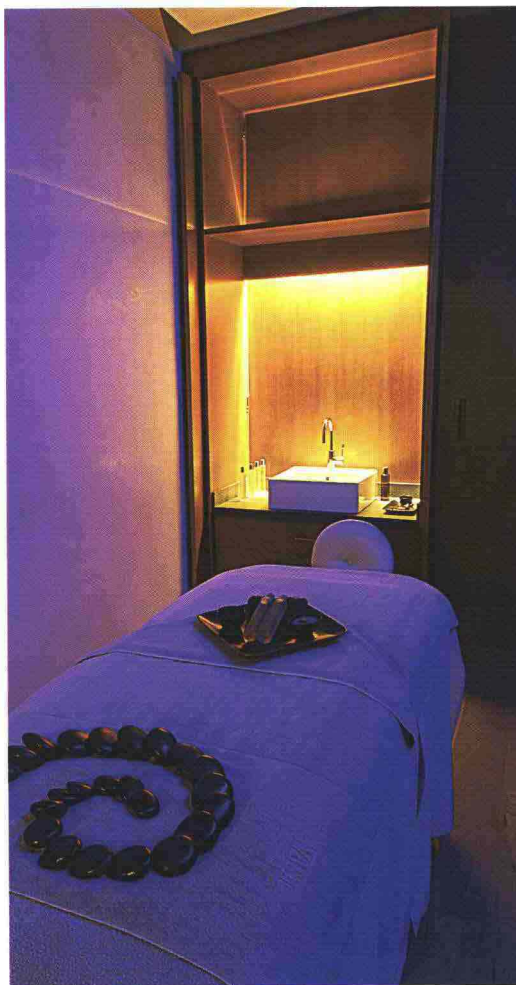
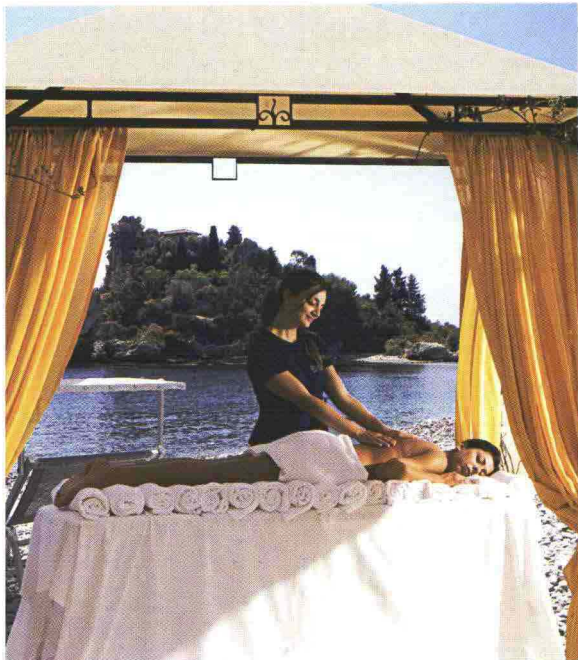
Idratazione assicurata per 24 ore con Biotherm Aquasource Skin Perfection (www.biotherm.it).



Esfoliante per il corpo della linea Issima Body Secret di Guerlain (www.guerlain.com).



Sotto, il La Plage di Taormina (trattamenti da 190 euro).
A fianco, il Castello del Nero, in Val di Pesa,
Firenze (doppia da 480 euro). Nell'altra pagina, il Lefay,
sul Lago di Garda (3 notti, 945 euro a persona).



l'anno, sono gli hotel **Splendido** e **Splendido mare**, sul **Monte di Portofino**. Qui i giardini tropicali che circondano il resort ospitano trattamenti e massaggi open air accarezzati dalla brezza marina, corsi di Pilates con esercizi mirati all'allungamento della muscolatura e stage di yoga per eliminare le tensioni fisiche e mentali legate allo stile di vita moderno. Gli sportivi possono nuotare nella piscina con acqua di mare riscaldata, giocare a tennis o raggiungere il **Golf Club di Rapallo**, uno dei più antichi d'Italia. Settembre è il periodo migliore anche per godersi la campagna, come al **Castello del Nero**, struttura del XII secolo tra le colline del Chianti. Camere affrescate, ristorante di cucina tipica e un menu di escursioni per camminare all'aria aperta. Al rientro ecco il caldo abbraccio della ESPA Oasi Toscana, con terapie mirate per ogni

IL MEGLIO

Milano: beautiful day (spa)

Facendo scalo a Milano verso la montagna, o di ritorno da una gita impegnativa, pausa chic nella nuova **Angelo Caroli Day Spa for Gianfranco Ferré**, una wellness experience nel Quadrilatero della Moda voluta e creata da due grandi nomi del made in Italy. Gli ambienti sono ispirati al minimalismo e all'idea di relax del marchio Caroli. I suoi trattamenti e percorsi sensoriali (da quello *Mani e corpo* a *La via della seta* in 5 trattamenti), i massaggi personalizzati (detossinanti, drenante, rassodante, antistress) e tutti i prodotti sono firmati **Angelo Caroli Spa Natural**, con ingredienti naturali, prodotti interamente in Italia e testati nelle luxury spa del circuito Angelo Caroli. Percorso benessere La Via dell'Acqua (vitality pool, bagno turco e docce aromatiche, scrub e massaggio, da 180 euro; a 120 euro le nuove sedute di **arteterapia**. **Via Sant'Andrea 15, Milano, tel. 0276017526, angelocaroli.com.**



Arricchito con essenze aromatiche di fiori, il Flower Nectar aux 8-Flower di Darphin è un trattamento viso rassodante effetto lifting (www.darphin.it).



Drenante ed energizzante il Talasso-Scrub Anti-Acqua di Collistar (www.collistar.it).



Olio da massaggio della linea Bagno di Estéban Esprit de Thé (www.esteban.fr).

Turisia 157

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

SPECIALE BENESSERE**IL MEGLIO****Sicilia: in kayak tra le gole**

Adrenalina a pochi chilometri da Taormina, in kayak nelle gole vulcaniche dell'**Alcantara**, con la guida e le attrezzature del **Club Acquaterre**, che cura anche tour lungocosta

o sui laghi di Santa Rosalia e Pozzillo (tel. 095503020, acquaterre.it, da 50 euro la discesa in kayak con guida).

Campania: Costa Diva

Così è detta la **costa di Amalfi**, tante sono le star,

da Cameron Diaz a Mariah Carey, che fanno tappa qui per il mare, il sole e la buona cucina, come quella di **Lorenzo**, nel borgo di Scala, amata dal Nobel Dario Fo e dallo chef Alain Ducasse: per il pesce, i formaggi dei Monti Lattari e la "ricotta

e pera" (tel. 089858290, trattoriadalorenzo.com; da 40 euro). L'evento più glamour, fino al 26 settembre, è invece il **Ravello Festival**, quest'anno sul tema della follia, tra musica, teatro e danza (ravellofestival.com).



Sopra, il Castello del Nero è una struttura del XII secolo nel Chianti con una spa all'insegna del fitness (trattamenti da 80 euro). A destra, gli interni del Tiberio Palace di Capri (pacchetto di 2 notti da 760 euro).



parte del corpo, dagli impacchi per il cuoio capelluto ai massaggi rilassanti per collo e spalle. Immerso nei boschi anche il **Maniero di Melezzole**, a pochi chilometri da **Todi**. Il fiore all'occhiello è il centro benessere guidato in collaborazione con il guru della fitoterapia Marc Mességué. Ideale per disintossicarsi e perdere qualche chilo con la cucina "umbra light" (ilmanierodimelezzole.it, Weekend Benessere da 1677 euro). Ci si sente più leggeri anche nel verde altoatesino, al **Relais & Châteaux Hotel Rosa Alpina di San Cassiano**, dove la vacanza benessere è scandita da gite in mountain bike, lezioni di alpinismo con la scuola di Diego Zanesco o passeggiate verso le malghe. Per riprendersi, ecco i trattamenti studiati da Daniela Steiner, come il bagno alle essenze di piante locali, da abbinare al massaggio sportivo. Per sciogliere la muscolatura e ripartire verso nuove avventure.