

TRATTAMENTI

Un filo d'olio per ritrovare l'equilibrio

Con i suoi 4.000 anni di storia l'ayurveda è il più antico sistema per la cura di corpo e mente. Il centro di medicina ayurvedica più completo in Italia si trova sul Lago di Garda, a Bardolino. Per chi vuole apprezzare e seguire questo percorso l'Hotel Caesius Thermae & Spa Resort è la scelta giusta, con medico specializzato

in India, cure e menu personalizzati a seconda del dosha, la tipologia di costituzione. Il percorso inizia con la diagno-

si del polso per capire a quale dosha si appartiene (Vata, Pitta o Kapha) e se tra questi c'è armonia. Per riportarli in equilibrio ci sono vari modi, alcuni assai piacevoli come lo Shirodara, il flusso d'olio caldo sulla fronte che alleggerisce la fatica e rigenera pelle e capelli (durata 50 minuti, costo: 132 €). Info: www.hotel-caesiussterme.com



a cura di Carola Uber