

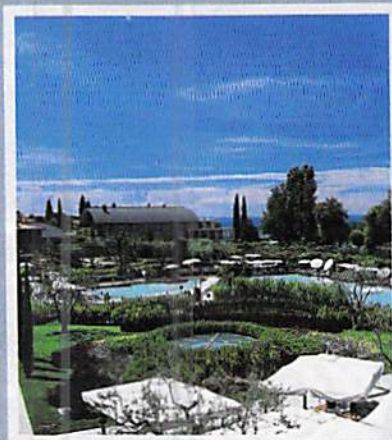
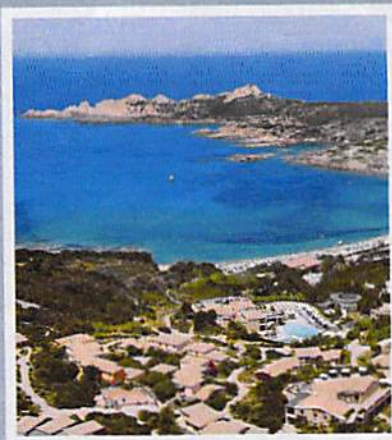
Starbene

VIAGGIARE

UNA VACANZA RIGENERANTE

di Michlea Duraccio

Il massaggio con i tamponi (o potali) è tipico dell'ayurveda. Ma conosce anche versioni più moderne. Ne abbiamo selezionate tre speciali



1

Al mare

ULTRARILASSANTE CON I TUIPONOS
A Isola Rossa (SS), in Sardegna, si trova uno dei fiori all'occhiello dei Delphina hotels&resorts: l'Hotel Marinedda Thalasso&SPA. Il centro benessere "L'Elicriso" è una vera oasi wellness. Tra i numerosi massaggi, c'è quello polinesiano o Mahana, eseguito con sacchetti di sabbia calda. La tecnica, potente, lenta e cadenzata prevede movimenti che simulano il ritmo delle onde e impastamenti decontratturanti, sfioramenti ultrarilassanti con i "tuiponos" (sacchetti di sabbia riscaldati).

➤ **IL PLUS:** l'olio per i massaggi è a base di alga bruna (ricca di oligoelementi) ed estratto del fiore di tiaré (idratante e lenitivo). Costo del trattamento: 90 €, 50 minuti. Info: hotelmarnedda.com/delphina.it

2

In montagna

ENERGIZZANTE CON I SEMI D'UVA
A Sillian, in Austria, sorge il Dolomiten Residenz Sporthotel Sillian. Tra i numerosi trattamenti della Spa, spicca il rituale con sacchetti imbottiti di semi d'uva che vengono massaggiati sul corpo cosparso di olio caldo di vinacciolo. In particolare, ora con le mani ora con i tamponi l'operatore si muove lungo i meridiani, fonte di energia per l'organismo. Le manualità studiate, associate ai preziosi estratti di vinaccioli e buccia d'uva, levigano la pelle con un effetto tonificante.

➤ **IL PLUS:** l'olio usato è a base di un estratto di vinaccioli (pieno di antiossidanti), è privo di parabeni, paraffina, conservanti e siliconi. Costo del trattamento: 79 €, 55 minuti. Info: sporthotel-sillian.at/it

3

Al lago

DECONTRATTURANTE CON LE SPEZIE
A Bardolino, sulle sponde veronesi del Lago di Garda, c'è l'Hotel Caesius Terme&Spa Resort. Nel ricco menu trattamenti del centro benessere, c'è lo "Snehana con Othadam", un massaggio ideale per allentare tensioni e indolenzimenti muscolari e dolori cervicali. Viene eseguito a 4 mani: due operatori strofinano sulla pelle oleata soffici sacchetti riscaldati a vapore, contenenti circa 30 erbe e spezie antinfiammatorie e rilassanti che distendono la muscolatura, che si decontrae.

➤ **IL PLUS:** si usano diversi tipi di oli medicati, realizzati con olio di sesamo bollito con erbe essiccate e sminuzzate. Costo del trattamento: 165 € per 50 minuti. Info: hotelcaesius Terme.com