

Benessere

Non solo spa Il wellness si nasconde nella guida estrema

■ Il benessere a volte si nasconde in una riserva di caccia, un maneggio, una scuola di guida estrema in fuoristrada, una tenuta da 400 ettari nella mac-

chia mediterranea. Nel cuore delle Marche, il wellness è fatto di terra e natura, profumi, gli olii delle tradizioni, le conserve biologiche. Il cuore del country club San Settimio, è la casa padronale, il Ritiro Laico, affiancata dal Piccolo Ritiro Laico. La magia è svegliarsi nei rifugi dove il tempo si è fermato, percorrere sterrati a piedi o a cavallo o seguire percorsi alternativi con quad e fuoristrada. E poi, nella pineta, si apre la spa, con notti da trascorre-

tra candele, incensi, pietre e minerali. Il vero progetto benessere della riserva comincia, in realtà, varcando il confine d'ingresso: i «rifugi» perfettamente integrati nella natura, sono perfettamente al riparo da qualsiasi contaminazione con la civiltà. Qui negli anni 70 un gruppo di artisti creò l'operazione Arcevia, un utopistico progetto di comunità esistenziale dove artigiani, artisti e gente comune potessero creare e convivere.



Fuoristrada
Nel country club San Settimio nelle Marche

F.P.

Salute in primo piano Tutto comincia dalla testa

Alla riconquista dell'equilibrio perduto

Via lo stress immersi nella natura

Fabiana Pellegrino

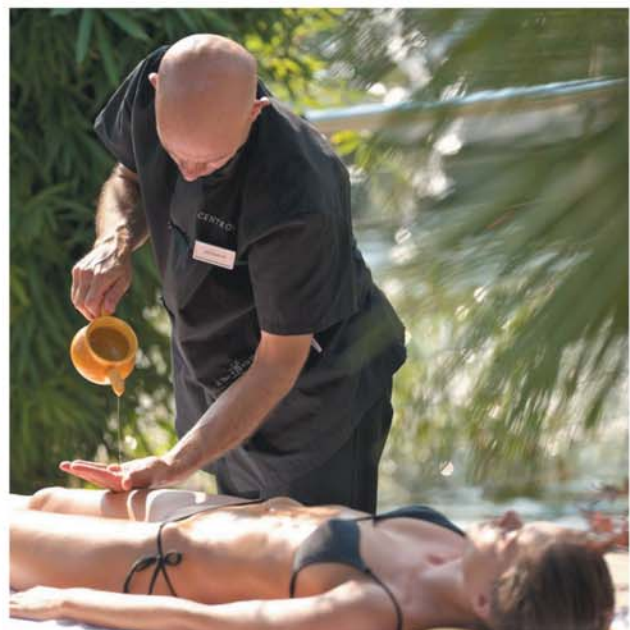
■ Balance. È questa la parola d'ordine dell'estate che avanza. Equilibrio, rigenerazione, armonia. E tutto comincia dalla testa. Lo sanno bene all'Adler Balance a Ortisei, dove con programmi orientati più alla salute che all'estetica, si punta a disintossicare e a depurare l'organismo restituendo la linea perduta. Sono cinque i programmi previsti: Detox F.X. Mayr, basato sul metodo dell'omonimo medico austriaco per depurare l'organismo agendo su apparato digerente, cardiocircolatorio, osteoarticolare, sul metabolismo di grassi, zuccheri e proteine, sul sistema immunitario e neuro-vegetativo; Sovrappeso, per ottenere un dimagrimento fisiologico, agendo quindi sul metabolismo; Mind & Spirit per migliorare la qualità del sonno, ridurre lo stress, ricaricare di energia l'organismo; Rejuvenating per chi desidera ritrovare l'equilibrio psico-fisico; Ayurveda per ristabilire l'equilibrio delle energie fisiche e mentali e Medicina estetica e anti-aging. Qualsiasi programma si sceglia, il fil rouge resta la pace custodita dalle Dolomiti. Circondati da vette maestose, ci si ritrova soli con se stessi a dialogare con la natura. Tutto è un inno alla salute. Dalla scelta di costruire seguendo i criteri della bio-architettura alle 28 spa-suite, al pro-

Programmi ad hoc Depurare, disintossicare recuperare energia



gramma alimentare dedicato. Anche il menù è balance e rigorosamente biologico: piatti leggeri preparati con ingredienti biologici da un team di professionisti specializzato. E, per chi volesse continuare la cura anche a casa, ci sono i corsi di cucina salutistica. L'Adler Balance ha anche un accesso diretto al Mondo delle Acque - con saune, bagni turchi, bagni

di fieno e vapore, piscina coperta con idromassaggi, piscina salina, lago salino sotterraneo e spazio dedicato solo alle donne - e alla spa dell'Adler. Qui il wellness comincia dalla mente e continua nell'anima. Assieme a trattamenti, spa e regimi alimentari, si consegnano veri e propri consigli di benessere. «La salute è fondamentale per stare bene - spie-



Trattamenti
Nella foto in alto il Centro Tao del Park Hotel Imperial di Limone sul Garda. Qui a fianco relax all'Adler Balance di Ortisei

ga il dottor Giorgio Mazzola - per questo diamo suggerimenti da seguire ogni giorno. Innanzitutto è importante respirare bene, cinque respiri lenti e profondi ogni ora migliorano il metabolismo e il tono dell'umore, bere molta acqua, fare una giusta attività fisica, concedersi le ore necessarie di riposo notturno, fare un bagno depurativo alla settimana

con del bicarbonato, rispettare delle sane abitudini alimentari preferendo cibi freschi, stagionali e biologici e integrare con vitamine e sali all'occorrenza».

Di equilibrio si occupa anche il Centro Tao del Park Hotel Imperial di Limone sul Garda con un programma della durata di una settimana, il Tao Salute, che consente al corpo alla mente di rigenerarsi attraverso la disintossicazione e di raggiungere in seguito un adeg-

guato equilibrio energetico-funzionale. Attraverso terapie e trattamenti, i preziosi insegnamenti impartiti durante le lezioni Tao si imparano a ritagliarsi del tempo per sé. Una moderna Medical SPA, in un prestigioso albergo a 5 stelle, dove la millenaria Medicina Tradizionale Cinese e le più innovative applicazioni della scienza medica occidentale si incontrano per aiutare, con trattamenti personalizzati, a recuperare le energie perdute.

Bio-architettura

Anche hotel e spa si adeguano alle atmosfere

Filosofie orientali Ayurveda, yoga, meditazione. Ma ci sono anche il bio-wellness e la fito-energy. Ecco i pacchetti mirati per rilassarsi

Oasi di pace a cinque stelle tra massaggi e fragranze

■ Dedicato a chi è alla ricerca di un'oasi di pace, a chi è affascinato dalla visione olistica delle filosofie orientali ed a chi, semplicemente vuole concedersi una vacanza all'insegna del relax, è il Cocca Hotel Royal Thai Spa di Sarnico, resort affacciato sulle sponde del lago d'Isèo. Vero fiore all'occhiello è la Royal Thai Spa dove ci si può immergere in un autentico paradiso esotico. Da provare il Luma Massage, massaggio di luce che combina gli ancestrali poteri della luce con gli effluvi salutari di preziose fragranze e di oli essenziali. Se ci si vuole avvicinare all'ayurveda al Caesius Thermae sul Garda si ha a disposizione un medico specializzato



Massaggi Verdura Spa

in India, cure specifiche e menù ayurvedico. Tutto inizia con la diagnosi del polso per individuare a quale tipologia costituzionale si appartiene, Vata, Pitta o Kapha, e se tra questi c'è armonia. Per riportarli in equilibrio ci sono diversi modi, come lo Shirodara, il flusso d'olio caldo al centro della fronte, che alleggerisce la fatica e rigenera pelle e capelli. Per chi invece preferisce il mare, c'è il Verdura Resort in Sicilia, vero e proprio tempio del benessere grazie alla Verdura Spa di 4.000 mq che vanta 4 piscine talassoterapiche, due saune, un hammam e un'ampia proposta di trattamenti e programmi personalizzati. Per riprendersi dopo



Dall'India Caesius sul Garda

Diagnosi del polso

Così inizia il percorso che poi individua le terapie

un anno di lavoro, i terapeuti del Verdura hanno creato uno speciale percorso dedicato al rilassamento psico-fisico. Si punta sullo yoga invece al 5 stelle lusso di GHM in Svizzera con il consigliere spirituale Loten Dahortsang, guru della meditazione. Fino a settembre, The Chedi Andermatt offre 4 appuntamenti da 4 notti con classigiornali di meditazione Mindfulness e Lu Jong Yoga. Al Romantik Hotel Le Silve di Armenzano (PG) c'è il pac-

chetto «Yoga Luce Splendentes» con una settimana per ritemperarsi. Benessere naturale al Borgobrufrà Spa Resort, oasi di pace a Torgiano, nel cuore verde d'Italia, che propone Bio-Wellness, ideale per chi cerca metodi naturali anche nella cosmesi. Tutto dedicato al corpo è il Fito-Energy, rituale che offre una soluzione ai disequilibri provocati dallo stress, mentre il Bio Energy è una pulizia viso per tutti i tipi di pelle.

Fab. Pol.