

Non solo Spa Dal Lago d'Iseo alla Valle Aurina sino alla Val d'Orcia tutti i percorsi per rigenerarsi in vista dell'autunno

Coccolare corpo e mente tra paradisi esotici e bagni di fieno

■ Quale modo migliorare di salutare questo ultimo scorcio d'estate se non in un luogo da sogno? In vista dell'autunno coccolare corpo e mente è la maniera più adatta per prepararsi al cambio di stagione. Per fare il giro del mondo rimanendo nei dintorni si può approfittare del centro di medicina ayurvedica più completo in Italia, il Caesius Thermae sul Garda, che mette a disposizione medico specializzato in India, cure e menù ayurvedico, personalizzato a seconda del dosha e della pace orientale al Cocca Hotel Royal Thai Spa di Sarnico, affacciato sul lago d'Iseo. Qui, nella Royal Thai Spa, ci si può immergere in un autentico paradiso esotico. Be-



Shatsu Equilibrio corpo-mente

nessere orientale anche al Wellnessresort Alpenschlössl & Linderhof di Cadipetra in Valle Aurina, con il massaggio Abhyanga ogni centimetro della pelle viene cosparso da uno speciale olio caldo, le zone energetiche e i singoli punti vengono trattati con cura particolare, le scorie vengono eliminate dai tessuti, favorendo il ritorno di dinamismo, energia e vitalità. In Val Senales, il Rosa d'Oro sposa il ritiro spirituale allo stile senza tempo. Per la spa viene utilizzata una linea cosmetica autoprodotta e composta da pura acqua proveniente dal ghiacciaio della Val Senales e elementi minerali estratti dalle rocce delle cavità del ghiacciaio. Perfette an-



Olio Massaggi rilassanti

Abete e pino

Le proprietà benefiche delle piante per stare meglio

che le cure termali: l'Adler Thermae nel Parco della Val d'Orcia, propone benessere totale con piscine termali e sportive di 1000 mq, offerte spa & beauty, programmi fitness e sport. Per affrontare i primi freddi ideali anche sauna e acqua sulfurea, come allo Sport & Kurhotel Bad Moos di Sesto nella Lady Sauna «Picea» che deve il suo nome all'abete rosso con cui sono rivestite le pareti e nella Panoramic Sauna St. Valentin «Cembra» con vi-

sta incantevole sulle montagne. Per un inizio d'autunno all'insegna del wellness ottime le materie prime a km zero, come l'energia del pino mugo, la calma del «legno lunare» e i benefici degli estratti della vite. Anche i prati delle montagne a sono una fonte unica di benessere: il modo migliore per sfruttarne i benefici è immergersi in un bagno di fieno, una pratica antica, tornata di gran moda per le sue proprietà detossinanti. **Fab. Pel.**