



RECUPERA ENERGIA

La luce, ingrediente chiave per il benessere psicofisico, è protagonista di **Luma** (€ 100. Pernottamento con formula bed & breakfast da € 75, a Sarnico sul Lago di Iseo). Non è il solito massaggio accompagnato da cromoterapia, ma un'esperienza multisensoriale che combina pietre luminose a manovre di sfioramenti, che ricalcano antiche forme geometriche per incanalare le vibrazioni energetiche. Il tutto utilizzando anche miscele di oli essenziali a base di mirra e spezie che idratano, nutrono e riscaldano la pelle. Info: Cocca Hotel Royal Thai Spa (www.coccahotel.com).