

BENESSERE
BAMBOO MASSAGE



CHIARA DIOMEDE

PRESSIONI CON LE CANNE DI BAMBÙ

WEEKEND RELAX

Rituale «thai» con vista sul Lago d'Iseo

Sulle sponde del Lago d'Iseo, nell'antico borgo medievale di Sarnico (1 ora da Milano), il Cocca Hotel Royal Thai Spa è un'oasi di pace che propone un approccio olistico che si ispira alla filosofia orientale.

Trattamenti Fiore all'occhiello è la «Royal Thai Spa», dove ogni dettaglio richiama la cultura e la tradizione di questo paese. La zona wellness è dotata di piscina interna riscaldata con idromassaggio, area umida con sauna, bagno turco e docce cromoterapiche e cabine, anche di coppia, riservate ai trattamenti scelti tra quelli delle antiche discipline dell'Oriente. Qui proverete un massaggio rilassante (50 minuti) che sfruttando gli effetti benefici degli oli essenziali distende la muscolatura e dona relax a corpo e mente.

Da notare I ristoranti dell'hotel sono due: il «Bela Eta» che propone piatti della cucina mediterranea e il «Bajirong Thai Restaurant» con piatti dalla tradizione thailandese.

Prezzo 297 euro a persona. Il pacchetto «Relax & Beauty» include: due notti in camera «Royal» con balcone vista lago o in «Superior» con vista piscina, colazione a buffet, una cena con scelta tra menu italiano e thailandese, ingresso alla «Royal Thai Spa», massaggio relax, kit con telo e accappatoio. **Nicoletta Pretto**



COCCA HOTEL ROYAL THAI SPA, VIA PREDORE 75, SARNICO (BG). DA MILANO: A4 DIR. VENEZIA, USCITA PONTE OGLIO. ☎ 035.42.61.361, WWW.COCCAHOTEL.COM

L'azione drenante delle canne di bambù

Arriva dall'Oriente il «Bamboo Massage» proposto da «Haquos», elegante centro medestetico in corso Garibaldi rinnovato lo scorso anno. In Cina e in Giappone, infatti, il bambù è considerato un simbolo di salute, di fortuna e di giovinezza eterna. Merito, probabilmente, delle sostanze contenute nelle sue canne, amiche del benessere e della bellezza dei tessuti. Si tratta di silicio, potassio, betaina e colina, principi attivi collegati a una migliore elasticità della pelle.

Nel rituale proposto da «Haquos» vengono usate lisce canne di bambù per un massaggio dal duplice effetto. Da una parte è utile per chi è alle prese con la pelle a buccia d'arancia, perché ha un'azione drenante che aiuta a combattere il ristagno di liquidi. Dall'altra è perfetto dopo l'attività fisica, perché è decontratturante e tonificante. Una manna per i tanti

che, con la bella stagione, si cimentano in corse e maratone. Il trattamento, che dura 45 minuti e costa 120 euro, si focalizza sulla parte inferiore del corpo, vale a dire gambe e glutei. Qui si concentra infatti la cellulite (il «Bamboo Massage» è efficace sia contro quella edematosa sia contro quella fibrotica), che viene combattuta attraverso la pressione esercitata con le canne di bambù. Il lavoro di questi strumenti, antichissimi e insieme moderni, favorisce il drenaggio dei liquidi, l'eliminazione delle tossine e la rigenerazione dei tessuti, riattivando la circolazione sanguigna e linfatica. Inoltre stimola le placche neuromuscolari, scioglie le contratture e ha un piacevole effetto antistress, caratteristiche che lo fanno apprezzare dagli sportivi. Il massaggio è sconsigliato invece a chi soffre di vene varicose o capillari deboli.

Federica Maccotta

COUPON PAG. 62

HAQUOS, CORSO GARIBALDI 50. ☎ 02.36.55.51.82