



AMBER Heard

QUANTO ODIO
CONTRO DI ME

Alba Parietti
COLPO DI FULMINE
A 60 ANNI

**Diana
Del Bufalo**
MEGLIO SINGLE
CHE DORMIRE
CON UN UOMO

Sofia Goggia
ORA VOGLIO
I TACCHI A SPILLO

Raoul Bova
LA MIA CRISI
DI MEZZA ETÀ

**PERCHÉ CRITICARE
GIORGIA MELONI
SE SI PORTA DIETRO
SUA FIGLIA?**

N.47 SETTIMANALE 29.11.2022
€ 1,20 IN ITALIA

**25 NOVEMBRE
CONTRO
LA VIOLENZA
SULLE DONNE**

**4 COLTELLATE
ALL' USCITA
DI SCUOLA**

**IERI VITTIMA,
OGGI AIUTO
LE ALTRE**

**SCOPRI SE LUI
TI SPIA IL CELLULARE**

Dislessia
RIUSCIRE SI PUÒ

Viaggi
PARADISO
TAHITI

**80
IDEE**

SCONTI D'AUTUNNO

SPECIALE **BLACK FRIDAY**: NON SOLO MODA

ISSN 2280 773X 20047 >



9 772280 773004


CAIROEDITORE

BEAUTY OPEN SPA DI SIMONA FEDELE

FORESTA INCANTATA

A SOPRABOLZANO SPLENDE SEMPRE IL SOLE (anche in inverno) e la foresta dell'Altopiano del Renon è incantata come quella delle fiabe. Tra abeti, larici e laghetti l'**Adler Lodge Ritten**, cinque stelle con vista sulle Dolomiti, si confonde nel foliage. Il bosco diventa parte dell'esperienza perché è ovunque: nei piccoli rifugi protetti dagli alberi, dove si fanno yoga, sauna finlandese o biosauna (non per niente si chiama **Forest spa**), negli infusi con ginepro, rosmarino e altre delizie del giardino (presenti anche nei piatti), nei trattamenti come *Massaggio con sacchetti alle erbe alpine* rivitalizzante e *Fango all'arnica* dall'azione antinfiammatoria. L'**Adler Lodge Exclusive** ricrea perfino le sensazioni trasmesse dal bosco, per stimolare i cinque sensi. I percorsi mirano a detossificare e rigenerare attraverso l'azione di fanghi, bagni alle erbe ed essenze, massaggi con le coppette. La coppettazione sulla schiena, ispirata alla medicina cinese, permette una rimonta energetica e aiuta a eliminare le tossine. Info: adler-ritten.com



IL RIFUGIO
NEL BOSCO



SULL'ALTOPIANO
DEL RENON,
NELL'ECO LODGE
CON VISTA
SULLE DOLOMITI

Il nido della salute

Per riprendere in mano il proprio benessere, una delle medical spa più innovative è l'**Adler Balance** di Ortisei. Un "nido" sopra l'Adler tradizionale, con cui condivide l'immenso mondo delle acque (saune, lago salino sotterraneo, piscine, bagni di vapore e di fieno) attraverso un corridoio.

Un nido costruito secondo i criteri della bioarchitettura, in legno di cirmolo, per abbassare la frequenza cardiaca.

Al Balance si è presi per mano da medici e terapisti dall'inizio del percorso, che parte dalla visita specialistica, e continua tra menù bio (anche con corsi di cucina) e rituali su misura. Cinque i programmi: *Prevenzione e diagnostica*, *Dimagrimento e nutrizione*, *Gestione dello stress*, *Depurazione*, *Medicina estetica*. Info: adler-balance.com

