



Fare pratica

Punta molto sullo yoga, l'ultimo nato in casa Adler, **Adler Spa Resort Sicilia**. E non potrebbe essere altrimenti: a Siculiana, provincia di Agrigento, tra due Riserve Naturali protette e incontaminate, la struttura sposa alla perfezione lo spazio circostante grazie a orti botanici profumati e alla bioarchitettura. Un habitat che sembra nato per accogliere yogi esperti e neo praticanti, incrementando la pace interiore che la disciplina è in grado di infondere. *Ashtanga Yoga Retreat*, dal 19 al 26 novembre, guidato dall'insegnante Beatrice Mazza è una delle tante proposte. Tra pratica, respirando salsedine (la lunghissima spiaggia di Torre Salsa è a pochi metri), meditazione, workshop teorici si potenzia l'energia femminile nelle diverse fasi della vita: adolescenza, maturità, menopausa. A corollario i trattamenti spa con ingredienti siciliani. Info: adler-resorts.com

SIATE NATURALI

LA NATURA A BARDOLINO, ALL'AQUALUX HOTEL SPA SUITE&TERME, non è di casa. È la casa stessa. L'ossatura del quattro stelle lusso sulla sponda veronese del lago di Garda, infatti, è realizzata interamente in legno, mentre l'energia proveniente da fonti rinnovabili è gestita da un software che limita gli sprechi, anche in termini idrici. Perfino le centoventicinque camere sfruttano un sistema di eco-climatizzazione. Perfettamente allineata la proposta benessere che parte dall'acqua termale di

AquaExperience, area immensa che include otto piscine – interne ed esterne – percorsi di acqua corrente, vasca salina, idromassaggi e nuoto controcorrente, oltre a saune e bagno turco. E prosegue nei mille metri quadrati di *AquaSPA&Wellness*, che punta sugli ingredienti del territorio. Come le castagne utilizzate per il trattamento viso: adatto anche alle pelli più sensibili, stimola la produzione di collagene, attenua la profondità delle rughe e incrementa la luminosità. Info: aqualuxhotel.com

Età (sempre)verde

Palazzo di Varignana, resort di lusso con tanto di azienda agricola e palazzo settecentesco sui colli bolognesi, amplia il menu dei suoi percorsi con *Golden Age Retreat*. Il programma tutto al femminile ideato da Annamaria Acquaviva, farmacista, nutrizionista e direttore scientifico della struttura, dura una settimana e mira a fornire gli strumenti indispensabili per affrontare i cambiamenti fisici, emotivi, psicologici che accompagnano la menopausa, minimizzandone i disagi. Cinque i pilastri presi in esame dallo staff medico-estetico: nutrizione corretta, armonia interiore, sonno e riposo, attività



fisica, integrazione alimentare e cosmeceutica. Aspetti fondanti del benessere a qualunque età, come spiega la dottoressa nel suo volume *Health Revolution* (Edizioni Tecniche Nuove) che racchiude il Metodo Acquaviva. Info: palazzodivarignana.com

