

In dialogo con il bosco (e coccole alla Spa)

Ma anche cibo gourmet, passeggiate, corse in bici, yoga, pilates e trattamenti per corpo e anima. Quattro indirizzi esclusivi, provati per voi

di **LUISA TALIENTO**

Stare in mezzo a un bosco, in montagna, fa bene alla salute? Prima era una sensazione, oggi ha un fondamento scientifico. Diverse ricerche di neuroimaging sulla «forest therapy» hanno dimostrato che la contemplazione della natura ha un effetto diretto su di noi, attivando aree profonde del cervello, quelle che riducono le emozioni negative, come rabbia e stress, e aumentano quelle positive, legate al piacere e al benessere. Si può parlare quasi di una “conversazione” tra noi e le piante, la cui risonanza (che si diffonde fino a qualche metro di distanza) influisce positivamente sullo stato energetico del nostro corpo. Un benessere che si amplifica ancora di più se si soggiorna in relais alpini con centri benessere che hanno messo a punto programmi green studiati proprio per recuperare le energie vitali e rimettersi in sintonia con se stessi.

ALTO ADIGE, RENON *Il lusso semplice, dove ti senti a casa e azzeri lo stress*

Si arriva con la funivia del Renon, che parte ogni 4 minuti dal centro di Bolzano. In 12 minuti si sale a 1200 metri e in pochi passi (ma l'hotel ha una navetta) si è nel lodge: una struttura moderna di bioarchitettura e una manciata di chalet nel bosco, con grandi vetrate, profumo di legno e di oli naturali. Dentro o fuori, quasi ci si confonde. Fuori, i sentieri amati da Sigmund Freud ricamano l'altopiano soleggiato tra masi (come il Plattner con il

museo dell'apicoltura) e ville. Diversi tracciati chiamano alla camminata (l'hotel ha anche le e-bike). C'è un padiglione a grandi vetrate sul verde perfetto per le sessioni di yoga e pilates. La piscina (salina) panoramica. Il bagno turco nel main lodge, sauna finlandese e alle erbe in mezzo al bosco. E un menù di massaggi, impacchi, bagni con una propria linea di prodotti, a base di acqua di sorgente e attivi alpini. La colazione è da favola, la

cena di 5 portate è gourmet, il menu «farm to table» con opzioni vegetariane e vegane. (A.C.)

Info: Super Spa special, pacchetto valido fino a fine giugno, include attività outdoor guidate, yoga dinamico e meditativo, trattamento all inclusive per 3 notti, a partire da 891 euro a persona. Adler Lodge Ritten, Stella 20, 39054 Soprabolzano (Bolzano). Tel. 0471.1551700 www.adler-resorts.com ▶

A. Filix, A. Dal Negro



Gli chalet nel bosco dell'Adler Lodge Ritten di Soprabolzano. Il più piccolo, per due persone, è un open space di 55 mq, in legno di larice con sauna bio privata, vista sulle Dolomiti e accesso al laghetto naturale.



IN & OUTDOOR La piscina salina, sempre tiepida, con vista sul bosco e le cime dolomitiche. A sinistra: ospiti in bici sui sentieri dell'altopiano e una sessione di yoga nel padiglione con grandi vetrate aperte sul verde.





La sauna finlandese all'interno della Spa dell'Arx Vivendi. Qui sotto: la piscina esterna riscaldata e l'architettura esterna, bianca e lineare, di Noa network of architecture.



TRENTINO, ARCO *Mica male la vita monacale*

Un ex monastero incorniciato dalle montagne trentine. Ha scelto la parola «escape» per presentarsi. In effetti, qui si può proprio provare l'esperienza di un'evasione, di una fuga per riconquistare tranquillità e benessere. Il giardino in cui passeggiavano i monaci, la piscina esterna riscaldata, saune, hammam, sale per il relax che regalano la vista sul verde. E, naturalmente, trattamenti, a base di prodotti agro-cosmetici naturali e vegani, e di distillati aromaterapici, preparati con oli essenziali puri al 100%. Sono da provare il Ritus Arx Vivendi che coinvolge corpo, viso e capelli, a base di melagrana

con peeling e massaggio, dall'azione antiossidante e rilassante. Il Ritus Monasterii, invece, prevede una spazzolatura a secco, una tecnica che risale ai monasteri medievali, dall'azione esfoliante e levigante, seguita da massaggio idratante con burro di karité caldo, dall'effetto emolliente e antiossidante.

Info: Pacchetto di due notti b&b da 508 euro per due, con ingresso a Spa e piscina, a cui si può aggiungere una delle esperienze Ritus, da 140 euro. Monastero Arx Vivendi, via Mantova 13, Arco (Trento). Tel. 0464.748059 www.monastero-axvivendi.com/it

A. Filix, A. Dal Negro



ARGILLA E AGRUMI Sopra, da sinistra: il trattamento detossinante al viso eseguito a bordo piscina del Relais & Châteaux Bellevue Hotel & Spa; la Cantina delle argille dove sono proposti trattamenti con l'argilla rossa e verde; la sauna degli agrumi freschi, dove rilassarsi sulle sedute in legno.



VALLE D'AOSTA, COGNE *Tra vin cotto e argille, è un Gran Paradiso*

Un'autentica Spa di montagna con tutti quegli ambienti tipici che la caratterizzano. Biosaune che profumano di camomilla e pino mugo, lettini per il relax con paglia e foglie di mais, sedute in legno di cedro. Le coppie possono riservare i trattamenti nella privacy di uno chalet del XVIII secolo, magari per provare il Bagno Vittorio, immersione nella vasca riempita con acqua e vino "cotto" con erbe, spezie, miele e bacche delle montagne di Cogne. Molto particolare anche la

Matteo Lonati

Cantina delle Argille, dove si eseguono impacchi caldi all'argilla rossa, ricca di ferro, seguiti da un massaggio decontratturante, ideale per la cervicale e la zona lombare. Quello all'argilla verde, invece, stimola la circolazione del sangue e ha proprietà drenanti e disintossicanti. Per gli ospiti piscine con idromassaggi, di cui una arricchita con minerali di magnesio e cloruro di potassio che viene assorbita a livello cellulare per un effetto detox. E, fuori dalla Spa, il magnifico scenario del

Parco Nazionale del Gran Paradiso, con cascate e boschi di larici, pini cembri, abeti bianchi e rossi.

Info: Una notte in b&b da 260 euro per due, con ingresso a Spa e piscina, a cui si può aggiungere il percorso nella Cantina delle Argille, da 90 euro. Relais & Châteaux Bellevue Hotel & Spa, rue Grand Paradis, 22, 11012 Cogne (Aosta); Tel. 0165.74825; www.relaischateaux.com/it/hotel/bellevue-hotel-spa



PROFUMO DI LEGNO Sopra, da sinistra: gli arredi in legno e colori rilassanti scelti per gli interni dell'Hotel de Len che ha conquistato la certificazione ClimaHotel; la vasca idromassaggio dove rilassare ogni parte del corpo; i lettini nella sala relax per concludere i percorsi benessere con una tisana alle erbe.



VENETO, CORTINA D'AMPEZZO *Dal len al futon il passo è breve*

«Len» in ladino vuol dire legno. È quello di recupero, proveniente da antichi fienili e abitazioni del luogo, che è stato scelto per realizzare quest'albergo, il primo a Cortina ad aver conquistato la certificazione ClimaHotel. I legni, tra cui l'abete e il cirmolo, sono stati usati in tutti gli ambienti della struttura, per le loro proprietà benefiche, soprattutto quelle di ridurre lo stress e favorire un sonno rilassante. La Spa, che occupa l'ultimo piano, è stata pensata con un'ampia vetrata per permettere di godere della luce naturale e della vista della vallata. Una delle novità dell'estate è

© RIPRODUZIONE RISERVATA - Alessandro Amodio, Cosimo Rubino

il Trattamento rigenerante sul futon, che viene eseguito nella Spa Terrace sul maderasso tradizionale giapponese. Si resta in abiti comodi, non vengono usati oli o creme, ma solo tecniche manuali di stretching dolce per risvegliare la muscolatura e favorire l'elasticità. E poi si conclude con un idromassaggio nella vasca Jazuzzi, rinfrescati dalle note aromatiche del rosmarino. Utilizza una tecnica particolare anche il Massaggio al ghiaccio studiato per regalare agli arti inferiori un senso di immediato sollievo e leggerezza. Si tratta di manovre volte a drenare i liquidi in eccesso

(ideale per la cellulite) in cui vengono impiegati ghiaccio e asciugamani freddi, per supportare la circolazione e l'ossigenazione dei tessuti. Il modo migliore per essere pronti ad affrontare le escursioni alpine, verso il Lago di Sorapis o alle cascate di Fiammes e Pomagagnon.

Info: Una notte in b&b da 369 euro per due, con ingresso a Spa e piscina, a cui si può aggiungere il Trattamento rigenerante sul futon, da 140 euro. Hotel de len, via Cesare Battisti, 66, 32043 Cortina d'Ampezzo (Belluno). Tel. 0436.4246; www.hoteldelen.it



La spiaggia di Illetes occupa quasi tutta la penisola di Es Trucadors, a nord di Formentera, e si affaccia su una manciata di isolette disabitate.



Una vista panoramica dell'Adler Spa Resort Sicilia, nei pressi della Riserva Naturale Torre Salsa nell'Agrigentino.

Lungo la Via Lattea

Direttamente sulla spiaggia a Ca Mari, lungo la costa di Migjorn (a sud di Formentera), Gecko Boutique Hotel offre una vera e propria esperienza: lezione di yoga la mattina, sulla terrazza circondata da pini marittimi e ulivi (da provare lo yoga in mare, su otto paddle); serate di astroturismo a guardare stelle cadenti e Via Lattea ([astronomiaformentera.com](http://www.astronomiaformentera.com)). Oltre a piscina e spiaggia, Gecko propone un'ottima cucina; tra le camere, bella la Doppia Deluxe con piscina privata vista mare. Per mangiare paella, insalata pagesa, parrilladas di molluschi, sul mare, a Es Pujols c'è Sa Palmera, mentre il pescado è speciale allo storico Can Rafalet. Camera standard in b&b con lezione di yoga al mattino a 661 euro a notte per due. **Info:** Gecko Hotel & Beach Club, Formentera; www.geckobeachclub.com

FORMENTERA, SPAGNA • Gecko Hotel & Beach Club

Tra spiagge energetiche e tramonti con gli Ufo

Questo è il mese migliore per godersi Formentera e le sue spiagge quasi caraibiche, da bandiera azzurra. E anche per immergersi nell'atmosfera hippie: negli Anni '70 l'isola fu «colonizzata» dai figli dei fiori e dagli americani che volevano evitare il Vietnam. Una delle loro spiagge preferite era Ses Illetes, nella penisola di Es Trucadors, all'estremo nord di Formentera, una incredibile piscina naturale con sabbia bianca e un'energia particolare. Anche se fa parte del Parco Naturale de Ses Salines, trovare un buco a luglio e agosto è un'impresa. A giugno, invece, si può raggiungere a piedi o in

bicicletta attraverso la Green Routes 1 (32 percorsi che attraversano l'isola, vietati ai veicoli a motore). Famoso il mercato artigianale de La Mola, vicino all'omonimo Mulino settecentesco (uno dei 7 mulini a vento, dove viveva la comunità hippie di Es Moli): con musica dal vivo, si vendono ceste, espadrillas, oggetti d'arte (mercoledì e domenica dalle 16 alle 21). Infine, l'aperitivo al tramonto è al Blue Bar, in zona Ca Mari: aperto da un hippie tedesco, è ispirato agli Ufo (troneggia una buffa statua blu al centro), e frequentato, in passato, anche da Rolling Stones e Pink Floyd. *(Simona Fedele)*

SICILIA • Adler Spa

Ville, templi e mandorli secolari

La campagna, i sapori della cucina e le lunghe spiagge fanno dell'Agrigentino un posto speciale. Tra le esperienze imperdibili, un bagno davanti alla Scala dei Turchi, la falesia bianca a picco sul mare turchese di Realmonte, tra Siculiana e Porto Empedocle, dove rimanere fino a sera per ammirare il tramonto. Al centro della baia di Punta Grande, ha riaperto la villa marittima di Realmonte: conserva pareti in marmo, pavimenti mosaicati, le terme e può essere visitata anche con un archeologo (per prenotare: [coopculture.it](http://www.coopculture.it)). Nel centro storico di Sciacca si visitano la Basilica Maria Santissima del Soccorso

e piazza Scandalato, il salotto della città col suo scenografico belvedere, mentre a pochi chilometri da qui, ai piedi del monte Kronio, c'è il Castello Incantato. Opera di Filippo Bentivegna, una sorta di eremita, è fatto con migliaia di teste scolpite sulle rocce, sui rami e sui tronchi degli ulivi ed è diventato il sito più visitato della provincia dopo la Valle dei Templi. Per un tour archeologico, oltre le visite classiche lungo la via sacra ([parcovalledei-templi.it](http://www.parcovalledei-templi.it)), si possono percorrere sentieri e trazzere a cavallo: una passeggiata nella storia, tra ulivi e mandorli secolari ([amicideltacavalloag.com](http://www.amicideltacavalloag.com)). *(Alex Fliz)*

Passeggiate di salute

Immerso in un parco dove crescono specie botaniche autoctone, l'Adler Spa Resort Sicilia è a soli trecento metri dal mare. Offre novanta camere e un universo di offerte benessere con corsi di fitness, yoga all'aperto e gite in e-bike con guide esperte alla scoperta del patrimonio della Riserva di Torre Salsa. Gli ospiti possono collaborare attivamente alla tutela dei sette chilometri di costa, da Torre Salsa alla Dama Bianca, la scogliera che ricorda la vicina Scala dei Turchi, partecipando a passeggiate per la pulizia della spiaggia. Un'iniziativa in linea con la filosofia del Gruppo Adler che sta ottenendo la certificazione Earth Check per documentare il suo impegno in favore della sostenibilità. Doppia con colazione e cena da 664 euro (minimo 3 notti). **Info:** Adler Spa Resort Sicilia, Siculiana (Agrigento); [adler-resorts.com](http://www.adler-resorts.com)



Camera Gran Pool Garden, con terrazza e piscina privata, del Gecko Boutique Hotel; spiaggia Es Arenals, Migjorn; Café del Lago a La Savina.



Rafaël Vasconcelos



Il ristorante panoramico dell'Adler Spa Resort Sicilia. Una sessione di yoga all'aperto e il tratto di spiaggia, da Torre Salsa alla Dama Bianca.

