



UNA BUON

Staccare, ma davvero. Con chi si vuole, ma anche con sé stessi. Andare in una spa per riposare, riconnettersi e ricaricarsi. Capire ciò che **È MEGLIO PER NOI** e farlo diventare il mantra 2025

di MARTINA MARCHIORELLO

Il regalo più prezioso, nella vita frenetica di oggi, è il tempo, ma di qualità, da trascorrere con i propri cari certamente, e, perché no, anche da soli, purché circondati dal bello e impegnati in attività che trasmettano pace e benessere. C'è chi sogna la spa olistica, dove farsi coccolare con trattamenti tailor made e programmi detox, chi preferisce vivere esperienze a contatto con la natura e magari fare un po' di sport e chi vuole approcciarsi alla longevità, disciplina che cura corpo e mente a 360 gradi. Non ci sono regole, nessun consiglio se non quello di assecondare, per una volta, i propri desideri. Il mantra di queste feste deve però avere della

progettualità: se si sceglie per le vacanze una destinazione per la cura di sé, l'obiettivo dev'essere quello di cercare di ascoltarsi davvero, cercando di capire di che cosa abbiamo veramente bisogno per stare meglio, dalla meditazione alla stimolazione, fino a un mix di approcci, che ci possano far leggere la vita in maniera più costruttiva, ma anche conservativa. Il soggiorno in un centro di benessere dovrà essere un punto di partenza di buone abitudini da coltivare al ritorno, per garantire al nostro corpo la più eccellente delle benzine. Quella stessa benzina che ci consentirà poi di leggere e affrontare tutto con molta più energia e positività.

UNA PAUSA

anche in solitaria



VISIONE OLISTICA

Magia di una volta

Cosa c'è di più benefico di un bagno caldo termale contemplando le colline della Val d'Orcia? Forse solo un massaggio ayurvedico con oli essenziali del territorio, una seduta di idro-yoga all'alba o una gita in e-bike lungo i poggi senesi. **Adler Spa Resort Termæ** a Bagno Vignoni offre un'esperienza olistica perfetta per staccare la spina e riconnettersi, immersi in un paesaggio da cartolina che già da solo suscita pace e armonia interiore. Menzione d'onore per la spa: un'oasi dove trascorrere il tempo tra bagni di vapore, sauna finlandese e biosauna, nell'attesa di concludere la giornata con un piatto di picci in salsa, specialità tipica della tradizione toscana.