

FUGHE DI BENESSERE



**Massaggi "local"
da provare affacciati
sulla natura**

Umbria per giorni romantici e soft

Sulle colline umbre, tra vigneti e oliveti, **Borgobrufrufra Spa Resort** non lontano da Perugia, è un rifugio "adults only" per una fuga romantica. La spa permette un vero percorso sensoriale: **acqua, calore, vapori e zone relax, si aprono su un paesaggio incantato attraverso grandi vetrate.** Tanti i trattamenti: massaggi rilassanti e decontratturanti, cure viso, rituali per il corpo anche di coppia. Molti sono ispirati alla natura umbra e alle materie prime

del territorio come "Nocciolata", un "impacco felicità" a base di cioccolato e nocciola che stimola la produzione di endorfine e rende la pelle tonica e setosa. Alcune esperienze possono essere vissute nelle quattro Private Spa, spazi ancora più riservati e intimi, di cui una, la Tesori del Borgo, in stile umbro con travi a vista. E per distendersi sessioni di Blue Mind, una tecnica che sfrutta i poteri dell'acqua sulla mente. Info: www.borgobrufrufra.it

Sicilia mare d'autunno per ritrovarsi

La luce intensa dell'isola, la vegetazione quasi esotica, onde cangianti: **di fronte alla Riserva Naturale di Torre Salsa, vicino Agrigento, l'ADLER Spa Resort Sicilia propone un benessere profondamente legato al Mediterraneo.** La filosofia wellness è infatti connessa alla natura della costa siciliana e l'acqua del mare diventa l'elemento rigenerante: la vasca

thalasso riscaldata permette di nuotare ammirando la bellezza di questo angolo di Sicilia, anche nelle giornate un po' più fresche. L'autunno è il momento giusto per un soggiorno di benessere ritrovato: **si possono scoprire i dintorni del resort in e-bike, visitare le aziende biologiche della zona, fare degustazioni, praticare yoga e ovviamente sperimentare, nella spa, i benefici della sauna finlandese, della biosauna panoramica e del bagno di vapore.** Le tredici cabine guardano verso il mare e ospitano rituali privilegiati per viso e corpo. Info: adler-resorts.com

**Su una costa di grande
bellezza la talassoterapia
diventa "deluxe"**

