



SCI DI FONDO
SULL'ALTIPIANO
DI LAVAZE IN VAL
DI FIEMME, UN
PARADISO NELLE
DOLOMITI CON 60
MILIONI DI ALBERI
(VISITFIEMME.IT).

FUORI DAL COMUNE

IN CIMA

RESORT ISPIRATI ALLA SOSTENIBILITÀ,
CON RITUALI CHE FONDONO ORIENTE
E DNA ALTOATESINO. PER RAGGIUNGERE
LA VETTA DEL BENESSERE

di **Valeria Balocco** e **Francesca Varasi**

«**I**cinque capisaldi del benessere - serenità e consapevolezza, movimento e vitalità, alimentazione corretta, sonno e recupero e infine solidarietà - ci dicono chiaramente che solo se stiamo bene con noi stessi possiamo essere in sintonia con gli altri. Per questo ho deciso di concedermi un weekend in val di Fiemme, in Trentino, un vero paradiso naturale, una spa a cielo aperto adagiata tra le Dolomiti più dolci. Ho fatto il pieno di energia in modo naturale, assecondando il mio ritmo circadiano, quell'orologio biologico di cui

spesso ci dimentichiamo. Mi sono svegliata all'alba, ho camminato nei boschi con le ciaspole, ho fatto percorsi kneipp nei ruscelli ghiacciati, degustato piatti a base di piante e frutti selvatici (il vero *foraging!*), soprattutto mi sono concessa il relax nella spa Starpool dell'hotel La Rocca di Cavalese, dove il legno è protagonista, vedi i lettini in cirmolo, dalle proprietà calmanti e concilia-sonno, sorseggiando sciropo di gemme di abete rosso. Insomma, ho risvegliato l'ormone della felicità».

V.B.

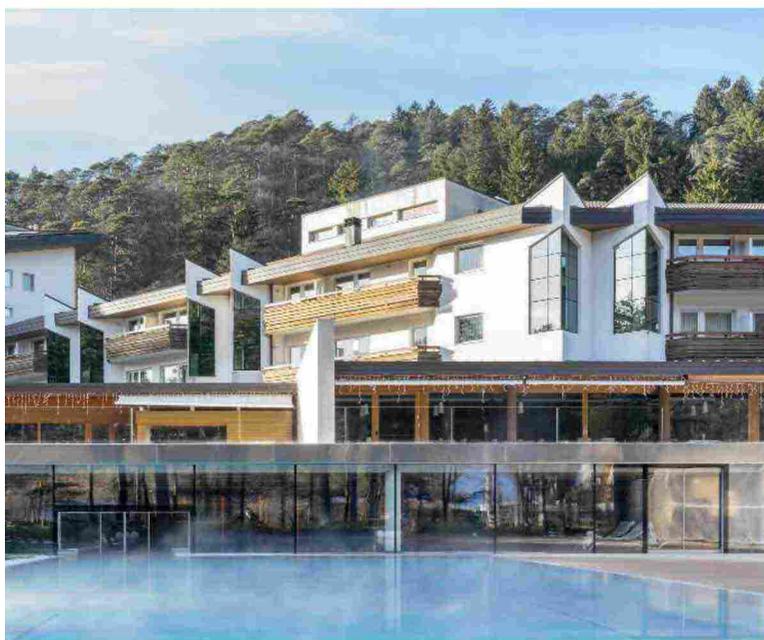
Nelle pagine seguenti trovate altri indirizzi dove rilassarvi in alta quota. ➤➤



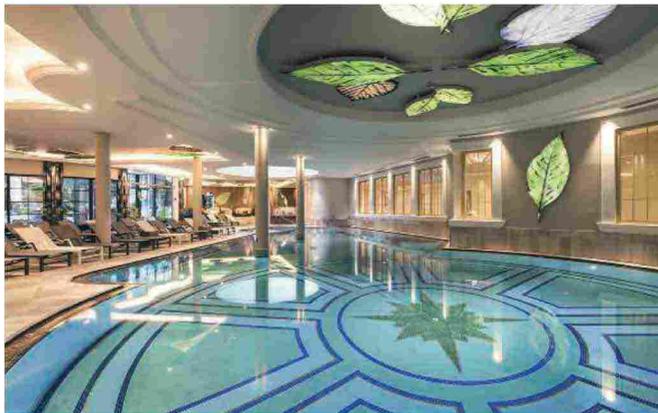
CHIC ALPINO Un parco di 20mila mq in Tirolo accoglie il pluripremiato *Astoria Resort Seefeld*, 5 stelle superior opera dell'archistar Pierre-Yves Rochon. Vanta 4.700 mq di centro benessere tra la Spa-Chalet e l'Aktive Alpine Spa con piscina interna ed esterna collegate, lussuose cabine con trattamenti deluxe a base di ingredienti naturali, bio-sauna, laconium e percorsi kneipp. Anche solo rilassarsi in uno degli 82 alloggi, tutti con camino, tra cui le nuove "Suite d'artista", è un'esperienza multisensoriale. Orientato verso un pubblico adulto, è *dog friendly*: i cani sono accolti con cadeaux di benvenuto, e salutati con un osso personalizzato. Fino al 22/12, *Superior Day Spa*: una notte in doppia da 249 € a persona (astoria-seefeld.com).

AI PIEDI DEL MONTEROSA

A tre chilometri da Champoluc in val d'Ayas, dove la strada si apre in un conca assoluta con una strepitosa vista sul Monte Rosa, sorge *CampZero*, il primo active luxury resort dedicato agli appassionati della montagna, soprattutto degli sport invernali. Ma non solo, visto che all'interno del resort ci sono una parete per l'arrampicata con più di 45 diverse vie di allenamento e una piscina coperta. Fiore all'occhiello la zona wellness esterna, con saune, pozzi caldi riscaldati a legna e una sala massaggi dove si utilizzano prodotti che si basano sulle virtù delle pietre preziose. Ideale per rigenerarsi dopo una giornata di sci nel comprensorio del Monterosa Ski. In suite, da venerdì a domenica, a dicembre 933,16 € (campzero.com).

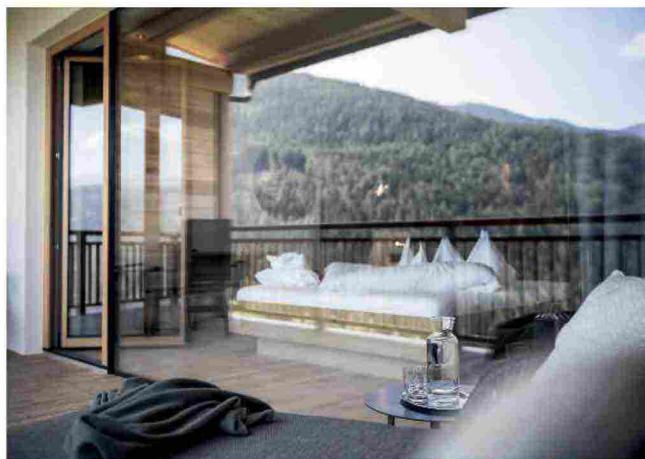


ELOGIO DELLA GENTILEZZA Le speciali proprietà curative delle sue acque per chi soffre di dermatiti e psoriasi - a qualunque età - sono riconosciute a livello internazionale. Ma il *Grand Hotel Terme di Comano*, incominciato dal parco di 14 ettari nell'area dell'Unesco della Riserva di Biosfera Alpi Ledrensi e Judicaria, resta nel cuore anche di chi non ha problemi di pelle. Oltre alle piscine termali, docce purificanti, percorsi d'acqua, alle cure balneoterapiche nella vasca della propria camera e a tutte le attività di "Natural Wellness", come gli energetici "Massaggi Alpine" a base di oli essenziali di montagna, colpiscono le accortezze davvero personalizzate di tutto lo staff. Anche la cucina a base di ingredienti del territorio al ristorante Il Parco è memorabile. Anche l'intraprendenza rende questo luogo speciale: qui infatti si continua a studiare il microbiota di questa acqua preziosa, in collaborazione con l'Università di Pavia, per cercare in futuro di veicolare le sue proprietà terapeutiche in modo diverso, di trovare modi innovativi per utilizzare l'acqua termale, oltre all'uso topico già racchiuso nell'omonima linea di skincare. *Wellness before Christmas*, 2 notti, 17-19/12 da 260 € (ghtcomano.it).



FIABESCO Si nomina il *Cavallino Bianco* e gli occhi dei genitori brillano. Un castello incantato, costruito per le vacanze in famiglia nel centro di Ortisei, cuore della Valgardena, che dal 3/12 al 6/1/2022 si trasforma nel "Paese di Natale". Dentro è un Paradiso a ogni età: per i bimbi c'è il *Lino Land*, un intero piano con assistenza professionale dedicata, mentre per gli adulti ci sono i 3mila mq dell'area benessere Aqva-Sana, con percorsi e piscine vista Dolomiti. Da condividere: la Family Sauna con scivoli e idromassaggi e la Family Relax Lounge con caminetto, letti "sogni d'oro" e trattamenti per grandi e piccoli. Fuori, a breve distanza, 12 aree sciistiche e, grazie alla scuola privata, tutti possono muovere i primi passi nella neve o a migliorare la tecnica, ma anche ciaspolare o lanciarsi sulla pista da slittino lunga 4 km. Family Smart Suite da 500 € al giorno, per 2 adulti e 1 bambino, in pensione completa (cavallino-bianco.com).

LUOGO D'ALTRI TEMPI Al limitare del suggestivo bosco di Gudon, vicino al borgo di Chiusa (BZ), che nel periodo dell'Avvento ospita il mercatino del "Natale Medievale", si trova l'*Hotel Gnollhof*, fuori dalle classiche rotte di montagna. Nato nel 1888, è un 4 stelle a conduzione familiare, dall'atmosfera ovattata e dal contatto intenso con la natura. Le aree benessere sono avvolte solo dagli abeti rossi e hanno punti panoramici unici, come l'infinity pool, e le vetrate delle 54 camere e suite fanno sentire davvero immersi nell'ambiente. L'hotel-spa è un perfetto punto di partenza per gli esploratori dei sentieri di montagna. Da 108 € a persona in pensione ¾, è aperto dal 22/12 al 13/03/2022 (gnollhof.it).



ATMOSFERA ORIENTALE A Valles, in provincia di Bolzano, lo stile di vita altoatesino e la filosofia del sud-est asiatico si incontrano. Non solo nella spa, ma in tutte le attività del *Silena The Soulful Hotel*: trekking e sci convivono con lezioni e retreat di yoga e Qi Gong. Anche la cucina gourmet combina piatti locali e feng shui. E nella Biblioteca del Tè si assaporano infusi orientali mixati a erbe autoctone. *Settimana bianca* a 906 € a persona per 7 notti dall'08/01/2022 al 30/01/2022 (hotel.silena.com).

SUGGERIMENTI FUSION A pochi km da Bolzano è appena nato un esclusivo angolo di mondo immerso nel silenzio. Il 5 stelle *Manna Resort* ha quindici suite tematiche che ricreano le atmosfere di viaggi in Africa, Arabia, Lapponia, e tre chalet per una privacy totale. La spa invece nasce dalla passione della proprietaria, Marie Luisa Manna, per la Thailandia, e per il culto orientale della cura del corpo e dell'anima, equilibrio ricercato con massaggi thai e programmi ayurvedici, tra saune, bagno turco e biopiscina. Da 280 € a notte, a persona (mannaresort.it).

