

natural
WELLNESS

Coccole d'autunno

Sei trattamenti ideali per ritrovare un benessere profondo fisico e mentale: dal peeling corpo al soin rassodante per il viso, dal massaggio alla schiena a quello drenante, dall'impacco di fango termale per i capelli a un'intera giornata di esercizi, yoga e cibi naturali

di ANNA CAPELLI



Helmut Rier

ADLER RESORT (AGRIGENTO)

Esfoliazione e relax

Il primo trattamento post estivo indispensabile per tutte dopo le vacanze e gli ultimi fine settimana al sole è il peeling del corpo, che serve ad asportare le cellule morte, in modo da uniformare il colorito, togliere opacità e levigare la cute, ispessita e resa più ruvida dai raggi UV. Particolarmente piacevole il Rituale dell'Etna che, spiega la spa manager dell'Adler Sicilia, Giulia Ciccarello Spitaleri, «inizia con l'esfoliazione a base di sabbia vulcanica miscelata con olio di mandorle cui segue, dopo la doccia, l'immersione in un bagno aromatizzato con una miscela di oli essenziali di arancio dolce, arancio amaro, limone e mandarino in una vasca idromassaggio con vista mare. Dopo 15 minuti si esce dall'acqua e si riceve un massaggio rilassante con pietre laviche, fredde d'estate e calde d'inverno. A conclusione, una tisana bio ai fiori dell'Etna. L'epidermide è morbida, liscia, luminosa. Il trattamento dura 100 minuti e costa 167 euro.

DOVE PROVARELO Il Rituale dell'Etna è un'esclusiva del nuovo Adler Spa Resort Sicilia, Contrada Salsa, Siculiana (Agrigento), tel. 0922 1457000 www.adler-resorts.com



TERME DI COMANO (TRENTO)

Il massaggio corpo riducente

Drenare i liquidi in eccesso è il modo migliore per cominciare ad asciugare la silhouette appesantita dagli eccessi (e dalla pigrizia) estivi. L'ideale è abbinare l'effetto dell'acqua termale al vigore di un massaggio manuale effettuato con una tecnica particolare. Per esempio il Percorso Termale Drenante delle Terme di Comano, in Trentino, inizia con «un idromassaggio in vasca singola con sali detossinanti ai profumi di montagna, che remineralizzano e stimolano la circolazione, mentre l'acqua termale drena e idrata», spiega Fabiola Mazzacchi, spa specialist della struttura. Frattanto ci si rilassa tenendo sul contorno occhi dei patch liftanti. Dopodiché avviene il massaggio con manualità intense e veloci, seguito da un bendaggio con crema salina. La figura appare subito rimodellata e tutto il corpo vive una sensazione profonda di leggerezza e benessere. Il trattamento dura 80 minuti e costa 120 euro.

DOVE PROVARELO Al Grand Hotel Terme di Comano, che si trova in un parco di 14 ettari in Loc. Terme di Comano 8, Stenico (Trento), tel. 0465 763400. www.ghtcomano.it



Getty Images

RELILAX (PADOVA)**Fanghi per capelli luminosi**

Per rivitalizzare la capigliatura stressata dal sole estivo, niente di meglio del trattamento Fango Vivo, che abbina le virtù stimolanti del massaggio manuale con quelle rimineralizzanti del fango termale. Spiega la tricologa Valeria Cafagni del Relilax di Montegrotto: «Si analizzano cute e capello con la microcamera, per studiare il soin appropriato. Poi si effettua un rituale di pulizia del cuoio capelluto con un prodotto che contiene lichene dermopurificante, betulla disinfettante, menta e mentolo riossigenanti, lo si massaggia con cura e si applica il fango termale a 20 gradi, che apporta sali minerali ai bulbi. Lo si lascia in posa 15 minuti, poi si sciacqua, si fa uno shampoo personalizzato, si applica il conditioner sulle lunghezze e uno spray rinforzante sulla cute e si procede all'asciugatura. I bulbi si rivitalizzano, le lunghezze sono più luminose». Il soin dura 50 minuti e costa 110 euro.



DOVE PROVARELO Fango Vivo è uno dei trattamenti proposti, insieme a quelli per viso e corpo, al Terme di Relilax Boutique Hotel & Spa di p. Roma 19, Montegrotto (PD), tel. 049 8911755. www.relilax.it

IL SERENO (COMO)**Rimpolpa e rilassa il viso**

Dopo l'estate la cute del viso può apparire meno elastica, meno tonica, come svuotata per i danni provocati dal sole sulle fibre collagene. Ci vuole allora un trattamento che miri proprio a rassodare, ridefinendo i contorni e riempiendo i volumi del volto come fa il Firmness of the hills di Valmont. Dopo la detersione, si comincia con il massaggio, che si concentra sul derma con una tecnica di rimodellamento "Deep Tissue", nella quale l'operatrice lavora sui tessuti profondi con manualità circolari e movimenti leviganti, applicando un siero super concentrato alla vitamina C e frammenti di collagene. Stende poi una maschera rigenerante, sempre a base di collagene e durante il tempo di posa effettua un massaggio rilassante decontratturante alle spalle. Infine applica prodotti rassodanti V Firm e conclude con un massaggio alle mani. I contorni del viso appaiono subito più tonici e compatti. 60 minuti, 215 euro.



DOVE PROVARELO Il soin si può effettuare nella spa dell'hotel Il Sereno, via Torrazza 10, Torno (CO), sul lago di Como, tel. 031 5477800. www.serenohotels.com

SONNWIES (BOLZANO)**Per muscoli e articolazioni**

Rimettersi in forma vuol dire anche scongiurare i dolori articolari e muscolari, che affliggono tanti di noi, con particolare riferimento alla colonna vertebrale. Chi ha mal di schiena trarrà quindi grande giovamento da un massaggio Breuss all'olio di iperico: si tratta di un massaggio energetico specifico per il benessere della spina dorsale. Si inizia con brevi digitopressioni su punti precisi della pianta dei piedi, seguiti da allungamenti lungo la schiena per rilassare muscoli e legamenti. In questo modo si rilasciano i blocchi mentali e fisici e le contratture dolorose si sciolgono. L'operatrice utilizza per le manualità l'olio di iperico, che viene assorbito dai dischi intervertebrali, rafforzandoli e rendendoli più elastici: un vero toccasana. Il massaggio scioglie le fasce muscolari che sostengono la colonna e regola i flussi energetici restituendo reale benessere. Il trattamento dura 45 minuti e ha un costo di 75 euro.



DOVE PROVARELO In Alto Adige, in Valle Isarco, presso il Sonnwies Family Resort, via Alter Rungger 20, Luson (BZ), tel. 0472 413533. www.sonnwies.com

MANDARIN ORIENTAL (MILANO)**Benessere per tutto il giorno**

E se dedicassimo al nostro benessere un'intera giornata? Ecco allora che possiamo vivere con calma e relax un vero rituale depurativo, appena messo a punto dalla spa del Mandarin Oriental di Milano. Si tratta di un vero e proprio percorso, che combina esercizio sportivo, soin rilassanti, discipline orientali e alimentazione equilibrata. Si inizia al mattino a digiuno bevendo dei succhi freschi e naturali, si prosegue con un'ora di allenamento cardio con un personal trainer, che propone esercizi su misura per stimolare e attivare l'energia fisica. Al termine c'è un trattamento olistico di un'ora scelto insieme ai terapeuti, per ritrovare calma mentale. Segue il pranzo, che è composto da piatti vegetariani bilanciati e leggeri. Poi, dopo un momento di relax nella spa, il programma si conclude con una lezione di yoga di 60 minuti, che riporta in armonia corpo e mente. Se ne esce rigenerati. 550 euro per la giornata. 🌿



DOVE PROVARELO Presso la spa dell'hotel a cinque stelle Mandarin Oriental, in via Andegari 9, Milano, tel. 02 87318888. www.mandarinoriental.com