

Italia

MONTEGROTTO TERME

Atmosfera professionale ma intima, vapori e fanghi benefici, cucina dietetica, il Relilax Hotel Terme Miramonti dispone di una piscina calda interna e una esterna, grotta sudatoria e ampio menu di trattamenti. **DA PROVARE** *Rituale Terme Relilax*: vaporizzazione di acqua aromatica, massaggio con olio detergente emulsionante, gommage-trattamento a base di mucillagini vegetali e polvere di minerali magmatici e aromaterapia riequilibrante (30 minuti, 48 euro).

DOVE: piazza Roma 19, Montegrotto Terme, Padova (relilax.com).



FASANO DEL GARDA

Vista lago e cucina light, Villa Paradiso e La Maison du Relax sono il tempio della remise en forme specializzato in medicina preventiva.

DA PROVARE Il programma *Well Aging*, realizzato in collaborazione con il premio Nobel per la Medicina Luc Montagnier, prevede un esame dello stato ossidativo e la prescrizione di una terapia per migliorare le abitudini alimentari (una settimana camera+*Well Aging* a partire da 2.900 in camera doppia uso singola).

DOVE via Zanardelli 254, Fasano del Garda, Brescia (villaparadiso.com).



IN UNA SPA

PERCORSI (E VACANZE) RIGENERANTI: TRATTAMENTI RINGIOVANENTI SU MISURA, AROMATERAPIA TERMALE E RIEQUILIBRIO DEI CHAKRA. CON PANORAMA OSSIGENANTE

DI VANESSA PERILLI



GUBBIO

Ex monastero in pietra del XVII secolo, il Park Hotel ai Cappuccini dispone di 95 camere, una piscina con vista colline, un campo da tennis, una palestra per il Pilates, docce aromacromoterapiche, cabina raxul e una spa firmata Aveda.

DA PROVARE Il *Chakra Body Treatment* mixa tecniche orientali riequilibranti tra cui un massaggio connettivale alla schiena e uno riflessogeno plantare a esercizi di meditazione (un'ora 85 euro).

DOVE via Tifemate, Gubbio, Perugia (parkhotelaicappuccini.it).



CASTELLANETA MARINA

Immerso in una odorosa pineta di aleppi, il Gran Hotel *Kalidria* & Thalasso Resort è dotato del più grande centro talassoterapico d'Italia (3500 mq), cabina per idro e cromoterapia e spiaggia privata.

DA PROVARE *Lo Skin Balance System* (viso), messo a punto dal dermatologo Antonino Di Pietro (presidente Isplad), prevede: peeling personalizzato, maschera a base di principi attivi di aloe, ortica e olio di borragine e applicazione di una crema su misura (un'ora, 150 euro).

DOVE Località Principessa, Castellaneta Marina, Taranto (kalidria.it).

SATURNIA

Ricavate da un'antica costruzione in travertino situata ai piedi di un borgo medievale nel cuore della Maremma, le Terme di Saturnia Spa & Golf Resort vantano la spa più premiata d'Europa.

DA PROVARE *Life Quality*: trattamento bio-stimolante antiossidante su misura eseguito dal medico, due massaggi ayurvedici, stone therapy, impacco al plancton termale e formulazione di un programma at home (da 2.674 una settimana).

DOVE Località Follonata, Saturnia, Grosseto (termedisaturnia.it).



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.