



Lassù, dove nuotano i sogni

「PISCINE A CIELO APERTO. Vasche termali tra i boschi e in mezzo alla neve, *infinity pool* che guardano le montagne. Da Bormio al Tirolo, ecco dove lasciarsi andare al relax più completo. Senza pensare a nulla. Finalmente」

di CHIARA PASQUALETTI JOHNSON, ha collaborato SUSANNA PERAZZOLI

Sulle Dolomiti

EXCELSIOR DOLOMITES LIFE RESORT

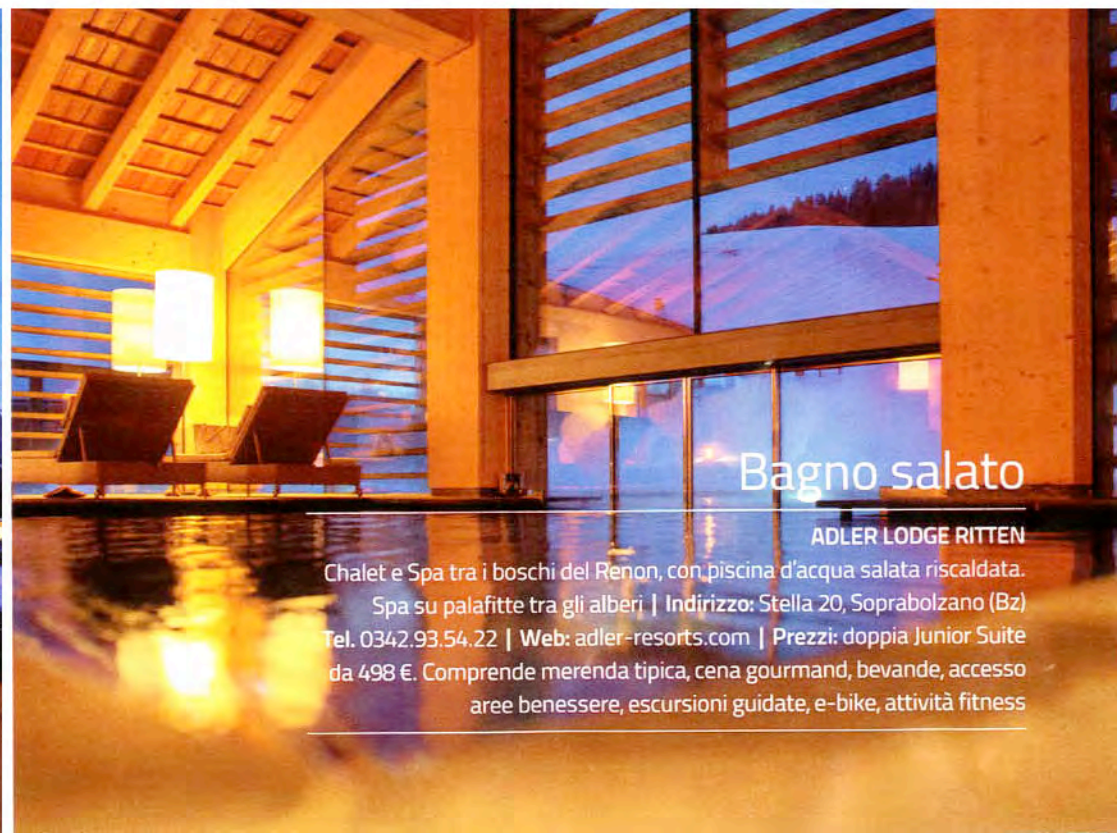
Dopo lo sci sulle piste di Plan de Corones, relax nella *Dolomites Panorama Infinity Pool* con acqua a 33 gradi.

Indirizzo: strada Valiares 44,
San Vigilio di Marebbe (Bz)

Tel. 0474.50.10.36

Web: myexcelsior.com

Prezzi: doppia in pensione
gourmet 3/4 da 338 €



Bagno salato

ADLER LODGE RITTEN

Chalet e Spa tra i boschi del Renon, con piscina d'acqua salata riscaldata.

Spa su palafitte tra gli alberi | Indirizzo: Stella 20, Soprabolzano (Bz)
Tel. 0342.93.54.22 | Web: adler-resorts.com | Prezzi: doppia Junior Suite
da 498 €. Comprende merenda tipica, cena gourmand, bevande, accesso
aree benessere, escursioni guidate, e-bike, attività fitness



Nel Tirolo

MOOSHAUS WINTERRESORT

A 40 chilometri da Innsbruck, nell'area del Kühtai, vanta ben cinque piscine, di cui due riscaldate all'aperto:

la panoramica Moosbad, con vista sulle Alpi dello Stubai, e la Endless Sky Pool, sul tetto, a 2.050 metri, la vasca *infinity* più alta delle Alpi

Indirizzo: Kühtai 40, Silz, Austria

Tel. 0043.52.39.52.07

Web: mooshaus.at

Prezzi: doppia in mezza pensione da 262 a 468 €, pacchetti e offerte online

a sud, prende sole tutto il giorno e ha una vista incomparabile sulle vette del **Parco naturale Puez-Odle**. Un luogo ritenuto energetico fin dall'antichità, proprio grazie alle sorgenti idriche. Non a caso un secolo fa, l'architetto viennese Otto Wagner aveva costruito una casa di legno che sarebbe poi diventata un sanatorio per i soldati.

RITI, ESSENZE NATURALI

Oggi quel luogo di cura è un resort collegato da un sentiero agli impianti sciistici della Plose - dove si viene per ritrovare sé stessi perdendosi nella natura, tra suite dentro torri in legno e un centro benessere che profuma di essenze dei boschi: il pino mugo, l'abete rosso, il larice e il pino cembro. Ognuno di questi alberi ha diversi principi attivi, emana frequenze e rilascia sostanze che consentono una rigenerazione profonda del fisico e che sono

alla base dei trattamenti nella Spa.

Altri orizzonti, ma stessa meraviglia, al nuovo cinque stelle **Falkensteiner Hotel Kronplatz**, che sarà inaugurato il 19 dicembre a **Brunico**, nella località di Santo Stefano, a poca distanza dagli impianti che salgono al comprensorio di **Plan de Corones**, premiato con lo *SnowTrex Award 2020* come *Best Place to Ski*. Le camere e suite, ad alto tasso scenografico, sono state progettate da Matteo Thun, a cui si deve un altro albergo-gioiello delle Dolomiti: il Vigilius Mountain Resort, a Lana. Spettacolare la piscina panoramica sul *rooftop* della Spa, circondata da una terrazza dove respirare a pieni polmoni l'aria frizzante delle Alpi. La cucina è di rilievo, con le cene *7 Summit* dello chef Rainhard Daverda, ispirate alla gastronomia dei sette Paesi in cui sorgono le vette più alte del mondo (oltre all'Italia, Alaska, Argentina, Giappone, Perù, Tanzania, Tibet). All'*experience concierge*

Effetto cocooning

QC TERME BAGNI DI BORMIO

Nel Parco Nazionale dello Stelvio, il Grand Hotel Bagni Nuovi è collegato alle Terme Bagni Nuovi e, con navetta, ai Bagni Vecchi. Nuovissime le 14 suite apartment ricavate dal restauro di Villa Bagni | **Indirizzo:** via Bagni Nuovi 7, Valdidentro (So) | **Tel.** 0342.91.01.31 | **Web:** qcterme.com/it/bormio | **Prezzi:** il pacchetto *Cassetto Notte di Benessere*, con una notte e ingresso al percorso benessere per due persone, costa da 348 €

René Castagnaro - un passato da allenatore di hockey su ghiaccio - il compito di esaudire ogni richiesta. "dalla lezione di sci con un ex campione del mondo al volo in elicottero sulle Tre Cime di Lavaredo", promette.

Anche l'**Excelsior Dolomites Life Resort di San Vigilio di Marebbe**, in Val Badia, invita gli sciatori, al rientro da una giornata sulle piste di Plan de Corones e del Sellaronda, a rilassarsi nel nuovo spazio

Excelsior Dolomites Lodge. Un paradiso di 2.500 metri quadri, con sauna e la *panorama infinity pool*, la piscina scoperta con acqua a 33 gradi, dove abbandonarsi a dolci nuotate prima di sperimentare la Spa Mental Training sulla terrazza, per meditazioni e relax con lo sguardo verso le Dolomiti.

I paesaggi boschivi comunicano pace, riducono l'ansia, rafforzano il senso di sé. "Il legame con le piante è iscritto nel no-



Design e alberi

SEEHOF NATURE RETREAT

Nella natura della Val d'Isarco, Spa di design e piscina *en plein air* con vista sul bosco. | Indirizzo: Flotscher 2, Naz, Bressanone (Bz) | Tel. 0472.41.21.20 | Web: seehof.it | Prezzi: doppia in pensione 3/4 da 300 €, comprensivi di accesso alla Spa Primavera



Fitness panoramico

JOSEF MOUNTAIN RESORT

Inaugurata l'anno scorso, la Forest Sauna si raggiunge con una passerella che attraversa il bosco. Su tre piani, ha una terrazza con piscina riscaldata e nove postazioni idromassaggio. | Indirizzo: Falzeben 225, Avelengo (Bz) | Tel. 0473.27.95.90 | Web: josef.bz | Prezzi: doppia Superior con pensione 3/4 e tutti i servizi speciali inclusi, da 218 €



Immersi in acque calde mentre fuori nevicava, con lo sguardo rivolto verso le cime imbiancate, i boschi silenziosi. In quota, il tepore dei bagni termali o l'abbraccio dell'acqua riscaldata di una piscina all'aperto sciolgono le tensioni, mentre il solo contemplare la bellezza del paesaggio migliora l'umore, genera armonia, scatena emozioni positive. Un rimedio per il corpo e per lo spirito. Lo sapeva bene uno dei padri della moderna idroterapia, Sebastian Kneipp, che già nell'Ottocento suggeriva l'alternanza di bagni a temperature diverse per tonificare la muscolatura.

Sempre più resort di montagna puntano sulla potenza rigeneratrice dell'acqua e sui suoi benefici, mettendo a disposizione degli ospiti piscine *outdoor*. Il benessere nell'acqua è solo una delle modalità con cui sperimentare la forza rigenerante della natura. C'è chi, per esempio, propone le passeggiate a piedi nudi sulla neve, seguendo le indicazioni di Andrea Bianchi, *coach* di camminata scalza nella natura e fondatore de *Il silenzio dei passi* (andreabianchi.site), la prima scuola italiana di *barefoot hiking*. "L'obiettivo è trasformare il freddo nell'alleato migliore del nostro benessere, grazie al contatto rigenerante con la parte profonda di noi stessi", spiega Bianchi nel suo ultimo libro, *La via del freddo alla felicità* (Vallardi, 2020). "Spingendoci delicatamente oltre i confini della nostra *comfort zone*, il freddo attiva risorse mentali e fisiche inaspettate, per rigenerarci e farci ritrovare un benessere profondo". Un'ebbrezza da provare tuffandosi nella neve che circonda la piscina riscaldata dell'hotel **Forestis**, a Bressanone (Bz), a 1.800 metri, inaugurato lo scorso maggio. "Dopo una giornata di sci la piscina è un toccasana. Le acque che l'alimentano sgorgano dal Monte Plose e hanno caratteristiche organolettiche uniche", precisa il direttore Florian Oettl. "La piscina, esposta

TIBERIO SORVILLO, KLAUS PETERLIN

Benessere totale

LEFAY RESORT & SPA DOLOMITI

Un tempio del benessere di cinquemila metri quadri, il più esteso dell'arco alpino. L'area acquatica si completa con un grande idromassaggio arricchito con sali di magnesio. | Indirizzo: via Alpe di Gual, 16, Pinzolo (Tn) | Tel. 0465.76.88.00 | Web: dolomiti.lefayresorts.com | Prezzi: doppia b&b Prestige Junior Suite da 320 €. Pacchetto Alpine Wellness, due notti, da 390 €





stro dna: gli alberi ci connettono con la parte più intima e ancestrale di noi stessi", scrive lo scienziato Giorgio Vastano nella prefazione al libro di Salvatore Cotugno, *Italian wood*, sul patrimonio arboreo italiano (Mondadori, 2020, 18,90 €). I boschi dell'altopiano del **Renon**, con quel manto di larici, pini e abeti rossi, sono pura magia. Fino a marzo si programmano ciaspolate e camminate sulla neve: il sentiero *Premium* regala un panorama a 360 gradi sulle vette. In questo territorio sorge l'**Adler**

Lodge Ritten, aperto un anno fa, dove provare l'esperienza unica di immergersi in una piscina salata ad alta quota. Gli chalet di design in legno nero, mimetizzati tra i larici, si specchiano nel laghetto naturale che invita al relax, ascoltando i suoni della natura, mentre la Forest Spa è una vera e propria immersione nel bosco, con saune ad altezza alberi. Si sale sulle due palafitte in legno, dove godere della biosauna al fieno e della sauna finlandese, prima di passare nella vasca di reazione in pietra. Subito accan-

to, la casetta in pino cembro è dedicata al relax e alle attività come lo forest yoga, per meditare con vista sulle piante innevate. Da provare il massaggio *Adler Lodge Signature Treatment*, a base di olio all'arnica, fitomelatonina e sfere di cirmolo. Un toccasana.

In Valle Isarco, alle porte di Naz, il **Seehof Nature Retreat** è un rifugio in un fitto bosco di pini silvestri. Qui dominano le cromie della natura, con il blu del cielo che si specchia nella piscina a sfioro riscaldata, il verde della foresta che avvolge le saune panoramiche e il bianco della neve che si riflette nelle luminose sale relax sulle rive del lago naturale. C'è tempo anche per dedicarsi allo sport, dalle semplici camminate nei boschi e lungo i sentieri di Naz-Sciaves al pattinaggio, dal fondo alle discese: i vicini comprensori sciistici Gitschberg/Jochtal e Plose/Bressanone offrono piste per tutti i livelli.

Per chi cerca privacy assoluta, la destinazione ideale si trova tra le Dolomiti del Brenta, al **Lefay Resort & SPA Dolomiti di Pinzolo**, nella ski area di Madonna di Campiglio, in Trentino. Un vero e proprio tempio del benessere, il più esteso dell'arco alpino, con una superficie di oltre cinquemila metri quadri. Quattro le piscine di questo raffinatissimo rifugio, che propone massaggi e trattamenti delle tradizioni orientale e occidentale.

Anche per i bambini

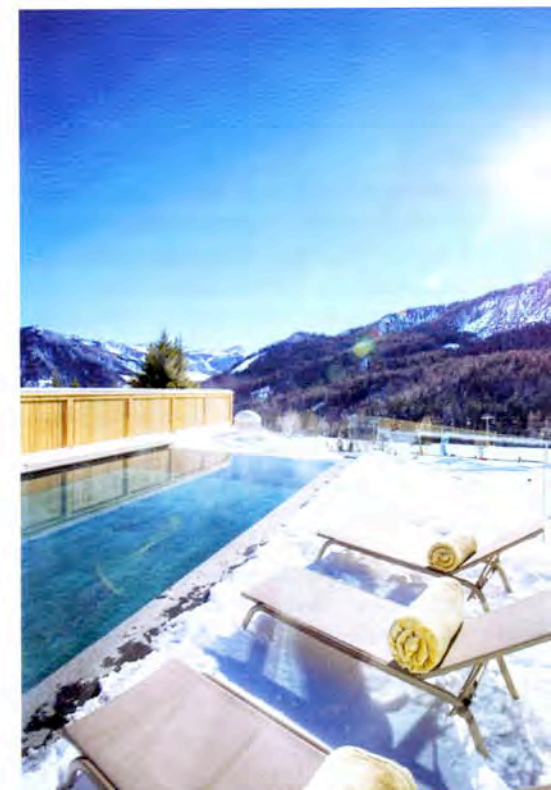
STANGLWIRT BIO HOTEL

Vanta la piscina salata, esterna e riscaldata, più grande d'Europa, oltre a una Spa prestigiosa. Area benessere di 12 mila metri quadrati, con spazio riservato ai più piccoli | **Indirizzo:** Kaiserweg 1, Going am Wilden Kaiser, Austria | **Tel.** 0043.53.58.20.00 | **Web:** stanglwirt.com
Prezzi: doppia b&b da 260 €

Il tepore e la neve

ROMANTIC HOTEL CAPPELLA

In Val Badia, rinnovato nelle camere e nella Spa. Piscina all'aperto riscaldata con vista sulle piste | **Indirizzo:** strada Pecèi 17, Corvara (Bz) | **Tel.** 0471.72.79.47 | **Web:** romantikhotels.com
Prezzi: doppia in mezza pensione da 432 €



Novità, a Brunico

KRONPLATZ FALKENSTEINER

Inaugura il 19 dicembre questo 5 stelle progettato da Matteo Thun. La piscina panoramica è sul *rooftop* della Spa. Ragazzi ammessi dai 14 anni in su | **Indirizzo:** via Funivia, Brunico (Bz) | **Tel.** 0472.69.41.55 | **Web:** falkensteiner.com/hotel-kronplatz | **Prezzi:** doppia in pensione 3/4 da 349 €

