



Il tempo della salute

Dall'Alto Adige alla Sardegna i luoghi del wellness dove il paesaggio, la natura e le attività all'aria aperta si sposano con massaggi e terapie per il corpo e la mente

— DI LUISA TALIENTO —

LA VOGLIA DI RITMI lenti e l'insofferenza al turismo "mordi e fuggi" è ormai un dato di fatto. Per questo oggi la tendenza dei viaggi benessere è quella della ricerca di luoghi in cui il paesaggio fa rima con lo stare bene. Destinazioni di pregio ambientale, dove il contesto naturale e le attività all'aria aperta si sposano con massaggi e terapie per il corpo e la mente.

ALTO ADIGE

UN RIFUGIO PER I SENSI Il Refugium zu Sanct Kassian è il luogo ideale per stimolare i sensi. Questa casa rurale, voluta da un agricoltore e poi passata ai religiosi della parrocchia di Lagundo, è stata restaurata e ripensata dai fratelli Angelika e Georg Pircher. Oggi ospita tre appartamenti, uno per ogni

piano, diversi per stile e arredi. Qui il benessere è pensato individualmente, con passeggiate in bicicletta che portano verso Merano e trekking, passando tra cascate e laghetti, lungo gli antichi sentieri delle rogge. Al ritorno ci si rilassa con un massaggio all'aperto, nel giardino, dov'è stato allestito un padiglione nascosto in mezzo alle canne di bambù. Il verde è stato studiato dagli architetti del paesaggio come un'oasi tranquilla, perfetta per yoga e meditazione. Appartamento per due persone da 240 euro al giorno.

REFUGIUM ZU SANCT KASSIAN

☎ 0473 491350,

www.sanctkassian.com.

Altre idee per un soggiorno benessere nel verde su: www.suedtirol.info



- 1 - 2 -

La sauna dell'Hotel Borgobianco, Puglia e il giardino del Refugium zu Sanct Kassian

- 3 - Il Relais Villa Matilde

- 4 - 5 -

Il lounge bar dell'Halpen Spa Milano e Villa Kofler

- 6 - Il Grand Hotel Excelsior Vittoria di Sorrento



Villa Matilde è un'oasi di tranquillità protetta, dove la storia e la natura si fondono. Le strutture sono nell'antica limonaia

PIEMONTE



NELL'ANTICA LIMONAIA Il fascino discreto di un borgo di campagna, non distante dal lago di Viverone, dai castelli del Canavese e dal parco Nazionale del Gran Paradiso. Villa Matilde è un'oasi di tranquillità protetta, dove la storia e la natura si fondono. Quella che

era l'antica limonaia è stata riconvertita nel Centro Benessere Mességué. Weekend cultura e benessere con due notti in mezza pensione, accesso a centro benessere, piscina, campo da tennis, biglietto d'ingresso per il Castello di Masino, da 350 euro per due persone.

RELAIS VILLA MATILDE

☎ 012 5639290, www.sinahotels.com.

Altre idee per una vacanza benessere su: www.regione.piemonte.it

LIGURIA

LE ACQUE DELLA GIOVINEZZA L'area benessere del Grand Hotel Pigna Antiche Terme ha una vista che abbraccia i boschi dell'entroterra ligure e il paese di Pigna. Un panorama che si gode anche dalle piscine di acqua sulfurea che sgorga, a una temperatura di 32 gradi, dalla sorgente Madonna Assunta. Le sue proprietà curative erano note già in epoca medioevale e oggi sono indicate per le patologie dell'apparato respiratorio,



otorinolaringoiatrico e dermatologico. Ma questo è anche un luogo rilassante dove provare lo Yogilates, esercizi yoga in acqua calda e il Thermae Aquam, un percorso vascolare a temperatura differenziata, con idrogetti che massaggiano il corpo. Doppia in b&b da 100 euro a persona, con ingresso alle piscine e all'area termale.

GRAND HOTEL ANTICHE TERME

☎ 0184 240010, www.termedipigna.it.

Altre idee per un soggiorno beauty su: www.turismoinliguria.it

EMILIA ROMAGNA

PROFUMI D'ORIENTE

Si supera l'ingresso e si entra in un parco di 25 mila ettari, quello delle Terme di Monticelli. Alberi a perdita d'occhio che fanno da sfondo allo stabilimento termale in stile Decò, con piscine termali e Centro per la riabilitazione motoria. Qui si trova anche un centro specializzato in trattamenti anti-età. Quattro giorni/3 notti con soggiorno in hotel a scelta all'interno del complesso termale, 4 ingressi alle piscine termali, 4 saune e bagno turco, idromassaggio, idropercorso, shiatzu e due trattamenti nella Spa Comfort Zone, da 425 euro a persona.

TERME DI MONTICELLI

☎ 0521 682711 e 800 237759, www.termedimonticelli.it.

Altre informazioni sul turismo termale in Emilia Romagna su: www.termemiliaromagna.it

TOSCANA

IN UNA CASA PRIVATA CON SPA Un classico sentiero di cipressi porta all'ingresso di una villa di campagna a Palazzetto, nei pressi di Siena e della Abbazia di San Galgano. Si chiama Borgo Santo Pietro e, dopo sette anni di attenti restauri, si presenta come uno degli indirizzi più raffinati della Toscana che ha da poco conquistato il prestigioso Tatler Travel Award 2009 come "Most heavenly hideaway", il rifugio più paradisiaco. Una manciata di suite, arredate con mobili d'epoca, arazzi e pezzi di antiquariato, ristorante per raffinati gourmet, piscina Doppia in b&b da 310 euro.

BORGO SANTO PIETRO

☎ 0577 751222,

<http://borgosantopietro.com>.

COME GLI ANTICHI ROMANI Nel cuore della Maremma, lontano da traffico, inquinamento e rumori. La sorgente e gli impianti termali si raggiungono passando dal bagno romano. L'Hotel Terme di Saturnia è uno dei migliori indirizzi per la remise en forme nel verde. Per un check up personalizzato c'è Limpha di Saturnia, un'équipe di professionisti che valutano l'età biologica. Doppia in b&b da 210 euro a persona.

TERME SATURNIA

☎ 0564 600111, www.termedisaturnia.it.

Altre proposte per una vacanza benessere in Toscana su: www.turismo.intoscana.it

CAMPANIA

LABIRINTI VERDI L'architetto inglese Colin Gold, insieme a Graziana Santamaria, esperta in geo-bio fisica e progettazione ecosostenibile, sono le menti creative del Centro Olistico La Serra. Molto scenografica la piscina, con idromassaggio e pavimento in pietra di Trani. Soggiorno in b&b per due persone per tre notti, con late check out, un trattamento benessere a scelta e 10% di sconto sui pasti al ristorante, da 727 euro.

GRAND HOTEL EXCELSIOR VITTORIA

☎ 081 8071044, www.exvitt.it.

Altre idee per un soggiorno benessere in Campania su: www.in-campania

PUGLIA

CAMERA CON VISTA PINETA Dall'unione delle parole greche Kalos, bello, e Hydria, vaso d'acqua, nasce Kalidria. È uno dei resort che compongono il polo turistico di Nova Yardinia, nei pressi di Castellaneta Marina. La struttura si sviluppa ad anfiteatro nel bosco di pini d'Aleppo. Il mare è la fonte primaria di tutti i trattamenti del centro Thalasso Spa con i suoi 3500 metri quadrati. Doppia in b&b da 100 euro a persona.

GRAND HOTEL KALIDRIA & THALASSO SPA

☎ numero verde 800 255 330, www.novayardinia.it.

Altre proposte di soggiorno benessere su: www.viaggiareinpuglia.it/

