

GIOIA! *viaggi*

# Occidentali's KARMA

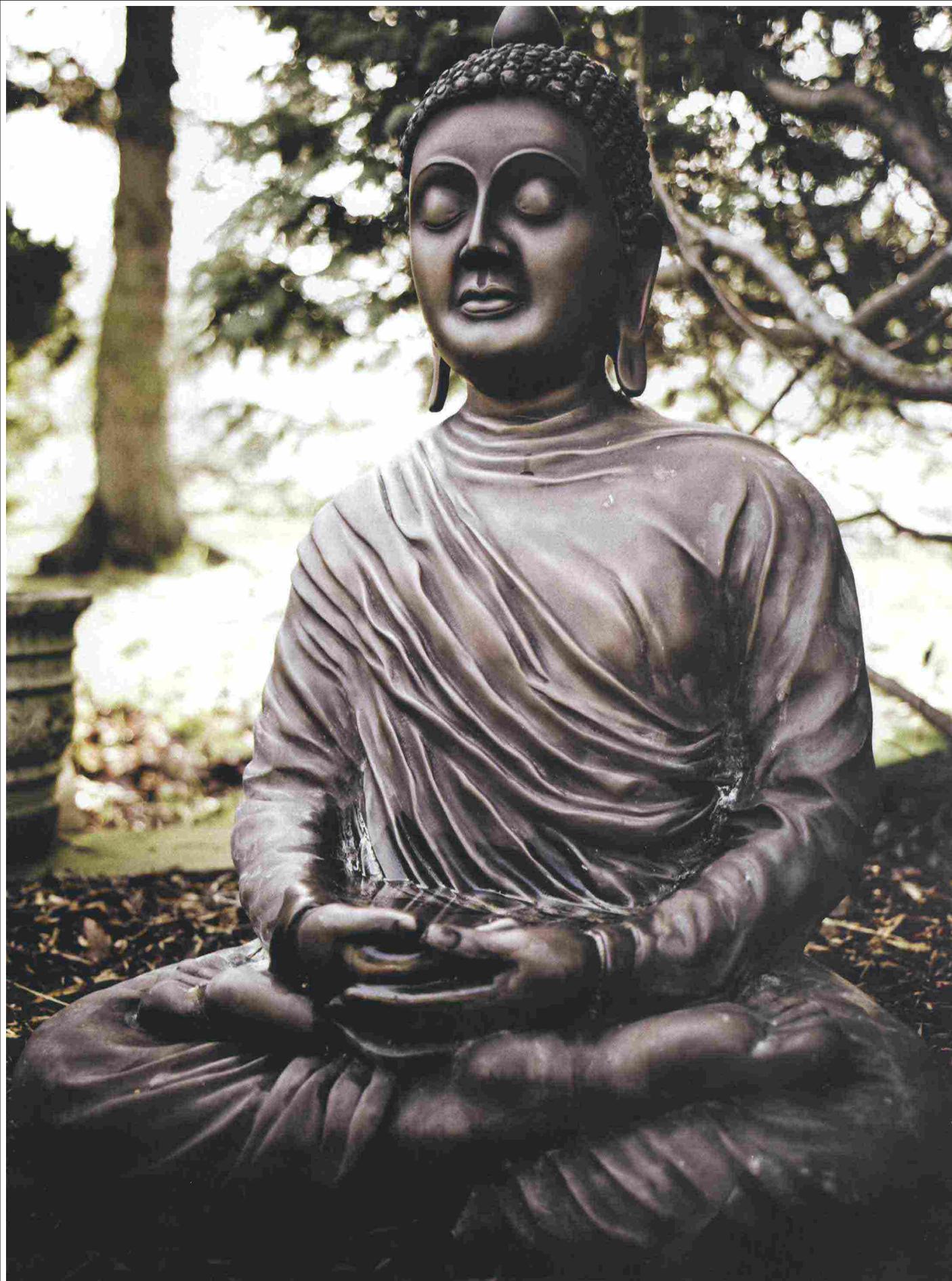
*Sapete cosa significa la parola spa? "Salus per aquam", ovvero la salute attraverso l'acqua. Ed è nelle beauty farm termali sparse per l'Italia che questo concetto trova nuove declinazioni, unendosi alle medicine orientali. Così i fanghi e la balneoterapia incontrano l'ayurveda, lo shiatsu, il massaggio thai. Con risultati profondi in termini di rigenerazione. E questa è proprio la stagione giusta per concedersi una fuga all'insegna del benessere totale. Ecco gli indirizzi top*

*di Grazia Pallagrosi*



SERGE GUERAND/BLAUBLUT EDITION/AUGUST/CONTRASTO. SIMON LIPMAN/THE LICENSING PROJECT.COM

Codice abbonamento: 095140



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

GIOIA! *viaggi*

## L'Oriente ad Abano

All'Oriental Spa dell'hotel Metropole di Abano Terme ([gbhotelsabano.it](http://gbhotelsabano.it)) si usa l'argilla bio-termale come base dei trattamenti **Fango Orientale**: quattro diversi rituali che coniugano la fangoterapia con la tradizione indiana degli oli medicati, utili per snellire la silhouette, sgonfiare, tonificare e rilassare. Il **fango d'oriente Tridosha** è invece un rituale riequilibrante, antiage e nutriente. Ogni sessione termina con il bagno termale in acqua salsobromoiodica.

**Il pacchetto:** *Giro intorno al mondo* comprende un soggiorno minimo di quattro notti in pensione completa e sei trattamenti tradizionali, dall'ayurveda allo shiatsu (da 904 euro).

**Oltre la spa:** concedetevi lunghe pedalate alla scoperta dei Colli Euganei con le bici dell'hotel o con i tour guidati a tema ([cicloturismoeuganeo.it](http://cicloturismoeuganeo.it)).

## Sirmione come l'Africa

Tra le novità di Aquaria, la spa delle Terme di Sirmione ([termedisirmione.com](http://termedisirmione.com)), ci sono le proposte legate alle diverse tradizioni balneoterapiche del Mediterraneo. Ad alto tasso di sensualità i

**rituali per la coppia** che si ispirano alla tradizione del massaggio mediorientale con olio di Argan, da richiedere dopo un lungo bagno nelle piscine termali.

**Il pacchetto:** *Aromi d'Africa* è un'esperienza di aromi e spezie da vivere in due e comprende scrub e massaggio corpo ai sali marini e olio di Argan, più drink speziato e frutta tropicale e candita all'Aquaria Café (140 euro a coppia).

**Oltre la spa:** una passeggiata nel centro storico di Sirmione, la "perla del lago di Garda", e la visita alle grotte di Catullo con i resti della villa romana.

## Fusion in Romagna

La splendida cornice liberty delle Terme Berzieri di Salsomaggiore ([termedisalsomaggiore.it](http://termedisalsomaggiore.it)) offre le nuove **piscine Mari d'Oriente**, area acquatica dedicata al benessere e al relax in cui è possibile beneficiare dell'azione dell'acqua salsobromoiodica (idratante, elasticizzante e antiossidante) prima di concedersi un massaggio ayurvedico personalizzato. Tutto il distretto delle terme romagnole (numero verde: 800/888850) promuove la **fusione tra terme e cultura orien-**

## Viaggio interiore in Val d'Orcia

Se il massaggio orientale viene eseguito dalle mani di un vero maestro, la mente si placa e si entra in contatto con la parte più profonda di se stessi. E quando il rituale è associato all'acqua termale, come nel **resort Fonteverde** di San Casciano dei Bagni, nel Senese (a sinistra, la piscina con vista sulla Val d'Orcia; a destra, la spa; [fonteverdespa.com](http://fonteverdespa.com)), l'effetto riequilibrante è ancora più potente e attivo sui diversi piani: corpo, energia, mente ed emozioni. «L'acqua termale permette di lavorare con maggiore efficacia perché libera il corpo dalla gravità», spiega il maestro indiano Kuldeepak Kathait, in arte Dipu, giudicato da *Tatler* (bibbia dei trend setter) uno dei cinque migliori terapisti al mondo per la sua profonda conoscenza di ayurveda, shiatsu, massofisioterapia, massaggio cinese e giapponese. La gamma di trattamenti che Dipu propone a Fonteverde non è riassumibile perché il suo orientamento ad personam parte dall'osservazione del corpo e prosegue con il lavoro sui chakra, per ristabilire l'equilibrio da cui nasce la vera bellezza.

**Il pacchetto:** *Toscana Full Experience* (da € 185,50 a persona a notte) include una o più notti con prima colazione a buffet, cena al Ristorante Ferdinando I con menu della tradizione toscana, un percorso Bioaquam con bagno di luce e accesso alle piscine termali.

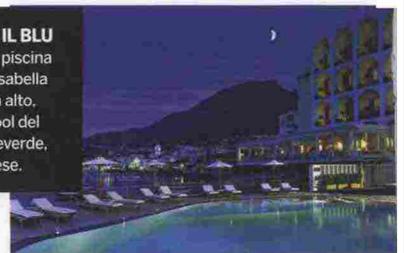
**tale** grazie all'inedito sodalizio tra terapie ayurvediche, shiatsu e riflessologia cinese mixate in pacchetti con sauna finlandese, hammam arabo e idroterapia egiziana, greca e romana.

**Il pacchetto:** *Speciale weekend*, tre giorni e due notti in mezza pensione con cena tipica emiliana, percorso Mari d'Oriente e prova di cure termali (con visita medica), più una gita con degustazione di prodotti tipici del territorio (da 143 euro a persona).

**Oltre la spa:** da non perdere lo shopping griffato a prezzi super scontati all'outlet Fidenza Village ([fidenzavillage.com](http://fidenzavillage.com)).

## IL VERDE E IL BLU

Qui a lato, la piscina del Regina Isabella a Ischia. In alto, l'infinity pool del resort Fonteverde, nel Senese.





## VAPORI E RELAX

Qui sopra, l'Aquaria Thermal Spa di Sirmione. In alto, scorcio delle piscine del resort Terme di Saturnia. A sinistra, massaggi al resort Fonteverde.

**Unire il concetto di bellezza a quello di salute psicofisica è il nuovo trend delle terme, ispirato alle medicine orientali. Per ritrovare con trattamenti ad hoc un aspetto migliore, ma anche un profondo equilibrio e nuove energie**

### In hammam a Ischia

Nell'isola termale per eccellenza, la spa dello storico resort Regina Isabella ([reginaisabella.com](http://reginaisabella.com)) coniuga il classico utilizzo dell'acqua termale (balneoterapia e fangoterapia) con la tradizione medio-orientale dell'hammam e quella asiatica del massaggio digitopressorio. Il pacchetto **Rilassante viso-corpo**, per esempio, unisce in successione idromassaggi termali, hammam, bagno aromaterapico e massaggio cinese Tuina sul corpo o sul viso, alternativa liftante al Liftmassage by Endermologie® (420 euro).

**Il pacchetto:** *Culla di grandi amori*, due notti per due persone con colazione, un massaggio coppia, bagno Risveglio dei Sensi, sauna e hammam (da 994 euro).

**Oltre la spa:** un tuffo a Punta Imperatore o lo snorkeling nella baia di Punta San Pancrazio, da raggiungere a bordo dell'elegante yacht dell'albergo.

### Ayurveda a Saturnia

La spa del Terme di Saturnia Spa&Golf Resort ([termedisaturnia.it](http://termedisaturnia.it)), immerso nella verde Maremma, affianca i trattamenti termali a **percorsi olistici personalizzati** con massaggio thailandese o cure ayurvediche. La stessa filosofia ispira le proposte della spa La Réserve, tra i boschi d'Abruzzo ([lareserve.it](http://lareserve.it)), in cui l'acqua sulfurea calda è la base di programmi come **Clinic relax Oriente**: due giorni di trattamenti antistress che abbinano massaggi ayurvedici, bagni rilassanti e tisane calmanti (220 euro).

**Il pacchetto:** *Rebalance@Saturnia*, cinque notti in pensione completa e trattamenti spa per ritrovare la forma fisica e mentale (da 1.990 euro a persona).

**Oltre la spa:** da non perdere la visita ai piccoli borghi della Maremma e le escursioni alla scoperta del patrimonio storico e naturalistico abruzzese. ☑

## A ciascuno la sua acqua

**Il calore termale ha gli stessi effetti dei trattamenti orientali eseguiti con olio o compresse calde:** aumenta il flusso sanguigno, è analgesico e antiinfiammatorio e riduce dolori, gonfiori e rigidità articolari. Ma le vere "star" del benessere sono le acque termali che, grazie al loro contenuto di minerali, hanno anche proprietà farmacologiche specifiche: ecco le principali.

**Sulfuree:** il minerale dominante è lo zolfo, che rende queste acque adatte a riequilibrare il sistema cutaneo, respiratorio e digestivo. Svolgono anche un'azione benefica sulle cartilagini e riequilibrano il sistema neurovegetativo. Infine, migliorano le malattie infiammatorie croniche dell'apparato genitale femminile.

**Salsobromiodiche:** fortemente mineralizzate, di origine marina, contengono cloruro di sodio oltre a ioduri e bromuri che le dotano di proprietà antiinfiammatorie, decongestionanti e stimolanti sia delle difese organiche sia del sistema nervoso e della tiroide. Benefiche per la pelle, sono usate in fangoterapia e balneoterapia anche per ridurre i dolori articolari e la stasi venosa. Infine, alcune di queste acque (per esempio quella di Salsomaggiore) hanno un'azione regolarizzatrice della funzionalità ovarica, che può aiutare chi vuole diventare mamma.

**Bicarbonato e cloruro-sodiche:** si tratta fondamentalmente di acque da bere. Facilitano la digestione e la disintossicazione del fegato (Sangemini e Recoaro). Le cloruro sodiche vengono impiegate nella fangoterapia (famoso quelle di Ischia e Montecatini) perché giovano alla salute delle ossa, delle articolazioni e aiutano ad alleviare i problemi vascolari.

**Ci sono poi acque** come quella di Sirmione, che uniscono i benefici delle acque sulfuree e di quelle salsobromiodiche e hanno un'azione idratante, lenitiva e protettiva per la pelle di corpo e viso.