

*Manipolazioni anti-età, medicina predittiva, massaggi tra le vigne, thalassoterapia in riva al mare. I migliori indirizzi, anche in città, per rimettersi in forma* | Luisa Taliento

# Benessere a 5 stelle

La terrazza della Royal suite del **Regina Isabella** di Ischia.



**A**BBANDONARSI AL LUSSO PIÙ PREZIOSO, quello di una pausa e di uno spazio da dedicare a se stessi. Un piacere che già i Romani, grandi cultori delle thermae, amavano assaporare. Per loro, le proprietà terapeutiche dell'acqua, abbinate al riposo e allo svago, riempivano di senso la massima «Mens sana in corpore sano». Oggi, le stesse acque che hanno bagnato mercanti e principesse delle corti imperiali sono impiegate nella moderna medicina termale che si occupa di prevenzione, forma fisica e aspetto estetico. Ecco i migliori indirizzi per una perfetta remise en forme.

### **CAMPANIA. A ognuno la sua crema**

L'Albergo della Regina Isabella è un indirizzo storico di Ischia. Propone solo terapie naturali che utilizzano i principi attivi delle acque termali con cui vengono preparati fanghi e impacchi. I programmi termali, estetici e curativi sono supervisionati dal dottor Antonio Iannotti, specializzato in idrologia medica. C'è di più: gli ospiti possono contare su una nuova linea cosmetica per viso e corpo personalizzata. Viene realizzata, infatti, in tempo reale, in base allo specifico tipo di pelle dal laboratorio interno alla struttura termale. Una vera e propria sartoria della bellezza che parte dal check-up cutaneo che i dermatologi propongono a tutti gli ospiti. Pacchetto per uomo, con cinque trattamenti personalizzati viso e corpo, da 250 euro; doppietta in b&b e uso piscine, spiaggia, palestra e tennis, da 490 euro.

### **Albergo della Regina Isabella**

Lacco Ameno, Ischia  
 tel. 081994322, [www.reginaisabella.it](http://www.reginaisabella.it)



SPECIALE TERME

### TOSCANA. Fisco scolpito

L'azzurro delle piscine, il verde della Val d'Orcia e i programmi dell'Adler Thermae & Relax Resort appositamente creati per la pelle dell'uomo. Come Top Man, che include una consulenza estetica e trattamenti per il corpo snellenti e tonificanti. Man Visage, invece, si concentra sul viso, con manipolazioni anti-età, dall'effetto liftante, che includono anche ossigenoterapia e radiofrequenza. I trattamenti si abbinano a fanghi rilassanti e riducenti, idromassaggi e sessioni di shiatzu in acqua termale. Il ristorante, accanto alle specialità toscane, prevede anche un menù fitness e salute. Programma Top Man da 457 euro, doppia in mezza pensione da 239 euro a persona.

#### Adler Thermae & Relax Resort

San Quirico d'Orcia, Siena  
 tel. 0577889001, [www.adler-thermae.com](http://www.adler-thermae.com)

### TOSCANA/2. Forma zen

La Spa del Fonteverde Natural Spa Resort è affiliata al circuito Leading Spas of the World. Splendide piscine termali, indoor e all'aperto, e un centro wellness d'ispirazione orientale, dove provare massaggi shiatzu, riflessologia plantare e lo Shintai, antica tecnica cinese per sciogliere le tensioni, allineare la postura, liberare le articolazioni e riequilibrare lo stato energetico. Molto efficace, soprattutto per chi si dedica tutto l'anno a un'attività stressante, è la musicoterapia. Da provare, per esempio, il sound release, una sinergia di manipolazioni accompagnate dal suono di 28 campane tubolari, e il lettino armonico, che con le sue 55 corde a vibrazione induce al rilassamento profondo e al recupero delle energie vitali. Pacchetto Gold Wellness con due notti in



pensione completa, accesso all'area termale e tre trattamenti a persona, da 1.144 euro per due persone.

#### Fonteverde Natural Spa Resort

San Casciano dei Bagni, Siena  
 n. verde 800822005, [www.lhwspas.com](http://www.lhwspas.com)

### TOSCANA/3. Dimagrire ad arte

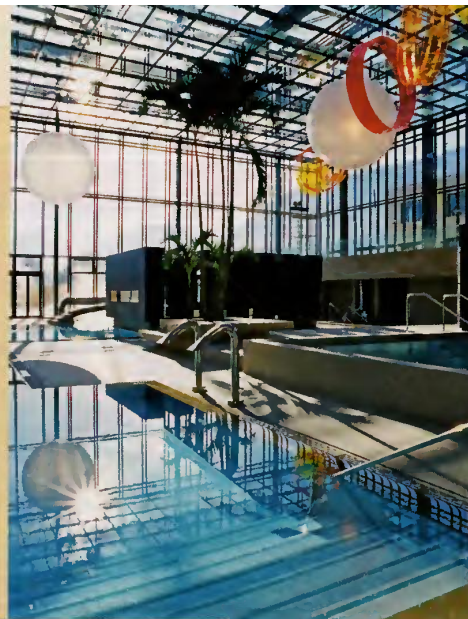
L'antico Palazzo dei Granduchi di Lorena è il punto di riferimento della remise en forme di lusso nell'area della Versilia. Le camere e le suite del Bagni di Pisa Resort custodiscono ancora antichi affreschi, saloni sontuosi e grandi spazi verdi per il relax. Nel centro benessere si possono prenotare classici trattamenti este- ▶▶

In alto, la piscina Bioaquam del Fonteverde Natural Spa Resort a San Casciano dei Bagni, in Toscana. Sopra, l'Adler Thermae & Relax Resort nella Val d'Orcia, sempre in Toscana.



## Le terme di città...

S'indossa un morbido accappatoio bianco e si dimenticano stress e tensioni. Questa la promessa delle **Terme di Milano**, ricavate in un edificio liberty nel cuore della città. Vasche idrominerali, giardino dove prendere il sole e percorsi tra saune, docce filiformi, hammam a diverse temperature, dove i maestri del benessere insegnano l'arte del peeling e dell'applicazione di fanghi. I trattamenti utilizzano i nuovi prodotti QC Terme Cosmetics, ricchi di acqua termale e dall'effetto disintossicante (tel. 0255199367, [www.termemilano.com](http://www.termemilano.com)). Stessa filosofia anche alle **Terme di Merano**. Un grande complesso dal design che punta su pietra e vetro. Venticinque tra piscine e vasche, esterne e interne, e poi saune, bagni di vapore, Spa, Medical Spa, fitness e ristoranti. Fra i trattamenti spiccano quelli a base di prodotti del territorio, come arnica, mele, uva, latte, fieno, miele (tel. 0473252000, [www.termemerano.it](http://www.termemerano.it)).



► tici, mentre la Medical Spa ha il suo focus nel dimagrimento attraverso i protocolli del professor Aldo Pinchera. Pacchetti personalizzati con incontri motivazionali, consulenza del medico tutor, ginnastica, regime alimentare e trattamenti termali con le acque ad alta concentrazione di magnesio. Un percorso medico per perdere peso e non recuperarlo più anche grazie al Lifestyle Program, che offre supporti e consigli medici una volta tornati a casa. Percorso dietetico di una settimana da 2.550 euro a persona.

**Bagni di Pisa Resort & Medical Spa**  
 San Giuliano Terme, Pisa  
 tel. 05088501, [www.bagnidipisa.com](http://www.bagnidipisa.com)

### TOSCANA/4. Per sempre giovani

Si chiama Longevity ed è la nuova proposta del Grotta Giusti Natural Spa Resort, uno tra i più avanzati centri termali d'Europa. Un protocollo messo a punto dal professor Giovanni Scapagnini, basato sulla medicina predittiva e preventiva per prolungare la giovinezza, che include esami diagnostici, test genetici, valutazioni comportamentali e fisiologiche. Il quadro clinico è il punto di partenza per la personalizzazione del programma, dall'alimentazione alle terapie più idonee, come fango, bagni e grotte termali. Trattamenti naturali che trasmettono calore e scatenano reazioni biologiche mirate alla riparazione cellulare e alla difesa dalle malattie. Alla fine del programma, l'ospite riceve la sua scheda personalizzata con i consigli da seguire a casa. Sette notti con sei giorni di programma personalizzato, da 2.990 euro.

**Grotta Giusti Natural Spa Resort**  
 Monsummano Terme, Pistoia  
 tel. 057290771, [www.grottagiustispa.com](http://www.grottagiustispa.com)



### TOSCANA/5. A tutto fitness

Una scenografica piscina naturale in cui l'acqua di Saturnia sgorga ininterrottamente da 3mila anni, a 37 °C e al ritmo di 500 litri al secondo. Un luogo di puro relax con 60 ambienti dedicati a trattamenti olistici, cure termali, fisioterapiche e di medicina estetica. Il resort è anche l'indirizzo giusto per gli sportivi che possono seguire il Fitness Saturnia, un mix di attività in palestra, piscina e all'aperto. Per i golfisti, invece, c'è un campo a 18 buche che si sviluppa nel verde della valle. La cucina dei due ristoranti, Aquacotta e Aqualuce, è seguita da grandi nomi della ristorazione e impiega solo prodotti provenienti da colture biologiche e biodinamiche. Pacchetto Summer Break con quattro notti, una cena al ristorante Aqualuce, ingresso al bagno romano, palestra e campo pratica golf, da 550 euro.

**Terme di Saturnia Spa & Golf Resort**  
 Saturnia, Grosseto  
 tel. 0564600111, [www.termedisaturnia.it](http://www.termedisaturnia.it)

### ABRUZZO. Detox nel verde

La Réserve si distingue per la silhouette di vetro, legno e pietra, immersa nella Riserva naturale della Valle dell'Orfento. Si possono prenotare i Sentieri del benessere, di una settimana, o un semplice weekend. Tra i più efficaci c'è il Terme & Benessere Dolce, pensato per chi vuole depurarsi e cambiare stile di vita. Include un colloquio medico, fanghi termali, terapie inalatorie, cura idroponica sulfurea o oligominerale, massaggi fisioterapici, sessioni di tai chi, yoga e pilates. In compagnia delle guide si possono anche seguire trekking contemplativi nel folto della vegetazione del Parco nazionale della Majella. Pacchetto Sentiero Terme & Benessere Dolce, con tre pernotta-



menti in pensione completa, da 740 euro.

### La Réserve Spa & Beauty

Caramanico Terme, Pescara  
tel. 0859239502 [www.lareserve.it](http://www.lareserve.it)

### SARDEGNA. Cure da re

Il Forte Village Resort è un complesso che custodisce diversi alberghi, tra cui l'esclusivo Villa del Parco & Spa, che si affaccia su una delle più belle spiagge della Sardegna. È collegato alle Thermae del Forte, uno dei centri di talassoterapia più famosi in Europa, con sei vasche di acqua marina di contenuto salino e temperature differenti. Il passaggio tra le diverse piscine è una vera e propria ginnastica vascolare, stimolante e tonificante. Anche la Spa propone peeling, impacchi e terapie che sfruttano i benefici di acqua, fanghi, alghe, sale e sabbia. Si possono prenotare anche i massaggi selezionati dal dottor Mosaraf Ali, ex medico della casa reale inglese. Pacchetto Healing Experience, tre notti in mezza pensione al Villa del Parco & Spa, accesso area termale e quattro trattamenti, da 980 euro per la doppia.

### Villa del Parco & Spa

Santa Margherita di Pula, Cagliari  
n. verde, 800822005, [www.lhwspas.com](http://www.lhwspas.com)

### TRENTINO. Le terme in una stanza

Il Grand Hotel Terme è un rifugio di design immerso in un parco di 14 ettari, tra il Lago di Garda e le Dolomiti del Brenta. Le sue acque termali sono uniche in Europa per la cura della pelle perché ricche di bicarbonato, calcio



e magnesio, con una temperatura costante di 27 °C. Sono impiegate per i trattamenti nel centro benessere, riempiono le piscine interne ed esterne e hanno il pregio di sgorgare anche nella propria stanza da bagno. Il Centro di dermatologia estetica correttiva offre la consulenza di uno staff medico specializzato nel ridurre i segni del tempo con l'utilizzo di laser e nuove tecnologie. Nel tempo libero, percorsi in mountain bike, attività di nordic walking e stage di fitness. Weekend benessere, con due pernottamenti in pensione completa, due trattamenti e accesso alle piscine, da 329 euro a persona.

### Grand Hotel Terme

Comano Terme, Trento  
tel. 0465701421, [www.ghtcomano.it](http://www.ghtcomano.it)

### Sopra, Grotta Giusti Natural Spa Resort

a Pistoia. In basso, l'Aqua Dome nella valle austriaca dell'Ötztal. Nella pagina a sinistra, dall'alto, la Sala bagnanti delle Terme di Merano; le piscine di talassoterapia del Forte Village, in Sardegna; una sala della Spa del Grand Resort Bad Ragaz, in Svizzera.



### ...e quelle oltrefrontiera

La Spa de Les Sources de Caudalie, progettata da Yves Collet, si nasconde tra le vigne, nella regione francese dei grandi vini bordolesi. Le piscine raccolgono una preziosa acqua termale, ricca di minerali e oligoelementi, che amplificano il benessere e il piacere dei trattamenti di vinoterapia (tel. 0033 557838383, [www.sources-caudalie.com](http://www.sources-caudalie.com)). Di grande impatto visivo anche Les Thermes Marins di Montecarlo, complesso termale di 6mila mq consacrato all'acqua marina. Le cabine per i trattamenti sono tutte vista mare ([it.thermesmarinsmontecarlo.com](http://it.thermesmarinsmontecarlo.com)). Poco distante dal confine italiano, nel cuore della Valle Ötztal, si trova Aqua Dome, il centro termale più grande delle Alpi, concepito con un'architettura avveniristica. L'offerta wellness comprende sei vasche esterne e due interne, saune, centro beauty, palestra e anche un'area termale dedicata ai bambini (tel. 0043 52536400, [www.aqua-dome.at](http://www.aqua-dome.at)). Sempre in Austria, sul Lago Faakersee, il Wellnesshotel Karnerhof (tel. 0043 42542188, [www.karnerhof.com](http://www.karnerhof.com)) propone saune e bagni di vapore, laconium, tepidarium. Ma soprattutto, massaggi nella vecchia rimessa delle barche, con vista impagabile sul lago. Vicino ai confini italiani, anche il Grand Resort Bad Ragaz, famoso centro di cura svizzero, dove l'acqua sgorga a una temperatura di 36,5 °C dalla selvaggia roccia della gola del Tamina (tel. 0041 813033030, [www.resortragaz.ch](http://www.resortragaz.ch)).