

AMICHE SI PARTE!?

Le emozioni di viaggio, le destinazioni e le esperienze da vivere con le amiche. Viaggi e consigli per sole donne, ma non donne sole



L'autunno è dolce in una Spa

da amichesisparte

Share:    

di Isa Grassano

Mal comune nessun gaudio: per rallentare il tempo che passa e rigenerarvi servono trattamenti urto. Fuori porta o più lontano, le **terme o i centri benessere all'interno di alberghi diventano oggetto del desiderio**, un'occasione per fare un breve viaggio – anche solo un fine settimana – e riacquistare la forma psicofisica. Ore e ore trascorse **in accappatoio, senza pensieri**, passando da una poltrona a un lettino, sorseggiando una tisana e leggendo un libro, rigorosamente con l'amica del cuore.

Alle **Terme Merano**, oasi di quiete nel cuore della località altoatesina, potrete rilassarvi con bagni caldi, massaggi decontratturanti, sedute in sauna. Nel centro Spa & Vital ci si può abbandonare nella tinozza di legno o nella vasca imperiale e rimanere in ammollo con le preziose materie prime che vengono dalla natura.



Dall'effetto calmante il Bagno ai Sali del Mar Morto, mentre dalla tradizione altoatesina viene il Bagno al fieno di montagna che libera la forza del fieno e delle erbe alpine sviluppando gli effetti rilassanti, rafforzati dal lettino ad acqua. Da provare pure la Sauna al fieno biologico dell'Alto Adige, per rivivere l'atmosfera autentica delle malghe di montagna. Alternativa delicata alla sauna finlandese, la sua temperatura più mite oscilla tra i 45 e i 60° C con il 30-50% di umidità, pensata per 22-28 persone, contiene 2 stufe per le gettate di vapore. Le sue caratteristiche consentono una seduta di durata superiore rispetto alle tradizionali saune.

L'autunno è dolce in una Spa

www.termemerano.it

Volete togliervi il vezzo di avere le mani come quelle delle celebrities? Alla spa del Fiocco di Neve Relais nel pieno centro storico di Limone Piemonte, in provincia di Cuneo, fanno la manicure giapponese, nota anche col nome di p-shine, che utilizza la cera d'api e rende l'unghia più forte, lucida e sana, per un risultato a dir poco perfetto. La sua Spa, inoltre, è un'area di 200 mq, raggiungibile direttamente dalle camere e dotata di sauna finlandese, bagno turco, vasca idromassaggio, doccia emozionale, getto d'acqua fredda. Intorno, le piste da sci della Riserva Bianca.



L'autunno è dolce in una Spa

www.fioccodineverelais.com

L'Hotel Ermitage Bel Air di Abano Terme è un'elegante e rilassante oasi termale incastonata nella parte nord-orientale del Parco naturale dei Colli Euganei. Per il piacere del relax si trovano piscine, idromassaggi. Da provare una lezione di water shiatsu, la trasposizione in acqua dello Shiatsu. Vi riconnette con il mondo. Molta attenzione è data all'alimentazione. Gli chef, grazie anche alle collaborazioni intercorse negli anni con l'Università degli studi di Milano e di Padova, preparano pure menu salutistici per restare sempre in forma perfetta.

L'autunno è dolce in una Spa

www.ermitageterme.it

In Campania, è la Spa del Romeo hotel, 5 stelle lusso affacciato sul Golfo di Napoli ad essere protagonista. S'inizia con un fine settembre dedicato alle Hawaii con il massaggio Lomi Lomi: antico trattamento utilizzato dagli sciamani per curare i dolori ristabilendo l'armonia tra corpo e anima. A ottobre sarà la volta di "La zucca ti fa bella!": trattamenti studiati per sfruttare le infinite proprietà della zucca, capace di contrastare l'azione dei radicali liberi e di riportare la pelle all'antico splendore.



Young woman having oil massage spa treatment.

L'autunno è dolce in una Spa

www.romehotel.it

Infine sono famose le Terme Luigiane, tra il territorio di Acquappesa e Guardia Piemontese, in Calabria, "stazione di cura" citata già da Plinio il Vecchio. Le acque – che fanno bene a tutto il corpo – sono acque sulfuree forti salsobromojodiche e sgorgano da una rupe dolomitica, chiamata il "dito del Diavolo" (a trecento metri d'altezza) e divenuta un simbolo. Sono le più ricche di zolfo in Europa, "elemento divino" come lo chiamavano i greci, (grado solfidometrico: 173 mg/l) a una temperatura naturale di 47°C.



Il Centro Benessere Acquaviva offre trattamenti innovativi per la cura del viso e del corpo su base termale. Per ridare splendore al viso (pelle grassa fino ad acneica, pelle disidratata o stanca) provate le maschere al fango con alghe, pulizia e doccia filiforme con acqua sulfurea, peeling allo zolfo, trattamenti tonificanti, idratanti e antirughe. Per una vacanza si può usufruire dei pacchetti del Grand Hotel delle Terme (4 stelle) completamente rinnovato e con una serie di servizi aggiuntivi come il Wi fi e la cassaforte in tutte le camere (chiude a fine ottobre). La cucina del ristorante propone piatti nazionali e le tipiche specialità calabresi.

L'autunno è dolce in una Spa

www.termeluigiane.it

Sognate di soggiornare in un elegante hotel di charme ma il budget non è alla portata delle vostre tasche? Prenotate la camera per qualche ora, di giorno (numerose le strutture in tutta Italia). Con la formula del day use pagate anche il 70% in meno (i costi variano dai 40 e i 250 euro, con orario stabilito, di solito dalle 11 alle 18): fate qualcosa di diverso e vi godete momenti piacevoli, lontano dalla routine della quotidianità. Si può usare la palestra, la piscina, la sauna, coccolarsi nella Spa. Un esempio? Château Monfort a Milano sembra un castello incantato. Ne rimarrete entusiaste e vi sentirete proprio come Alice nel paese delle meraviglie. C'è persino il coniglio come mascotte. Nella spa "Amore & Psiche" c'è una piscina con acqua salina, sauna, bagno turco, caldarium, doccia emozionale aromatica. Da provare il trattamento "Il Viaggiatore" per i piedi stanchi e affaticati da tanto girare o dai tacchi. Favorisce la circolazione, grazie alle proprietà della citronella, del tea tree e del basilico.

L'autunno è dolce in una Spa

www.dayuse-hotels.com



Amiche Si Parte!?
2,614 likes

Like Page Sign Up

DESTINAZIONI "ROSA"

amiche, amiche in viaggio, amichesi parte, autunno, benessere, donne, merano, relax, terme, Terme Luigiane, viaggio, weekend