

Tuffati in queste acque. E rinasci più bella

Dal Veneto alla Toscana, dall'Alto Adige alla Calabria e nella vicina Slovenia: sei mete dove la vacanza è tutt'uno con la remise en forme. Acque termali, curative e rigeneranti e centri benessere di ultima generazione. Tra mare, monti e verdi colline

di Gianna Testa



MONTEGROTTO (PADOVA)

Bagni di salute in mezzo al verde

Un parco termale nel verde dei Colli Euganei, un hotel sinonimo di relax con Padova e Venezia a portata di mano

Terme, coccole e città d'arte. È il perfetto mix che offre Montegrotto Terme, rinomata cittadina termale padovana, ai piedi dei Colli Euganei e a circa 30 chilometri da Venezia. Per godersi una vacanza rigenerante a 360 gradi, si va al Relilax Hotel Terme Miramonti, 5 stelle immerso in un parco. Offre trattamenti curativi (termali, dimagranti, fanghi, balneoterapia) e quelli della Spa, dai massaggi allo watsu, alla riflessologia plantare. Nell'ampia piscina esterna ombreggiata da piante secolari relax e tintarella sono garantiti.

DA NON PERDERE: la dieta Relilax Method, per ritrovare la perfetta silhouette attraverso la riduzione alimentare con 3 pasti e uno spuntino a base di verdure, pesce, carni magre e frutta di stagione.

OFFERTA TERME: "Only Relax - Long Weekend", 3 notti mezza pensione, con uso illimitato della Spa Terme di Relilax, 369 euro (valido dal 3 giugno al 31 luglio).

• *Relilax Hotel Terme Miramonti, Montegrotto (Pd), tel. 049.8911755, www.relilax.com. Da 90 euro la doppia con prima colazione.*

Relilax Hotel Terme Miramonti, Montegrotto (Pd).
Sopra: la grande piscina esterna.
A destra: la piscina termale, un salone comune e una delle eleganti suite.



Relilax Hotel Terme Miramonti (Montegrotto, Pd). Nella Spa è ampia la varietà di trattamenti, dai massaggi alla riflessologia plantare.



MERANO (BOLZANO)

Tutte le cure di madre natura

Uva, siero di latte, fieno... E immersi nelle acque termali ci si specchia con le vette innevate sulle pareti di cristallo

Una corona di magnifiche vette fa da cornice alle Terme Merano, le più famose della regione, nella omonima cittadina altoatesina. La grande struttura in vetro e acciaio, disegnata dall'archistar Matteo Thun, con un design minimal-moderno, è formata da piscine, saune, Spa, reparto medico termale e fitness. Immersa in un parco termale, nella propria Spa offre svariati trattamenti (dai massaggi agli impacchi, ai bagni) con prodotti naturali locali: uva, siero di latte, lana di pecora, pino mugò, erbe e fieno. La *remise en forme* è garantita.

DA NON PERDERE: nella Spa, i trattamenti a base di mele dell'Alto Adige, come il nuovo impacco corpo alle cellule staminali di mela.

OFFERTA TERME: il pacchetto Day Spa, da 59 euro, prevede una giornata termale con molti benefit, tra cui: welcome drink, ingresso alle piscine/saune, sdraio, sconto 10 per cento sui trattamenti alla Spa (tel. 0473.252000, www.termemerano.it).



Terme Merano (Bz), la piscina esterna. A sinistra: peeling con schiuma di sapone alla mela. Sotto: Bagno di Sissi al siero di latte biologico, per due.



CHARME DI QUALITÀ

In un palazzetto Liberty risalente al 1885, nel quartiere residenziale Maia Alta di Merano. Al suo interno si aprono un'attrezzata Spa e il reparto medico-termale.

• **Hotel Adria, Merano (Bz),** tel. 0473.236610, www.hotel-adria.com. Da 95 euro a persona in pensione ¾. **Speciale per F:** 3 notti in camera superior in pensione ¾ più trattamenti Spa, da 252 euro a persona invece di 336.



CASCIANA TERME (PISA)

Un parco acquatico che ti rigenera

Cascate, geysers, idromassaggio: la piscina è come un luna park con acque curative. E poi si passa al centro per i massaggi

Tra le colline pisane si cela un mondo di acqua all'aperto. È quello delle Terme di Casciana, nell'omonimo borgo. Circondata da un parco secolare, si allunga l'enorme piscina termale: geysers, nuoto contro corrente, colli di cigno, sedute idromassaggio e cascate caratterizzano i percorsi acquatici. L'acqua, che sgorga a 35,7 gradi, è particolarmente indicata per contrastare le patologie di osteoartrosi. Ma il complesso termale offre molto altro al suo interno: è l'unico in Toscana, su autorizzazione del ministero della Salute (da giugno 2013), ad avere la convenzione per la cura della psoriasi con la fangobalneoterapia. Molto ampio è anche il centro benessere, che propone svariati trattamenti e massaggi.

DA NON PERDERE: il massaggio viso corpo al burro di karité.

OFFERTA TERME: speciale per F, sconto del 20 per cento su tutti i trattamenti benessere praticati nel complesso termale (tel. 0587.644608, www.termedicasciana.com).



Terme di Casciana (Pi). Sopra e a destra: la piscina esterna, grande e scenografica, di giorno in mezzo al verde del parco, di notte sotto le stelle. Sotto: trattamenti al centro benessere.



LUSSO DI CAMPAGNA

È una fattoria del '700 con ex case rurali di fascino nel centro di Casciana Terme. Circondata da un parco, offre 22 appartamenti con arredi curati e un attrezzato centro benessere, con piscine termali.

• **Villa Borri, Casciana Terme (Pi),** tel. 0587.646628, www.villaborrirta.com. Fino al 28 giugno, monolocale (per 2 persone) 90 euro, bilocale (2 + 2) a 105 euro. Soggiorni minimo 2 notti. **Speciale per F:** sconto del 10 per cento sul listino.





PORTOROSE (SLOVENIA)

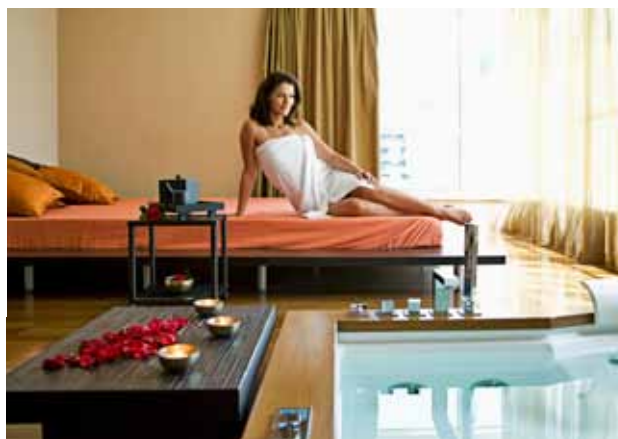
Mare, sole, vacanza. E acque benefiche

Relax e divertimento nella rinomata località balneare slovena con un grande parco termale. E offerta all'hotel top

Una stretta penisola che si protende nelle acque azzurre dell'Adriatico, un paesino delizioso e acque curative eccezionali: a solo 40 chilometri da Trieste s'incontra Portorose, rinomata stazione termale slovena. Il complesso Terme & Wellness LifeClass propone un'offerta unica. Alle classiche terme si affiancano 7 centri benessere: Shakti-Ayurveda, Thalasso, Wai Thai (per massaggi thailandesi), fisioterapia, sauna park con varie tipologie di saune, massaggi, piscine, tra cui quelle con acqua termominerale. Infine sei hotel, in gran parte collegati internamente con i centri benessere.

DA NON PERDERE: il programma detox nel centro Shakti-Ayurveda, con terapeuti provenienti anche dal Kerala.

OFFERTA TERME: speciale per F, fino al 28/6, Ayurveda Weekend a 203,40 euro (invece che 226), 2 notti in b&cb, 3 trattamenti wellness, accesso piscine e centro fitness (tel. 00386.5.6925909, www.lifeiclass.net).



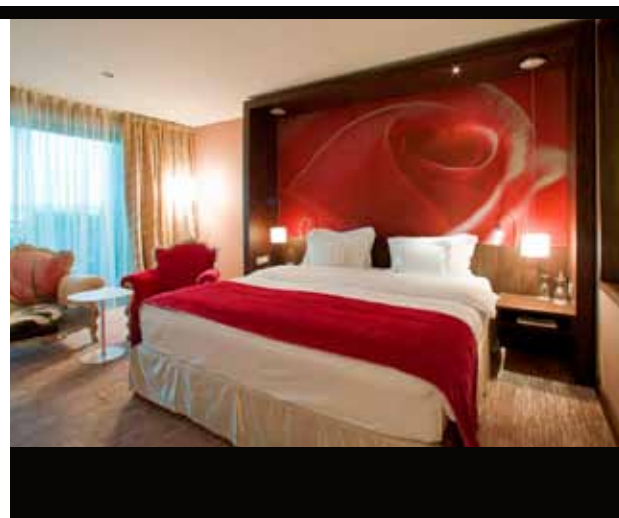
Sopra: Terme & Wellness LifeClass di Portorose, l'area relax. A sinistra: una stanza dell'hotel Kempinski. Sotto: Portorose, lambito dal mare.



IL PIÙ CHIC DELLA COSTA

Una perfetta fusione tra antico (risale al 1910) e moderno rende uniche le 181 camere. Con piscine e un'attrezzata Spa.

• **Kempinski Palace, Portorose (Slovenia)**, tel. 00386.5.6927000, www.kempinski.com/portoroz. Da 230 euro la doppia con colazione. **Speciale per F:** 97 euro a persona in b&cb, con 25 minuti di massaggio, accesso alla Rose Spa, welcome Vip in camera, wi-fi gratuito. Valido fino al 4 luglio.



PORTOFERRAIO (LIVORNO)

Fanghi e alghe con vista sul golfo

Un santuario della salute su una collina panoramica dell'Isola d'Elba: si curano dall'artrosi allo stress, e si fa vacanza

La sorgente del benessere è alle Terme San Giovanni, in posizione panoramica sul golfo di Portoferraio. Lo stabilimento si avvale del proprio bacino per estrarre il limo (fango termale) e le alghe. Con il limo si curano artrosi, acne, psoriasi e cellulite. Con la trasformazione di alghe e piante marine, invece, attraverso la balneoterapia si combattono la stanchezza, lo stress e si facilita la circolazione linfatica venosa delle gambe. Il complesso è convenzionato con il Servizio sanitario nazionale, comprende 3 settori qualificati: Termale, Riabilitazione e Centro Benessere. C'è anche la talassoterapia.

DA NON PERDERE: una seduta di 30 minuti nella Stanza del sale, con benefici pari a 3 giorni di mare.



Terme San Giovanni (Li): trattamento viso collo e idromassaggio.



OFFERTA TERME: speciale per F, per ogni trattamento alle Terme San Giovanni, ingresso gratuito per due alla Stanza del sale (Haloroom) il cui costo sarebbe 25/30 euro a testa (tel. 0565.914680, www.termesoladelba.it).



RELAX NEL PARCO
O IN RIVA AL MARE

Affacciato sulla cala di Le Ghiaie, non lontano da Portoferraio, è un 3 stelle dotato di spiaggia privata e parco di lecci, convenzionato con le terme.

• **Hotel Villa Ombrosa,** Portoferraio (Li), tel. 0565.914363, www.villaombrosa.it. Dal 31/05 al 13/06 da 112 euro la doppia con prima colazione.

ACQUAPPESA (COSENZA)

Zolfo magico, tra boschi e fiori

Nel cuore della Calabria, acque da record contro le infiammazioni. E trattamenti naturali, dall'olio d'oliva al peperoncino!

Citate già da Plinio il Vecchio (23-79 d.C.), le Terme Luigiane, in località Acquappesa (53 km da Cosenza), sono le più antiche della Calabria e famose per le acque salsobromiodiche ipertermali con la più alta concentrazione di zolfo in Europa.

Appreziate per l'azione antinfiammatoria, sono benefiche per otiti, tonsilliti, faringiti, riniti e problemi all'apparato genitale femminile. All'esterno si allunga il rigoglioso Parco Termale Acquaviva, un'oasi verde e fiorita, con 3 piscine termali (da 32° a 34°) provviste di nuoto controcorrente, idromassaggi e turbodocce, più due vasche di acqua dolce. La "cittadella" della salute include 4 hotel e il Centro Benessere Acquaviva, che propone trattamenti



Terme Luigiane (Cs): la piscina termale e il rigoglioso giardino.

con i prodotti naturali tipici quali peperoncino, olio d'oliva, agrumi.

DA NON PERDERE: nella Spa la pulizia del viso "Acquaviva" con utilizzo di acque e maschere all'argilla termale salsobromiodiche.

OFFERTA TERME: speciale per F, sconto del 50 per cento per l'ingresso giornaliero al Parco Termale (tel. 0982.94054, www.termeluigiane.it).

SALUTE, BENESSERE
E BUONA CUCINA

Aperto nel 1965, e rinnovato negli anni, dispone di 125 camere. Il ristorante organizza cene calabresi, accompagnate da musica e balli. Un passaggio interno collega l'albergo alle terme.

• **Grand Hotel delle Terme,** Acquappesa (Cs), tel. 0982.94053, www.grandhoteltermeluigiane.it, riapre il 1° giugno. Da 67 euro a persona pensione completa. Speciale per F: sconto 10 per cento.

