

## Calabria, dal bergamotto alle alghe bianche

### Dai frutti della terra ai profumi del mare: quando il benessere è una gioia per tutti e cinque i sensi



Capovaticano Resort Thalasso&Spa

Courtesy of ©Capovaticano Resort Thalasso&Spa

AUTORE: L.F

Il caldo è arrivato. Si è fatto attendere, come una vera diva, ma ha riacceso la voglia di uscire dai ritmi della routine quotidiana e mettersi alla ricerca di location che urlano relax. In **Calabria**, luogo ricco di fascino, sono tanti gli angoli di pace che, contornati da una natura incontaminata, permettono di prendere le distanze da ogni forma di stress (fisico e mentale) e regalarsi un momento di puro benessere.

#### IL TRATTAMENTO

Situato a soli 10 km da Tropea, nel cuore della Costa degli Dei, sorge il **Capovaticano Resort Thalasso & Spa**, prestigioso hotel abbracciato da una natura incontaminata e affacciato sulle bianche spiagge del Mediterraneo. Ad accogliere la clientela sono i colori cristallini dell'acqua di mare e l'inebriante profumo di bergamotto che si respira nella sua nuova spa, la Bergamia Thalasso Spa che, come si evince del nome, rende omaggio proprio a questo agrume. Per conoscerne le virtù, vale la pena sperimentare il rituale **Bergamotto Signature Treatment Full Body -Wellness Experience** che comprende un massaggio viso con l'esclusiva formula di bellezza al bergamotto e miele e un massaggio corpo avvolgente con olio di macadamia e vitamina E. A seguire, al fine di intensificare i benefici del trattamento, vale la pena sottoporsi a una sauna con aromaterapia e oli essenziali a base di bergamotto e rosmarino utile al fine di eliminare gli inquinanti ambientali dal corpo attraverso il sudore. A reintegrare i liquidi persi ci pensa una bevanda speciale nota come **Bergamotto Detox** a base di ananas, curcuma, zenzero e ovviamente bergamotto. Il tutto si chiude con l'esfoliazione del corpo sotto la doccia ad effusione con l'utilizzo di sali basici arricchiti pronti a eliminare ogni impurità. **Quando si parla di benessere e di location incastonate nel verde, impossibile non citare le Terme Luigiane, il luogo ideale per rilassarsi e ritrovare il proprio benessere psico-fisico. Siamo tra Acquappesa e Guardia Piemontese, a poca distanza dalla Riviera dei Cedri. In questa cornice d'eccezione, presso il Centro Termale è possibile sperimentare i benefici dell'acqua termale (la più ricca di zolfo in Europa) che sgorga da una rupe dolomitica (il dito del Diavolo), a 300 metri d'altezza. E' ideale per contrastare i processi infiammatori. L'acqua termale è inoltre protagonista di trattamenti benessere&beauty, nell'adiacente Parco Termale Acquaviva. Non solo bagni, da sperimentare anche trattamenti esclusivi come la Ionoforesi con le alghe bianche termali: lo zolfo contenuto nelle acque termali è introdotto nell'organismo attraverso la pelle usando una particolare corrente elettrica. I benefici? Aiutano a combattere le malattie reumatiche, ma anche strappi e dolori derivati da attività sportive.**

#### L'ESPERTO

Lo stress è parte integrante della nostra quotidianità. Puntualmente, infatti, ci troviamo a fare i conti con forti tensioni, tanto a livello fisico che emotivo, che compromettono il nostro benessere. Al fine di eliminare le tossine accumulate all'interno del nostro corpo è possibile, oltre a rivedere il proprio stile di vita, ricorrere a trattamenti detox che permettono di detossinare l'organismo.

#### I DINTORNI

La **Calabria** è sicuramente una regione ricca di spunti: chi ama la natura, e ovviamente il mare, può rimanere piacevolmente colpito dal fascino dell'**Isola di Dino**, vero e proprio gioiello del Tirreno sito nella Riviera dei Cedri, proprio di fronte a Praia a Mare. Cosa la rende speciale? Sicuramente la sua natura selvaggia, habitat naturale di diverse specie di uccelli migratori. Oltre a fare birdwatching, gli amanti delle escursioni possono avventurarsi alla scoperta delle sue grotte marine come, ad esempio, la Grotta Azzurra, la Grotta del Monaco, la Grotta delle Sardine e ancora la Grotta Gargiulo che, in realtà, è accessibile solo a subacquei esperti desiderosi di misurarsi con una ricca fauna marina che comprende castagnole, polpi e, scendendo in profondità, le gorgonie, una famiglia di coralli con la loro tipica forma a ventaglio.

#### INFORMAZIONI

**Capovaticano Resort Thalasso & Spa**

Località Tono, 89866 Capo Vaticano, Ricadi VV

Telefono 0963 665760

[www.capovaticanoresort.it](http://www.capovaticanoresort.it)

**Terme Luigiane**

Località Terme Luigiane

87020 Acquappesa (CS)

Tel. 0982 94054

[www.termeluigiane.it](http://www.termeluigiane.it)