


Espansione - aprile 2016

 LUSO, TENDENZE & RELAX

# Benessere lungo lo Stivale: ecco le Spa dove rilassarsi

**Medicali, termali, talassoterapiche, olistiche.  
Affacciate sul lago, nel centro delle città, in cima  
a colli coltivati a vite o immerse negli ulivi, ecco alcune  
delle strutture in grado di offrire servizi di eccellenza**

STEFANO PASSAQUINDICI  
ED ELENA PIZZETTI

## FASCINO COLLINARE

In Toscana verdeggiano le colline della Val d'Orcia e si ammantano d'azzurro all'imbrunire, mentre l'acqua termale della piscina riflette gli aranci e poi i rosa del cielo al tramonto. Pennellate di colore sulle nuvole, sull'acqua e sui pensieri. E poi appollaiati nella nuova sala relax, osservando la magia illuminata della Rocca d'Orcia. Pure emozioni all'Adler Thermae Spa Resort, pochi minuti dalla piazza d'acqua di Bagno Vignoni: trattamenti al latte e miele, all'olio, alla fitomelatonina e all'uva, cucina genuina, percorsi in natura e nel calore tra saune e vapori. Info: [www.adler-thermae.com](http://www.adler-thermae.com). Esistono poi delle Clinic Beauty

Spa con approccio un particolare come l'Albereta, suggestivo Relais & Châteaux a 5 stelle in Franciacorta, dove Chenot ha trasferito la sua filosofia di benessere che coniuga i principi della medicina cinese con le più evolute tecniche della medicina occidentale. Nell'Espace Chenot Health Wellness Spa un team di 30 professionisti accompagna l'ospite in un percorso studiato per riportare l'organismo al suo benessere psicofisico, attraverso tecniche di detossinazione e riequilibrio dei canali energetici. Il punto di partenza è una diagnostica approfondita che si avvale di test non invasivi di ultima generazione volti a «misurare» l'età biologica come, oltre al check-up biofunzionale e quello dello stress ossidativo, l'analisi delle intossicazioni da minerali e metalli pesanti e la misurazione dell'età delle arterie. E, se al nuovo ristorante LeonFelice l'esperienza gourmet è di altissimo livello, non si scherza neppure al ristorante Benessere, dove le ricette di Dominique Chenot, supervisionate dallo chef Fabio Abbattista, si traducono in gustosi menù detox e biolight ([www.albereta.it](http://www.albereta.it)). Villa Paradiso Clinical Beauty e la Maison du Relax Relais Benessere a Gardone Riviera sono due strutture ma un unico concetto di remise en forme applicato da 28 anni con successo.

Complici i numeri: a Villa Paradiso i 48 ospiti sono accuditi da uno staff di 100 persone, di cui 25 impegnate nella spa, e 8 medici. Ogni mattina, dopo la misurazione bioelettronica funzionale dello stato organico, il medico imposta il lavoro dell'équipe: chef, massofisioterapia, estetica, attività fisica. I trattamenti estetici si avvalgono di tecnologie all'avanguardia, alte professionalità e una linea ad hoc estremamente performante. In base alle singole necessità si opta per un regime dietetico detossinante-riequilibrante o di calo-peso (attorno alle 1.000 calorie) che in media assicura una perdita di 2-3 chili la settimana fino a 4-5 se si è molto in sovrappeso. Senza rinunciare al gusto, perché lo chef Cristian Duca, autore di un utilissimo libro di ricette, sa come appagarlo nonostante la leggerezza degli alimenti, delle cotture e dei condimenti ([www.villaparadiso.com](http://www.villaparadiso.com)). Sempre in tema di acqua, ma questa volta di mare, puntiamo a sud fino alla Masseria San Domenico a Savelletri di Fasano (Br), dove la spa talassoterapica utilizza l'acqua del vicino Mar Adriatico, prelevata a 400 m di profondità, filtrata, ricca di minerali e oligoelementi. In sinergia con le alghe ricche di minerali e vitamine, ha effetti anti-age e detossinanti. Tra i trattamenti must: la Douche d'Evian, massaggio rilassante con gli oli essenziali marini sotto micro getti di acqua di mare, e la "Thalatherm", impacco di fanghi in un vapore caldo seguito da freschi getti marini ([www.masseriasandomenico.com](http://www.masseriasandomenico.com)).

