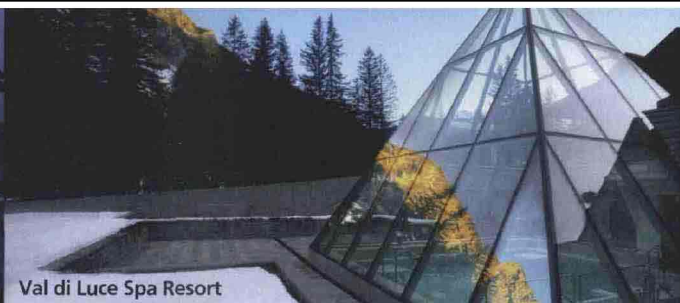




Guida Spa

Lefay Resort & Spa



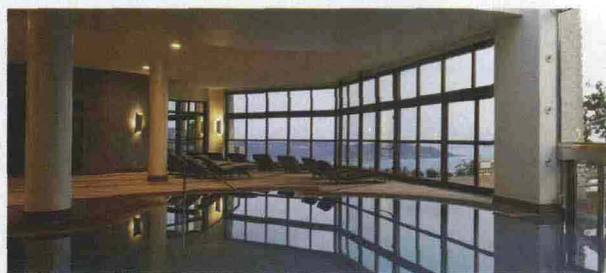
Val di Luce Spa Resort

www.ecostampa.it

Cose da uomini

L'INVERNO STA PER ARRIVARE e il modo migliore per affrontarlo è dedicarsi un weekend lungo o, impegnando un'intera settimana di remise-en-forme,

in qualche beauty farm in Italia o poco lontano dai confini. Per abbandonarsi al lusso più prezioso, quello di uno spazio dedicato a se stessi, sperimentando le ultime novità.



LOMBARDIA/1

Orientalismi e fitness

Da poco premiato con il Green Globe per l'eccellenza in campo della sostenibilità ambientale, il **Lefay Resort & Spa** di Gargnano, sul Lago di Garda, è rifugio esclusivo dove dimenticare stress e tensioni. Accanto alle terapie à-la-carte, si può prenotare lo Speciale per Lui, con massaggio energetico che svolge un'azione specifica sui diversi distretti muscolari, per rilassare le zone ipertoniche e aumentare quelle rilassate. La giornata benessere continua con un rituale al viso, un impacco di fango aromatico per detossinare il corpo, manicure e pedicure (370 euro).

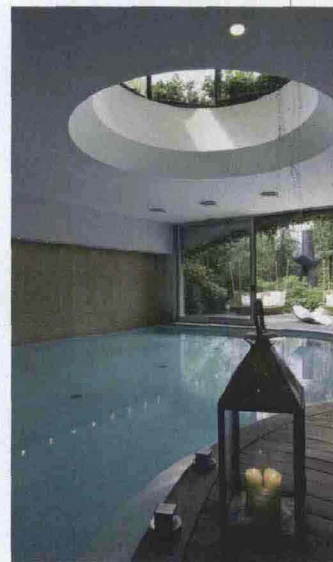
Lefay Resort & Spa, tel. 0365241800, www.lefayresorts.com

LOMBARDIA/2

Dalla testa ai piedi

Nell'Espa Vitalité Henri Chenot, all'interno de L'Albereta, in Franciacorta, la vita si riconquista indossando un candido accappatoio bianco. Poi ci si affida a un'équipe composta da oltre 30 professionisti, tra medici, osteo-pati, estetiste e dietiste. Il pacchetto Day Spa for Men prevede un trattamento per il cuoio capelluto, un peeling al viso con maschera tonificante, e un massaggio dall'effetto di un minilifting. Poi si passa al corpo, con l'idromassaggio con oli essenziali e tinture madri, phyto-fangoterapia, idrogetto e un trattamento addome per gonfiore e adiposità localizzate (450 euro).

L'Albereta, tel. 0307760550, www.albereta.it



LOMBARDIA/3

Il Paradiso della clinical beauty

Se si sceglie Villa Paradiso è d'obbligo una settimana di soggiorno. Se non si ha molto tempo, c'è la Maison du Relax, della stessa proprietà e con la stessa filosofia benessere. I due alberghi si trovano a poca distanza uno dall'altro, a Gardone Riviera. Qui si viene per eseguire check-up, diete speciali anti-age e immunomodulanti. Le giornate sono scandite da appuntamenti con idroterapia, massaggi, trattamenti estetici, ginnastica, sedute di shiatzu, stretching dei meridiani e anche trattamenti Polarity, per sbloccare le energie e curare stress, disturbi digestivi e intestinali (una settimana da 2.990 euro; weekend 1.750 euro).

Villa Paradiso, tel. 0365294811, www.villaparadiso.com

