DOVE

DOVEVIAGGI.IT
MENSILE ANNO 25 N°9 SETTEMBRE 2015 €5.90

SPECIALE WEEKEND

Vienna, Bolgheri, Londra, Venezia, Lisbona...
12 idee per sentirsi ancora in vacanza

MILANO EXPO
La nostra guida per una visita a colpo sicuro

TIROLO SPORT
Con le nuove e-bike, tutto è più comodo

GALIZIA FOOD
Giovani chef e trionfo di crostacei

LUNGO IL PO
Tra antiche locande e oasi naturali

9 771121 179005 50009

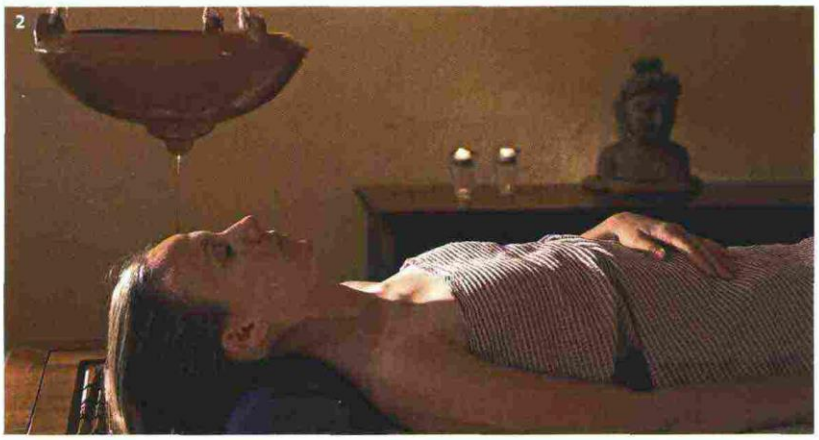
RCS MEDIAGROUP S.P.A. POSTE ITALIANE Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 Conv. L. 46/2004, art. 1, comma 1 DCB Milano
Canada Cad. 12.50 Francia € 7,00 Germania € 7,00 Grecia € 7,00 Portogallo Cont.: € 7,00 Spagna € 7,00 Svizzera C. Ticino Chf. 10,50 USA $ 12.50

Lago di Garda

ACQUE BENEDETTE

A tutto relax. Nelle Spa di ultima generazione. Fra piscine termali, docce cromatiche ed emozionali, percorsi Kneipp. Per affrontare l'autunno con energia

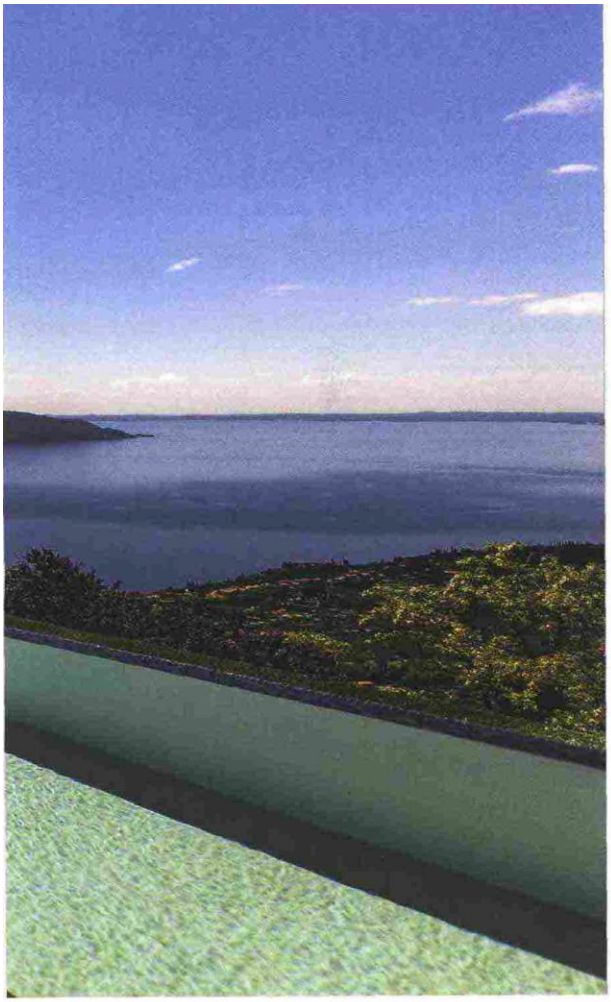
DI MARIA BROLETTI DAL LAGO



1. Il giardino privato, con piscina infinity, della **Royal suite del Lefay Resort & Spa:** privacy totale. **2. Trattamenti ayurvedici** al Caesius Therme & Spa. **3.** Una veduta del centro storico di **Sirmione**. **4-5.** La vista lago e la camera da letto di un appartamento dell'**Ecolodge San Giorgio**.

Clima mite tutto l'anno e posizione geografica invidiabile. Non c'è bisogno di allontanarsi troppo per ritemprare corpo e spirito. Basta andare sul lago di Garda, una delle mete wellness più quotate, con medical Spa, resort ecofriendly e centri termali di ultima generazione. La prima tappa è **Gargnano**, sulla sponda bresciana dove, all'interno del **Parco dell'Alto Garda** si trova il **Lefay Resort & Spa**, l'unico con piscina a sfioro vista lago, undici ettari di parco naturale e una Spa all'avanguardia. Il posto giusto per il recupero bioenergetico e per disintossicarsi con trattamenti che coinvolgono tutti i sen-

THINKSTOCK

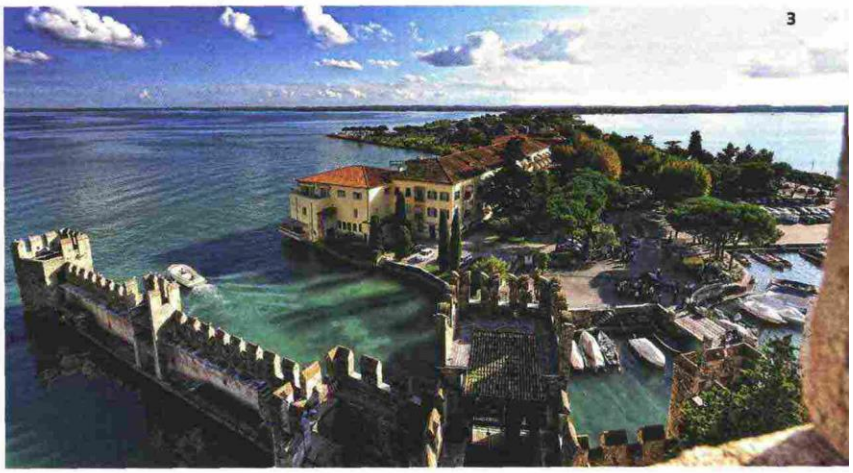


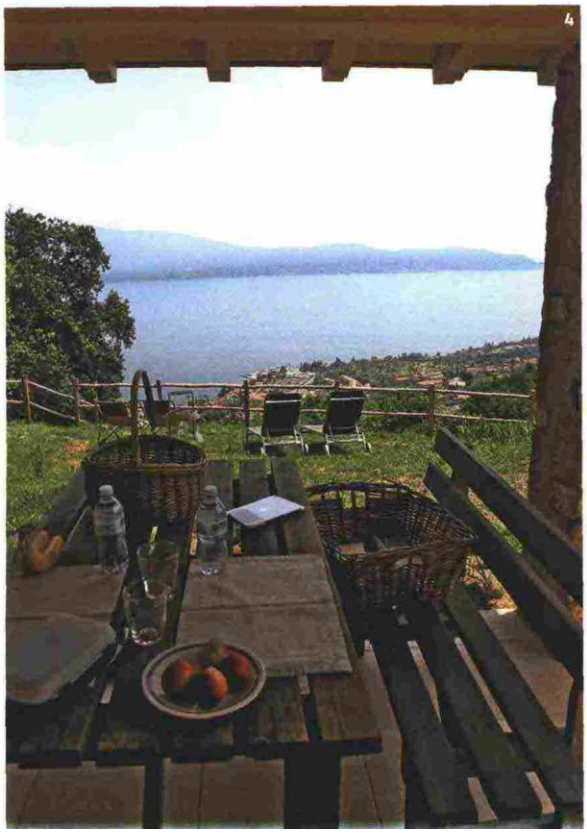
si. "Secondo la medicina classica cinese e la naturopatia, prima di qualsiasi trattamento è necessario eliminare le tossine accumulate", spiega Maurizio Corradin, direttore del Comitato scientifico della Spa. Magari iniziando con "La vita nei sensi", un rituale energetico relax e bellezza corpo, che impiega pietre vulcaniche, premiato agli *European Health & Spa Award 2014* come miglior trattamento Spa in Italia (lefayresorts.com. Junior Prestige Suite in b&b e accesso alla Spa da 425 €).

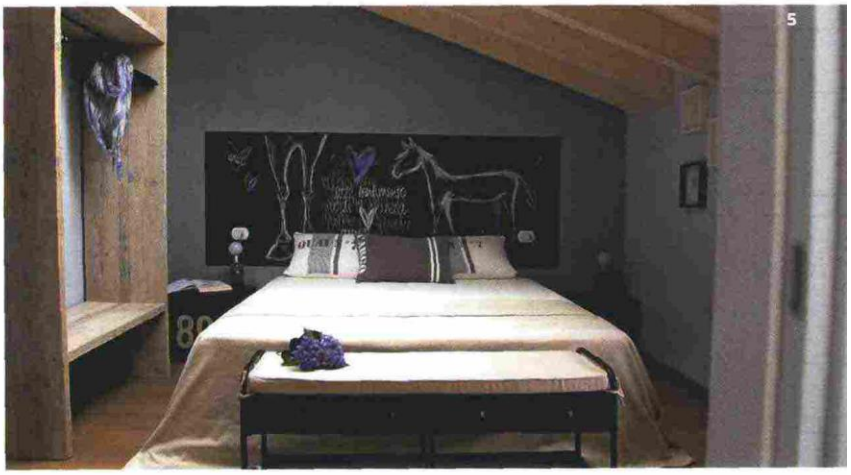
Nel piccolo borgo di Fornìco (2 km da Gargnano), un palazzo secentesco ospita il b&b **Loggia Martì**. "Mi piace pensare che gli ospiti vengano da noi perché qui il sonno è sereno, il risveglio è piacevole e i momenti di convivialità un rito", racconta Alessandra Locatelli, la padrona di casa, che ha abbandonato la vita metropolitana votandosi al piacere dell'accoglienza. Solo quattro camere arredate con luci calde, legno, pietra e, a rendere ancora più piacevole il soggiorno, appuntamenti come il tè del pomeriggio, un buon bicchiere di vino al tramonto, la tisana della buonanotte (loggiamarti.it. Doppia b&b da 90 €).

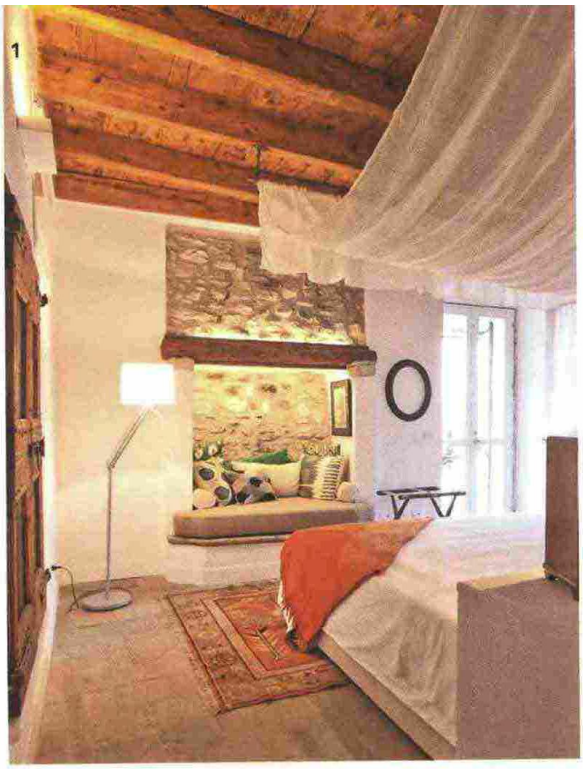
Fa parte del benessere anche trovare davanti alla porta della camera il paniere della prima colazione con pane appena sfornato e croissant. È quello che offre l'**Ecolodge San Giorgio** accanto al **Golf Bogliaco** (convenzionato con sconto *green fee* del 20 per cento) nei suoi appartamenti vista lago o con giardino. Per il relax c'è la piscina; poi, tutti nei boschi a fare nordic walking o con le mountain bike gratuite per gli ospiti (sangiorgioresort.com. Appartamento da 160 € al giorno).

Il lago di Garda è anche palcoscenico di vari eventi. Al **Vittoriale di Gardone** fino al 31 ottobre continua la mostra *D'Annunzio e i Giardini di Pan*, il cui


3


4


5



1. Arredi eclettici nelle camere del **b&b di charme Loggia Martì**. **2.** Terme di **Sirmione**: il **Centro Benessere Aquaria**. **3.** Un'opera di Enrico Mazzolani al **Vittoriale**. **4-5.** Hotel Principe di Lazise: un **piatto del menu** à la carte; **giardini e percorsi d'acqua**.

tema è "Nutrire la mente e il corpo tra Oriente e Occidente". Ma la casa-museo merita una visita anche per i nuovi allestimenti: due sezioni, una dedicata a "D'Annunzio segreto", che raccoglie quanto era rimasto chiuso nella casa del poeta; l'altra a "D'Annunzio eroe" e legata alla sua esperienza militare.

Considerata dal *New York Times* tra i cinque posti da vedere in Italia, **Sirmione** è nota per la **villa di Catullo**, le terme e, oggi, anche per il **Centro Benessere Aquaria**. Dove sguazzare in 10 mila metri quadrati fra piscine termali, docce aromacromatiche e vasche idromassaggio (termedisirmione.com/aquaria). Sulla sponda veronese del lago, a **Peschiera del Garda**, il wellness è assicurato nelle tre piscine esterne arricchite di grotta emozionale e idromassaggio e nella Spa di **Le Ali del Frassino-The Nature's way Resort**. È una villa padronale immersa tra i vigneti del Lugana e l'oasi protetta del Laghetto del Frassino, un incontaminato parco naturale di oltre 70 mila metri quadrati (lealidelfrassino.it, doppia b&b da 203 €). I fan della vacanza *active*, invece, possono praticare kayak o barca a remi sul canale dove si affacciano le mura storiche della cittadina. A pochi chilometri, a **Lazise**, nella **Spa Aquavitae** dell'Hotel Principe di Lazise Wellness & Spa (hotel principedilazise.com. Doppia b&b da 215 €) ci si ritempra con trattamenti olistici e lezioni di yoga. O nella stanza relax, dove i lettini ad acqua riscaldati sciolgono le tensioni muscolari. Fra i trattamenti, da provare l'**Orto fiorito Speciale Expo 2015**, un impacco al corpo a base di burro e estratti di erbe aromatiche seguito da un massaggio riattivante all'olio d'oliva.

CUCINA DEL TERRITORIO RELAX E TRATTAMENTI WELLNESS

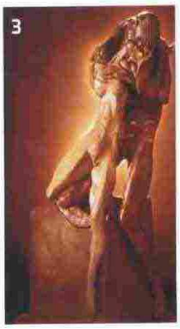
SAPORI DOC
All'**Agriturismo il Bagnolo**, cucina casalinga con proposte come manzo all'olio, arrosti, e paste e dolci fatti in casa. Tutto di produzione propria, carne compresa (Frazione Serniga, Salò, tel. 0365.20.290; ilbagnolo.it. Prezzo: 30 €). Specialità a base di pesce di lago all'**Osteria di Mezzo**. Piatto forte, i tagliolini con farine bio al pesce persico (via di Mezzo 10, Salò, tel.0365.29.09.66 osteriadimezzo.it. Prezzo 38 €).

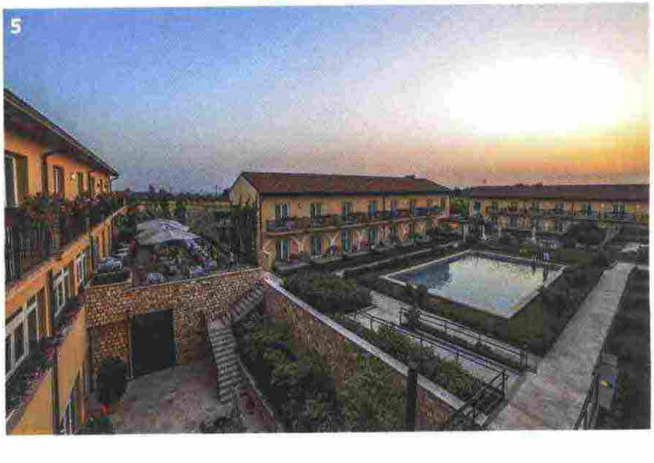
FORMULA BEAUTY
Il weekend al **Caesius Therme & Spa Resort** di Bardolino combina regime depurativo e cure estetiche: gommage corpo, trattamenti modellanti, pressoterapia, massaggi circolatori. Con soggiorno in camera doppia, 534 € a persona (hotelcaesiusterme.com).

PACCHETTO DETOX
Al **Lefay Resort & Spa** il pacchetto Spa Detox comprende **3 notti in Prestige junior suite**, pensione completa con menu detossinante, l'ingresso al Mondo Lefay Spa, scrub, impacco di alghe, un lago salino, due massaggi di cui uno con fango caldo, fito-aromaterapia specifica. Da 890 € a persona (lefayresorts.com).

CON DOVECLUB
Al centro benessere La dolce vita dell'**Hotel Le Balze di Tremosine**, su un altopiano sulla sponda bresciana, docce emozionali, saune, bagni turchi, percorsi Kneipp, e piscina coperta riscaldata. Con DoveClub, pacchetto di due notti in camera doppia con vista lago, in mezza pensione, costa 244 € a notte in due. In più, 20 per cento di sconto sui trattamenti Spa, bottiglia di vino e frutta in camera e kit Spa in omaggio. Doveclub.it, tel. 02.89.29.26.87.

NOTTE SUL LAGO
Con il **pacchetto "Giardino estivo"** dell'**Hotel Principe di Lazise** si trascorre una notte in camera doppia con prima colazione e cena con menu à la carte. Inoltre, accesso al centro benessere Aquavitae e alla piscina, un massaggio viso di 25 minuti e un trattamento purificante corpo di 40 minuti per lei, un massaggio schiena e cervicale con olio profumato all'aloe e bambù di 40 minuti per lui. Prezzo: 190 € a persona (hotel principedilazise.com).





FABIANA MARINÒ