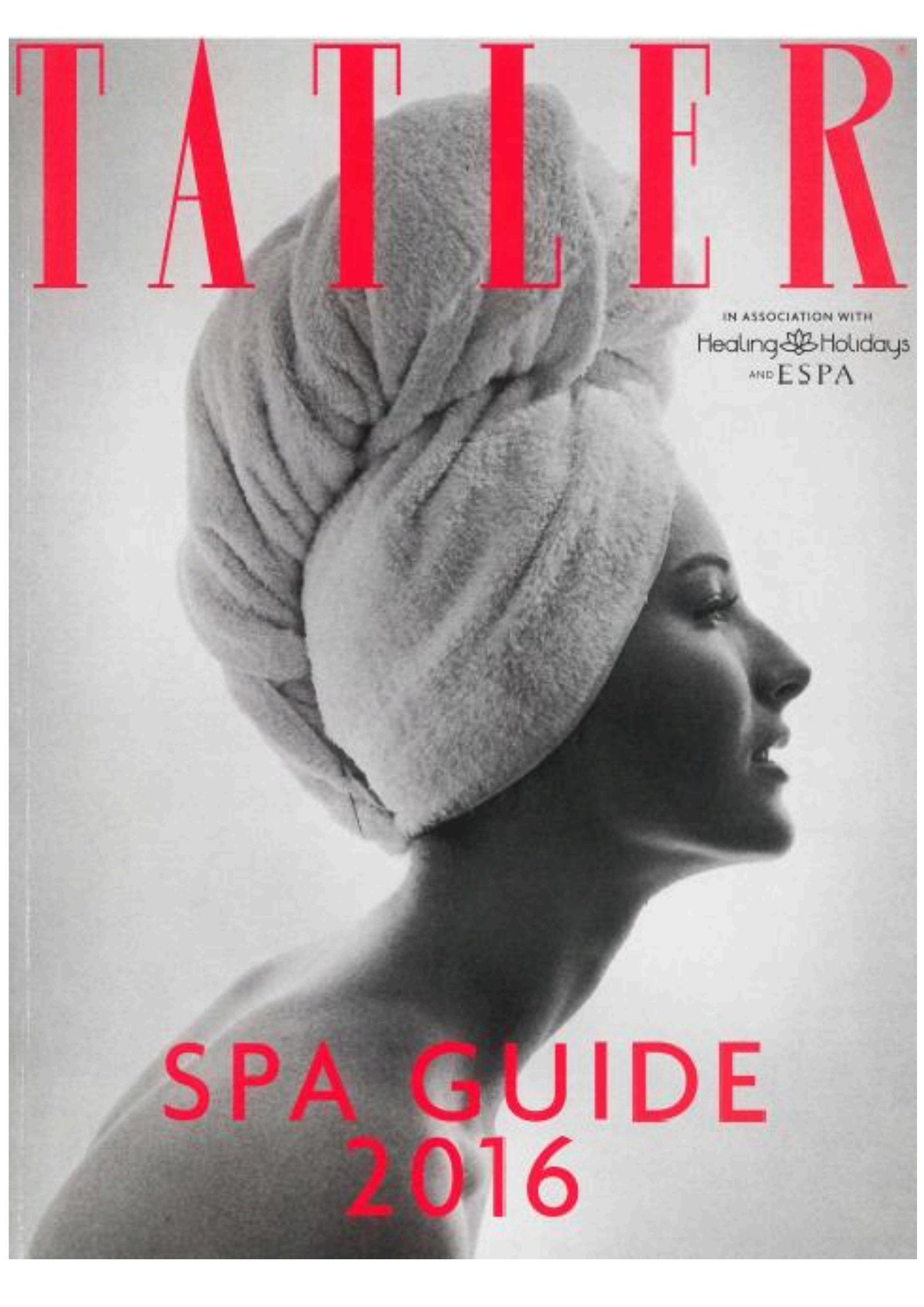


# TATLER

IN ASSOCIATION WITH  
Healing  Holidays  
AND ESPA

SPA GUIDE  
2016



1 DAY

2 DAYS

3 DAYS

4 DAYS

5 DAYS



## The Chedi Andermatt

ANDERMATT, SWITZERLAND

Talk about yin and yang. On the one hand, there's the hotel: sleek, super-smart, almost Bond-like. On the other, there are the retreats: impressively contemplative, with yoga and sacred teachings from Loten Dahortsang, a Tibetan Buddhist monk.

The clean-lined, Alpine-chalet exterior hints at the Chedi's glorious East-meets-West interior. And that spa: big, zen, yet also somehow intimate and cosy, where you can top and tail the yoga sessions with a paddle in the indoor/outdoor pool, followed by a hot/cold plunge, steam and sauna. There's more yin and yang with the Swiss-Asian food fusion – you'll see the lovely Loten tucking into the morning buffet with gusto and so should you. There's every conceivable type of proper bread (crusts and seeds galore), scrumptious bircher muesli and mountains of fruit. Come suppertime, it's all Asian-inspired vegetarian curries and delicate dim sum. Tempting as it is to stay indoors stretching, lolling and grazing, you need to get out. The landscape is made for walking – on group hikes, twice daily for 90 minutes, yomping over rocky hillsides coated in velveteen grass and criss-crossed with sparkling streams. Back indoors, the Tibetan yoga postures taught by Loten are inspiring – slow, chanty, very t'ai chi-like. And his mantras and meditations,

FYI, have a direct link to the Dalai Lama, who closely sanctions those who bring these practices to the West. #blessed

**HEADS UP** Don't miss the Alpienne Mountain massage – you're in the hands of therapists who work the ski season and can handle muscles that are absolutely slalomed. **BOOK IT** The Chedi Andermatt ([chedianderstatt.com](http://chedianderstatt.com); 00 41 41 888 74 88) offers a four-night yoga retreat, half board, from £2,040.

## Lefay Resort & Spa Lago di Garda

GARGNANO, ITALY

Lefay è soprattutto cibo mediterraneo, vino e splendide viste. Fin qui, non ci sono dubbi. Ma l'unicità di Lefay SPA è qualcosa di davvero straordinario. Questo resort moderno elegante e addirittura luccicante, offre inoltre innovativi trattamenti salute, che uniscono la Medicina Classica Cinese, alla ricerca occidentale. Il Programma Posturale è la soluzione ideale per distendere un corpo contratto dallo stress e da una vita al computer. La colonna vertebrale viene osservata attentamente, come anche la lingua: un aspetto rigonfio e scarlatto ad esempio potrebbe rivelare alcuni problemi ai reni. La risposta? Riequilibrare subito i "meridiani" (i canali che trasportano l'energia attraverso il corpo). Teddy, il mago italiano della terapia, utilizza la tecnica dell'agopuntura mentre volteggia i legnetti per la moxibustione intorno al corpo (erbe cinesi roventi) per liberare i blocchi di energia. Il massaggio Tuina allenta le tensioni e rilassa i muscoli e l'unione di fisioterapia, attività di respirazione, Qui gong e Tai è molto efficace oltre che divertente. Infine, un momento unico dentro alla grotta e al calore avvolgente del lago salino, per una pausa di relax indimenticabile.

La Royal Pool & SPA Suite è la fine del mondo, con i suoi 600 mq e le sue aree private: piscina, vista sul Lago di Garda, pool, servizio concierge e private SPA con area massaggi, jacuzzi, sauna e bagno turco. Cinque giorni più tardi, il ritorno alla quotidianità. **CONSIGLI** Indossate pure l'accappatoio a colazione e a pranzo, ma scegliete qualcosa di elegante per cena. Siete in Italia. **PRENOTA** Lefay Resorts ([le fayresorts.com](http://le fayresorts.com); 00 39 0365 241 800) offre il Programma Posturale da cinque notti a partire da £1,685, full board, inclusi tutti i trattamenti.

Hop across the Channel to the Crillon le Brave in Provence, where former stables have been transformed into the Spa des Ecuries, offering British Bamford treatments. ([crillonlebrave.com](http://crillonlebrave.com))



PHOTOGRAPHS: ALAMY, 4CORNERS IMAGES