



LIFESTYLE
VIVERE &
SOGNARE
NO
STRESS

IO 2010
3,00

omini
anto sono
mbiati?
e scrittrici
contano

ile
riva
denim
al look

*in prima
persona*
**“Io,
che
dipendo
dalle
pillole”**

CHARON COOLJMAN

ITALIA



Emozioni
*Tutto s
mia mamm*

New Fitness
*Perché l
bilancia no
serve pi*

Esclusiv
**Diventa giurata
del Gran Premi
delle Lettrici di Ell**

Best of 2010

*Moda beauty
casa mete facce passioni
Quello che farà tendenza*



Nel raffinato ristorante dell'Hotel Rosa Alpina si gustano delizie light come queste, a base di coniglio e coda di rospo.



Bagno all'aperto nella Solepool del Thermenhotel Ronacher di Bad Kleinkirchheim, immersa nel paesaggio innevato.



SAPORE DI SPA

Di giorno, inseguire la forma tra massaggi e fitness. Di sera, deliziare il palato con capolavori haute cuisine. Una contraddizione? No, una bella e golosa esperienza

di MARIANGELA ROSSI

Prendersi cura del fisico senza rinunciare al piacere del palato. È l'ultima tendenza proposta dalle spa d'hotel, che vantano ristoranti con chef celebri e insigniti da guide come *Michelin*, *Gault Millau* o *L'Espresso*. Santuari di benessere dove si va per seguire programmi alimentari low-calories e imparare i principi del mangiar sano, ma spesso anche soltanto per staccare la spina rilassandosi e gustando prelibatezze d'autore.

«Siamo quello che mangiamo e tutti vogliamo stare bene», confessa il superchef Gordon Ramsey, ben 10 stelle Michelin, da poco approdato a Castel Monastero (tel. 0577 570001, www.castelmonastero.com), relais ultrachic nato dalla ristrutturazione di un borgo medievale nei pressi di Siena. Nell'oasi benessere dell'hotel, all'interno di uno dei casali, nella spa suite o (d'estate) ai bordi della piscina stile Zen, ci si coccola con trattamenti *Murad* e *Natura Bissé* o

massaggi rilassanti. Come il *Sabai Stone Mineral*, rivisitazione dell'*Hot Stone*, con pietre ed essenze di neroli e lavanda per alleviare tensioni muscolari e migliorare la circolazione (160 euro, 75 minuti). La sera, i profumi si ritrovano nei piatti ideati da Ramsey, che supervisiona il menu del ristorante La Contrada e le ricette light per la spa.

LE STELLE? SONO LIGHT

Anche un'icona dell'alta gastronomia italiana come Gualtiero Marchesi ha deciso di unire l'esperienza del palato a quella del benessere: all'interno dell'Albereta (tel. 030 7760550, www.albereta.it), buen retiro in un parco della Franciacorta dove oltre al suo ristorante spicca l'Espace Vitalité di Henry Chenot, il Menu Cucina strizza l'occhio alla

L'ampia piscina sportiva del Lefay Resort & Spa, con veduta panoramica sul Lago di Garda.



linea. «Oggi è sempre più importante la complementarità tra una spa d'eccellenza e una grande cucina», commenta la proprietaria Carmen Moretti de Rosa. Qui, tra un'insalata di capesante allo zenzero e una coda di rospo al nero di seppia, ci si culla nello spazio wellness dove il trattamento viso energetico, con drenaggio e massaggio (105 euro,

con arance o il filetto di manzo in crosta di sale e fieno di montagna, mentre Daniela Steiner, nell'omonima Beauty Spa, propone maschere naturali e impacchi di erbe. Come il *Giardino delle Essenze delle Dolomiti*: bagno inebriante seguito da un massaggio con tamponi in lino di pino mugo fresco e oli tiepidi (195 euro, 110 minuti).

fuoco, acqua e aria, spicca l'*Elemental Nature Massage* riequilibrante (120 euro, 75 minuti).

Dalle vigne dell'Italia a quelle della Francia, dove Georges Blanc, uno dei Grand Chef Relais & Châteaux, ha costruito un impero dei sensi con spa pluripremiata nella campagna di Vonnas, vicino a Lione. Nell'ex orangerie dell'hotel Georges Blanc (tel. 0033 4 74509090, www.relaischateaux.com/blanc), oggi spa Mosaïc, ci si coccola con soin *Carita* o *Décleor* e oli essenziali. Fiore all'occhiello è *Caprice Exotique*: tra un drink e una degustazione, comprende scrub al sale, massaggio di aromaterapia e maschera viso rivitalizzante (135 euro, 90 minuti).

Un altro maestro di questa tendenza salutista è Michael Oberhauser, a capo del Thermenhotel Ronacher a Bad Kleinkirchheim, in Carinzia (tel. 0043 4240282, www.ronacher.com), con una delle spa ayurvediche più prestigiose d'Austria. Dove concedersi il massaggio *Garshan*, con guanti di seta grezza (60 euro, 45 minuti). Anche la cucina è ayurvedica. La vita, in fondo, è anche una questione di gusto.

Mariangela Rossi 

SI AL PIACERE SENZA RINUNCE, MA CON UN OCCHIO ALLA LEGGEREZZA E ALLA SALUTE

50 minuti), resta un cult.

Piacere senza rinunce anche al **Lefay Resort & Spa** (tel. 0365 241800, www.lefayresorts.com), eco-hotel di design in un parco a picco sul Garda, dove la cucina è supervisionata dallo chef altoatesino e stellato Herbert Hintner. Nel menu *Vital Gourmet*, detox e ipocalorico, spiccano sapori mediterranei con echi della sua terra d'origine. Di matrice orientale la spa, dove uno dei soin più richiesti è *Scambio nel Vento*, massaggio rilassante che segue il flusso dell'energia interna (120 euro, 50 minuti).

IL GUSTO E IL RELAX

Chi cerca soprattutto il piacere di riprendersi il proprio tempo, apprezza molto un altro hotel con spa e tavola firmata da un superchef altoatesino: l'esclusivo Rosa Alpina (tel. 0471 849500, www.rosalpina.it) a San Cassiano, in Val Badia. «La nostra filosofia di benessere passa per lo sport e il movimento durante il giorno, una tappa nella spa nel tardo pomeriggio e una cena al St. Hubertus la sera», spiega il proprietario Hugo Pizzinini. L'ultranoto Norbert Niederkofler, due stelle Michelin, è a disposizione per piatti light, come il gazpacho di rape rosse

Non lontano, Nerocubo (tel. 0464 022022, www.nerocubohotel.it), indirizzo di iperdesign a Rovereto, propone sia la cucina da gourmet del talentuoso chef Peter Brunel che i soin della *Ligne St. Barth*, come l'impacco a base di argilla e mousse di cetriolo (70 euro, 50 minuti). Da provare nella spa o nelle Sky Suite con vetrate sull'Adige.

Il benessere passa per il palato anche nel nuovo Il Boscareto Resort & Spa (tel. 0173 613036, www.ilboscaretoresort.it), cinque stelle lusso di cristallo e acciaio tra i vigneti delle Langhe, accanto ad Alba. Firma il menu Giampiero Vivalda, chef mito della ristorazione piemontese, con una stella Michelin, mentre l'area benessere è *Aveda*. Nella sua nuova Destination Spa, La Sovrana, basata sull'armonia con gli elementi terra,



Un angolo dell'area benessere del Nerocubo di Rovereto, che ne riprende il design contemporaneo ed essenziale.



Due immagini dell'elegante relais Castel Monastero, situato in un borgo medievale vicino a Siena.

