

# DOVE

DOVEVIAGGI.IT  
MENSILE ANNO 25 N°6 GIUGNO 2015 €5,90

## Alla ricerca della **FELICITÀ**

### **DALLA THAILANDIA ALLA TOSCANA**

Perdere il senso  
del tempo nelle Spa  
più belle del mondo

### **PUGLIA NEL SILENZIO**

Godersi  
il Salento  
senza folla

### **AVVENTURA ISLANDA**

Immergersi nella  
bocca di un vulcano  
o nell'anima  
di un ghiacciaio

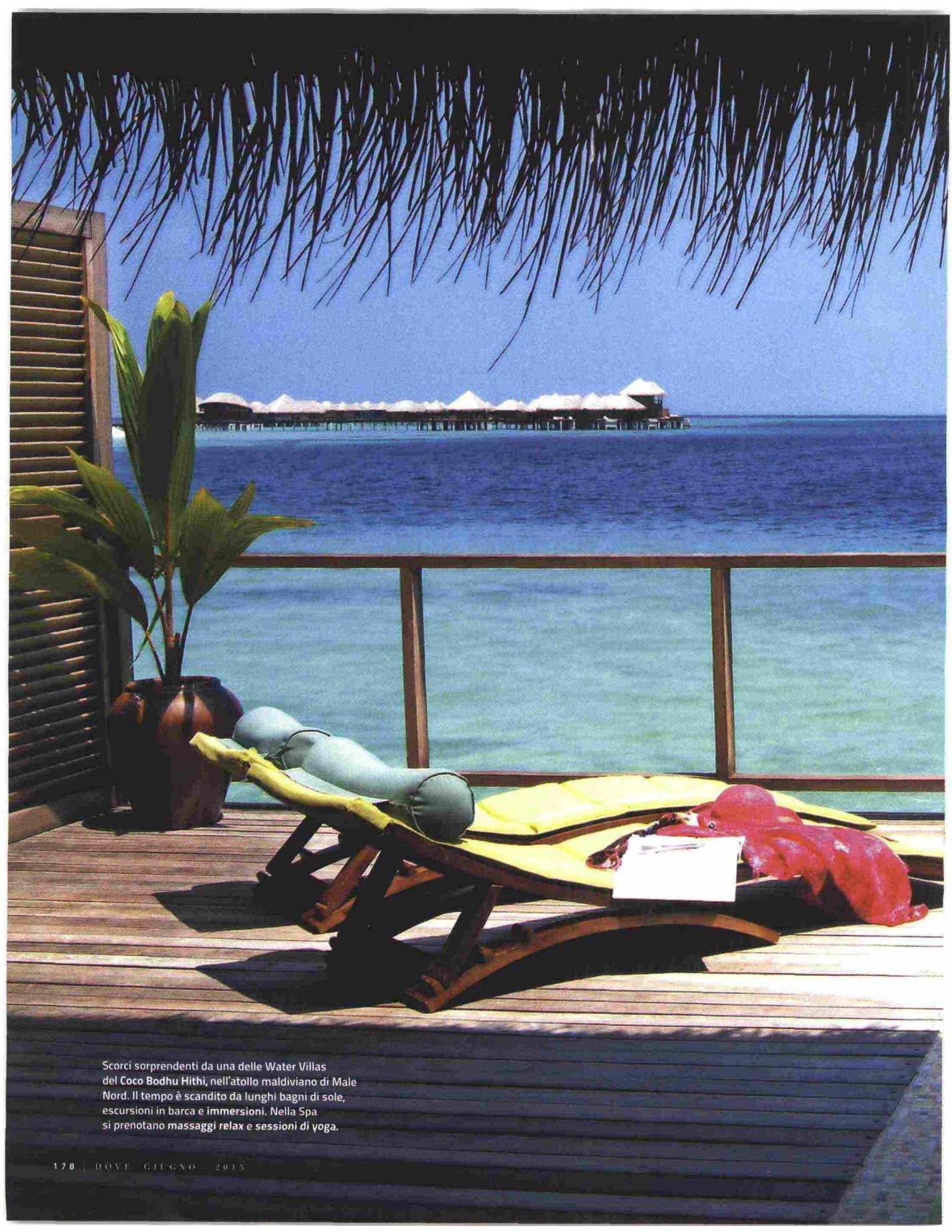
### **PARADISO COSTA RICA**

Scoprire che  
un'altra vita  
è possibile



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



Scorci sorprendenti da una delle Water Villas del Coco Bodhu Hithi, nell'atollo maldiviano di Male Nord. Il tempo è scandito da lunghi bagni di sole, escursioni in barca e immersioni. Nella Spa si prenotano massaggi relax e sessioni di yoga.



DOSSIER BEN-ESSERE

# Perdere il senso del tempo

È RITROVARE QUELLO DELLE COSE DAVVERO IMPORTANTI NELLA VITA.  
È UN DONO NECESSARIO PER RIGENERARSI. MEGLIO, POI,  
SE LO SI CERCA NELLE SPA PIÙ BELLE DEL MONDO. DALLA THAILANDIA,  
ALLA TOSCANA, ECCO DOVE INIZIARE L'HAPPY THERAPY

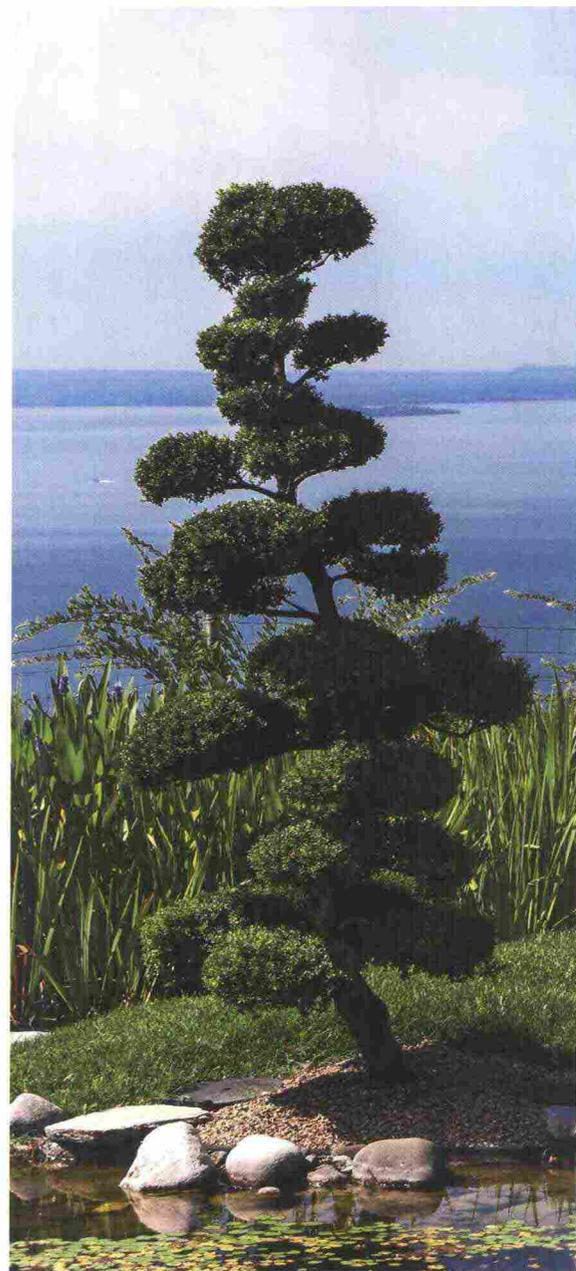
di LUISA TALIENTO

Il turismo legato al benessere gode di ottima salute e non conosce crisi. Lo confermano i dati dell'ultima edizione del *Global Spa & Wellness Economy Monitor*, che fotografa un mercato mondiale in forte crescita, passato dai 438 miliardi di dollari nel 2012 ai 494 miliardi nel 2013, con un aumento del 12,7 per cento ([globalwellnessinstitute.com](http://globalwellnessinstitute.com)). Anche l'Italia fa la sua parte, con sette italiani su dieci che considerano terme e Spa sinonimo di vacanza perfetta, tanto da portare a un incremento di questo segmento del 2,1 per cento dal 2013 al 2014, secondo i dati della Camera di Commercio di Milano ([mi.camcom.it](http://mi.camcom.it)).

Quali sono le ragioni di questo successo? Come rivela Michele Cucchi, psichiatra e direttore sanitario del Centro Medico Santagostino, a Milano, "la vacanza benessere insegna a capire che cos'è la felicità, ovvero a imparare a vivere di priorità e non di urgenze. Un pensiero profondo, una riflessione generale sulla vita, possibile solamente quando ci si concede uno stacco che ci aiuta a capire quali sono le cose importanti e quali invece quelle superflue, da eliminare. In questo modo si torna a casa veramente rigenerati, pronti a ripartire. Attenzione però a non fare il contrario, ovvero a prendere anche la vacanza come un lavoro e un impegno. Per ritrovarsi a dormire tutto il giorno, con la scusa di recuperare il sonno, ad amazzarsi di sport perché durante l'anno non si fa nulla, a prenotare decine di massaggi per riempire le ore libere. In questi casi, il benessere ha le gambe corte e si torna a casa più stressati di prima".

Potersi ritagliare anche pochi giorni di relax permette di avere una percezione diversa del corpo. "Liberarsi degli abiti e delle sovrastrutture che rappresentano aiuta a focalizzare l'attenzione sulla pelle che ricopre il nostro corpo e mostra ciò che noi tacciamo agli altri e a noi stessi", spiega Maria Letizia D'Errigo, specialista in dermatologia e venereologia. "Rosso, pallori, sudore, formicolii, prurito, macchie, oggi malattie da stress sempre più comuni, nascono da stimoli esterni, come rumori, suoni, luce, calore, freddo, tensioni familiari, relazioni disturbate, angosce. Una delle strade che porta alla guarigione è quella di ritagliarsi un momento di stacco, magari in un complesso termale, dove sono proposti molti rimedi naturali e manuali, come i massaggi, che contrastano con successo ansia, stress ed emozioni negative".

Anche le attività sportive, che negli ultimi anni sono diventate il punto di forza di molti alberghi, aiutano a migliorare il rapporto mente-corpo, sintetizzato dai romani nel motto *mens sana in corpore sano*. Le più efficaci? Precisa l'esperto di fitness Marcello Labadia: "Quelle di resistenza, ovvero corsa, bicicletta, nuoto, sci di fondo, cardio-training, aerobica, allenamento



a circuito con i pesi. Sono sufficienti 30-40 minuti a un'intensità media, quella che permette di dialogare con un compagno di fatiche. Quando si torna a casa, bisogna continuare a darsi degli obiettivi, pianificare la quantità di allenamenti, la loro durata e intensità, per divertirsi, migliorare la performance e - perché no - anche dimagrire. Essere felici, infatti, significa sentirsi a posto con sé stessi nel momento in cui ci si guarda allo specchio o si sale sulla bilancia". Dall'Alto Adige alla Sicilia, dalla Francia agli Stati Uniti, Dove ha selezionato 35 indirizzi in tutto il mondo nei quali provare una delle ricette della felicità messe a pun-

Massaggi rilassanti di coppia proposti al **Lefay Resort** di Gargnano, sul **Lago di Garda**. D'estate vengono allestiti nel parco grandi gazebo, per godersi i trattamenti nel **silenzio della natura**. Il Resort ha appena conquistato l'**Excellence Awards 2015** nella categoria **Best Destination Spa**.



to: relax ed esercizio fisico, cucina salutare e stage di yoga, massaggi e impacchi di fanghi, sale e torba.

## Dal ghiaccio alla thalasso

L'ultima frontiera del benessere antietà è a base di minerali e acqua pura proveniente dal ghiacciaio del Giogo Alto, nel cuore delle Alpi Venoste, a 2843 metri. L'idea di una cosmetica naturale che usi la fonte del ghiacciaio è venuta a Paul Grüner, gestore di rifugi alpini, sedotto dalle pagine del volume *La vita dei ghiacciai*, scritto nel 1864 da Georg Götsch. Il

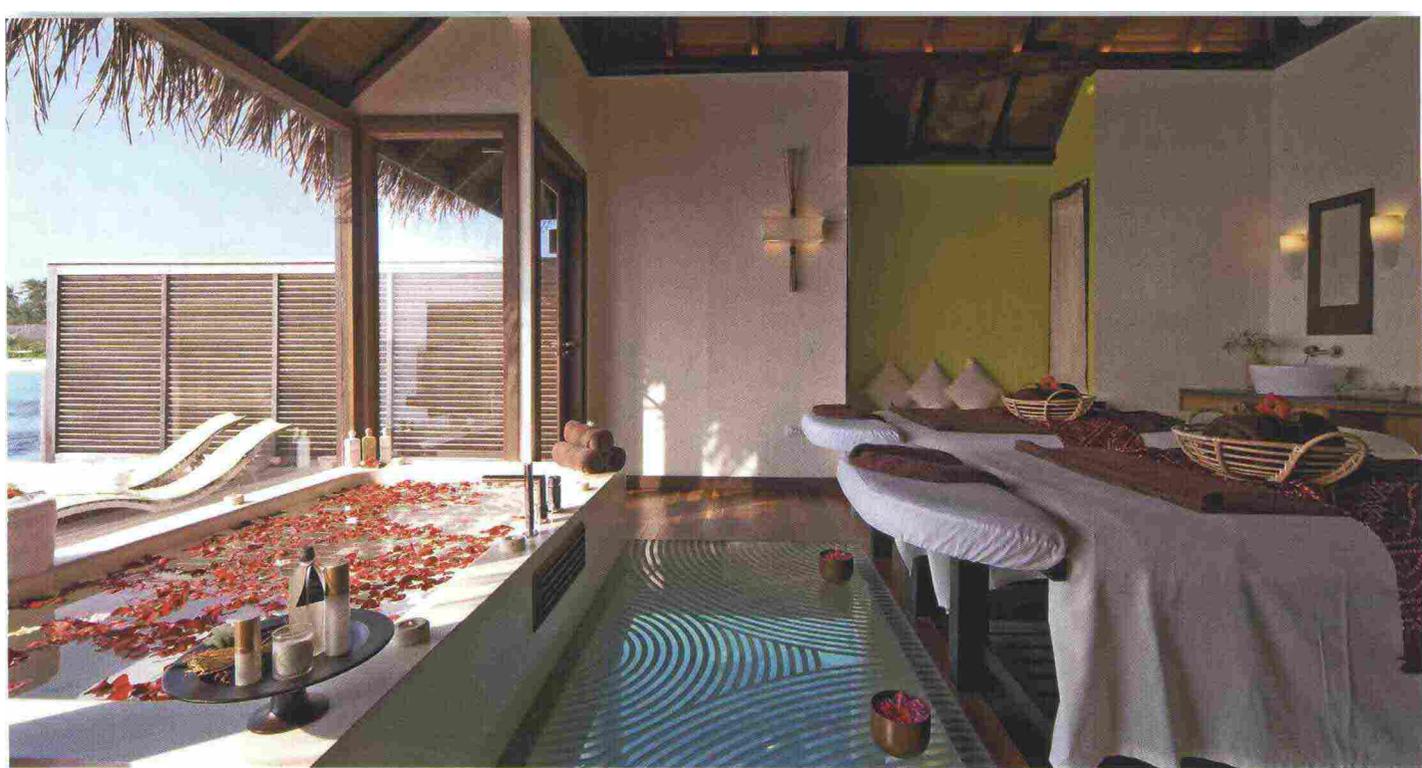
medico ne illustrava i benefici sul corpo e sullo spirito, osservando che il senso di affaticamento e spossatezza si presentava raramente nelle vicinanze di un ghiacciaio e si riscontrava persino "una distensione dell'animo negli individui musoni". Un'esperienza che si può provare, in Val Senales, alla **Glacisse Beauty & Spa Studio** dell'**Hotel Rosa D'Oro**, che propone massaggi e terapie naturali a base di acqua cristallina e minerali puri. Ha decisamente un'altra gradazione l'acqua che riempie le piscine dell'**Hotel Mioni Pezzato** di **Abano Terme**, alimentate da due sorgenti con una temperatura che varia, in estate, dai

29 ai 34 gradi, classificate dal punto di vista chimico come salso-bromo-iodica ipertermale. Viene utilizzata per preparare i fanghi maturi, utili per curare diverse patologie, e a fini estetici, per migliorare cellulite e pelle a buccia d'arancia. Anche la torba estratta dal lago di Massaciuccoli viene fatta maturare in acqua termale e si trasforma in un impasto morbido e cremoso, impiegato nella Spa dell'**Hotel Villa Undulna**, a **Cinquale di Montignoso**, in Versilia. Questo materiale trae origine dal processo di trasformazione millenaria che hanno subito i depositi vegetali durante la formazione del lago: per questo è ricca di vitamine e antiossidanti, utili per regalare elasticità, tonicità e morbidezza alla pelle del viso e del corpo. Scendendo verso sud c'è l'isola di **Ischia**, che fin dai tempi di Plinio e Strabone è simbolo di benessere, ozio e delizia. Tra gli hotel che meglio interpretano questa filosofia c'è l'**Albergo della Regina Isabella**, a **Lacco Ameno**. Le acque del centro benessere sono cloruro-sodiche, sgorgano a una temperatura di 80 gradi e sono state catalogate come "multiattive" per i numerosi benefici che si possono

sperimentare sulla pelle con diversi pacchetti mirati, come il "Cosmesi viso-corpo" o lo "Specifico gambe". L'acqua del mare, con i suoi 60 oligoelementi minerali e vitamine, è un autentico concentrato di vita. Per questo viene catturata nelle profondità, filtrata, riscaldata a 33 gradi e utilizzata nelle vasche e nelle Spa che propongono la talassoterapia. Sono trattamenti molto particolari, come l'idroterapia, con getti per rivitalizzare la circolazione, massaggi sotto effusione d'acqua salata, peeling esfolianti con sale marino, impacchi di alghe per purificare il corpo. Si possono provare alle **Thermes Marins Monte-Carlo**, uno spazio scenografico di 7mila metri quadrati (all'aperto e indoor), con sale per trattamenti all'avanguardia e piscine di acqua marina. Ha un grande impatto visivo anche l'architettura dell'**Aqua Dome**, un complesso con piscine termali di acqua sulfurea a 36 gradi, nel paesaggio alpino di **Längenfeld**, nel Tirolo austriaco. È stato progettato secondo i principi del Feng Shui, con flussi energetici positivi che sostengono la salute, la vitalità e la gioia di vivere di chi vi soggiorna. Le buone energie della na-

Trattamenti a base di **sale, alghe** e acqua marina alla **Coco Spa** del resort **Coco Budu Hithi**, alle Maldive. La spa si raggiunge percorrendo **un pontile** sospeso sul mare. Le cabine hanno il **pavimento di vetro**, per ammirare i **pesci colorati**.





## Dove le migliori Spa? Maldive, Seychelles, Polinesia... ma anche a pochi chilometri dalle metropoli ci sono **oasi di relax**

tura fanno sentire i loro influssi anche a **Baden Baden**, località storica del termalismo in Europa, ai margini del più grande parco nazionale tedesco, quello della Foresta Nera. Qui si trova il **Brenners Park Hotel**, albergo con oltre 140 anni di storia dove è stata da poco inaugurata Villa Stéphanie, una Spa ricavata all'interno di una magione del 1890. Cinque piani dedicati al benessere, con camere per soggiornare e quattro aree specifiche che combinano bellezza, detox e nutrizione, cure mediche e psicosomatiche. Sensazioni di pace e armonia sono regalate anche dai soggiorni nei paradisi "liquidi" per eccellenza, dove si trovano i migliori resort con Spa del mondo. Come il **Coco Bodu Hithi**, alle **Maldive**, il pluripremiato **Maia Luxury Resort & Spa (Seychelles)**, il **Bora Bora Pearl Beach Resort & Spa** o l'**Eskaya**, nella remota isola di **Panglao**, alle Filippine. Qui la colonna sonora è quella rilassante delle onde del mare, mentre le cabine per i trattamenti sono allestite in spiaggia, nel folto della vegetazione o in bungalow di legno, con il pavimento trasparente, per concedersi un trattamento di talassoterapia guardando i pesci che nuotano tra i coralli.

## Esperienze zen

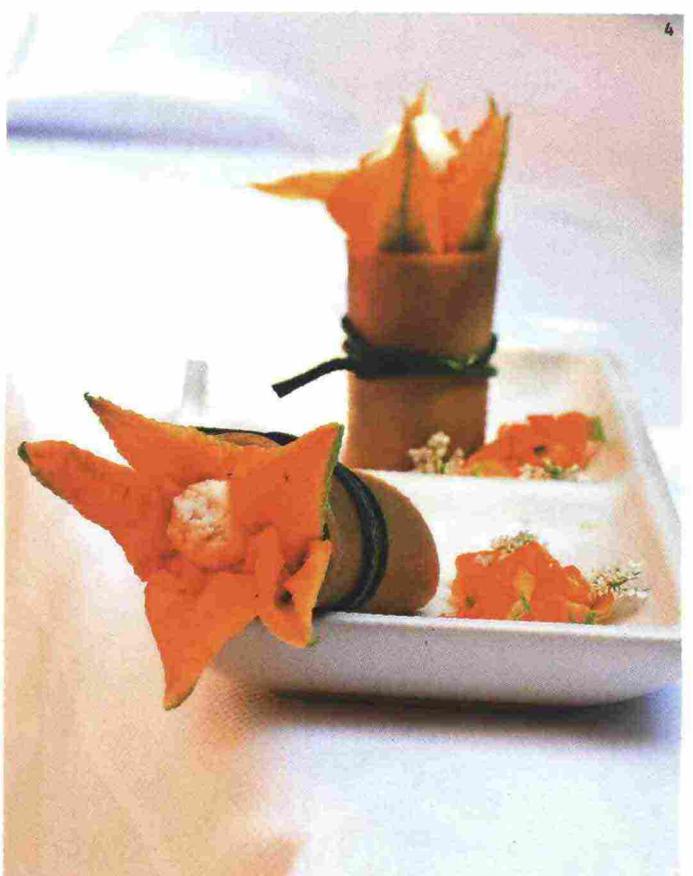
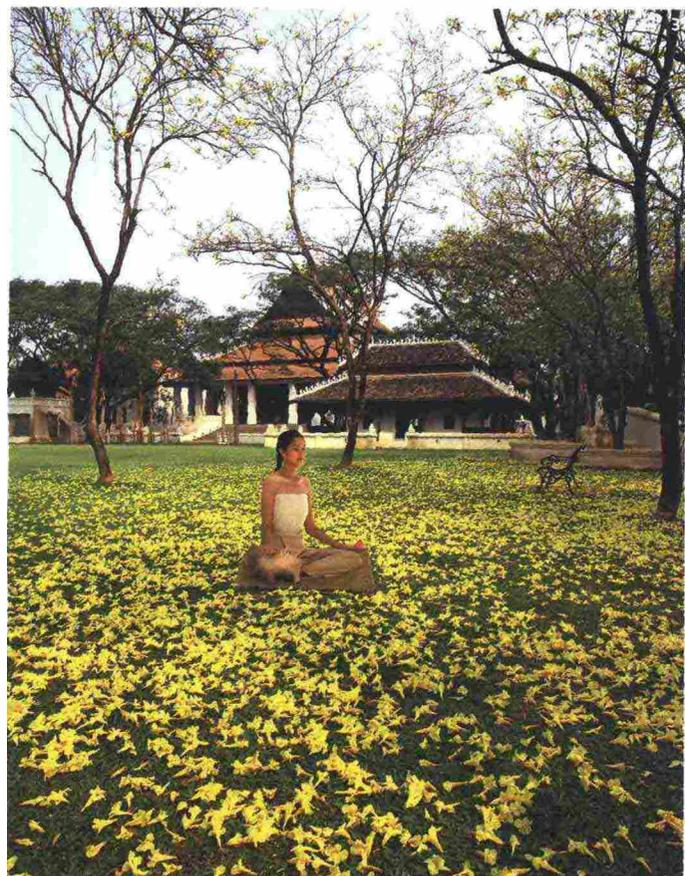
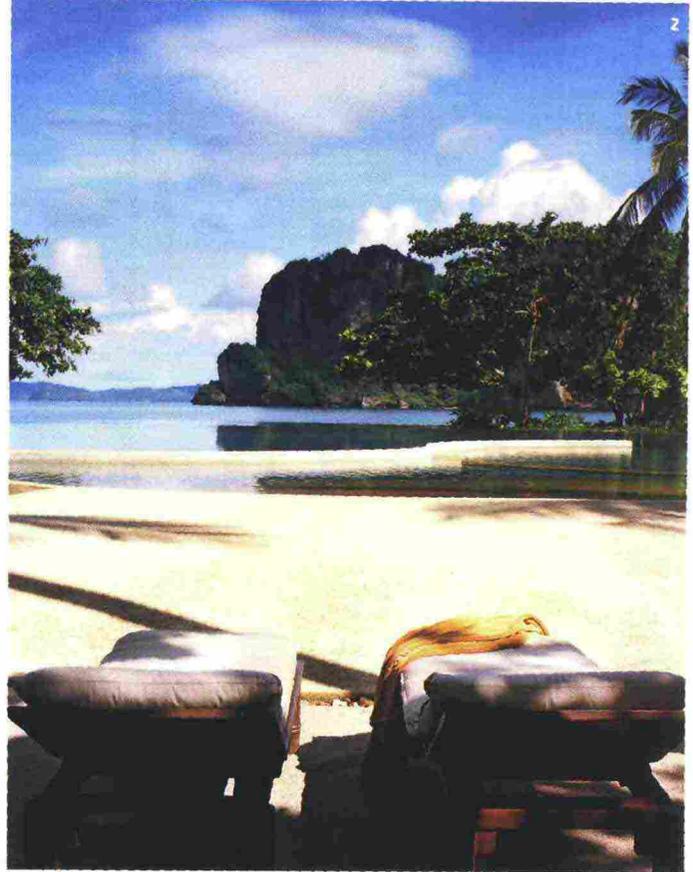
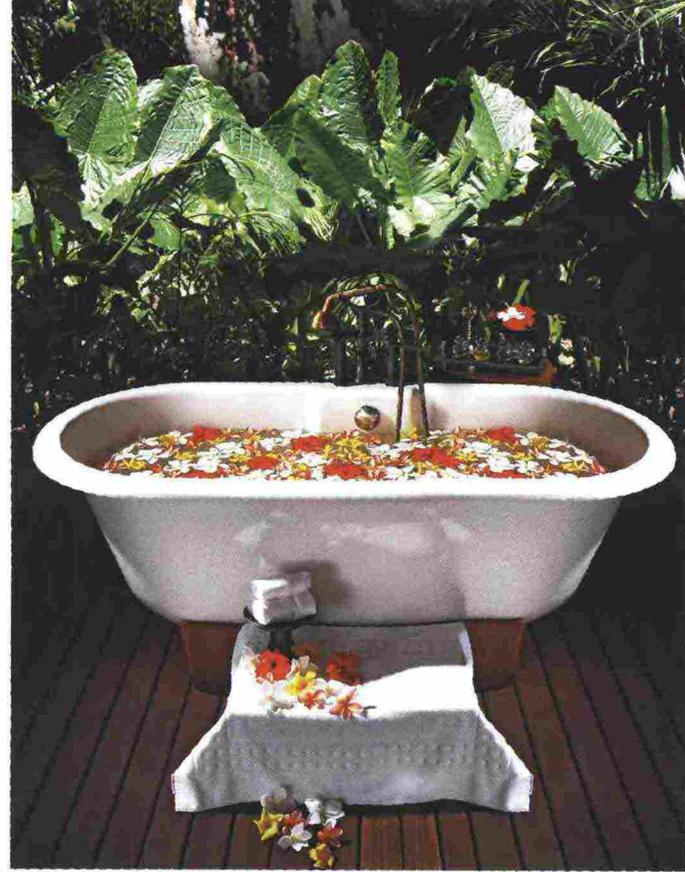
Percorrendo una strada che s'inerpica sulle colline del lago di Garda, sopra **Gargnano**, appare, quasi all'improvviso, il **Lefay Resort & Spa**, una costruzione immersa in undici ettari di verde che da poco ha conquistato l'**Excellence Awards 2015** nella categoria Best Destination Spa. Si possono scegliere diversi programmi di benessere messi a punto da Maurizio Corradin, docente di medicina cinese classica, da abbinare ad attività che liberano le energie, come stretching dei meridiani, Qi Gong, Tai Qi e yoga. Sempre in tema di benessere orientale, le rilassanti atmosfere thailandesi hanno un'enclave sul **lago d'Iseo**, dove si affaccia il **Cocca Hotel Royal Thai Spa**. Ad accogliere gli ospiti un centro benessere di mille metri quadrati, con 16 cabine e una scelta dei migliori rituali asiatici, dai peeling con erbe aromatiche al massaggio basato sullo stretching dei muscoli e su pressioni per stimolare il flusso naturale dell'energia lungo il corpo. Anche le colline dell'Appennino tosco-emiliano regalano la sensazione di essere altrove, in particolare in Giappone. A Berceto sorge, infatti, il **Sanboji Tempio dei Tre Gio-**

**ielli**, un monastero fondato dal maestro Carlo Tetsugen Serra. Un luogo di pace e contemplazione dove esercitarsi in pratiche di benessere psicofisico, come lo Zen Shaitzu e il Qi Qong, o ricevere trattamenti personali di *terapia dell'ascolto con i monaci residenti*. La mistica d'ispirazione indiana si respira invece a **Corinaldo**, nelle Marche, all'interno dell'**Ashram Joytinat**, guidato dal maestro Vaidya Swami Joythimayananda. È aperto tutto l'anno per corsi di yoga, meditazione, terapie ayurvediche, canto del mantra e pratiche per la realizzazione del sé.

In Puglia si guarda alla "peddara", che in dialetto locale significa la stella polare, un punto di riferimento luminoso, per riaccendere la propria luce interiore. La tecnica si impara alla Vair, la psico-spa all'interno di **Borgo Egnatia**, che ha messo a punto la nuova settimana Peddara per disintossicare il corpo, liberarsi dalle emozioni negative, raggiungere uno stato di serenità interiore e bellezza esteriore. Tutto questo attraverso metodi innovativi che spaziano dalle sedute di musicoterapia agli incontri con artisti-terapisti, per cambiare lo sguardo e la postura. Relax e focus su sé stessi sono anche l'obiettivo del programma Sandhana Kundalini Yoga, nel nuovo **Château Saint-Martin & Spa**, nel borgo medioevale di **Vence**, in Provenza. L'albergo, aperto solo da qualche mese, vuole diventare il punto di riferimento per chi ama le discipline olistiche, in compagnia di specialisti come Janam Jaipret-Jot Kaur, che insegna, durante lo stage di Sadhana Kundalini Yoga, a trovare l'equilibrio fra corpo, anima, mente, attraverso il controllo della respirazione, le posture, la meditazione e tecniche di rilassamento. Chi ha almeno una settimana di tempo può raggiungere il **Dhara Dhevi**, a **Chiang Mai**, nel nord della Thailandia. È stato concepito come un luogo di culto buddista, con templi dai tetti dorati, spazi, anche all'aperto, per praticare meditazione, yoga, Pilates e una Spa in cui le terapisti eseguono massaggi personalizzati, scegliendo l'ingrediente più adatto e dosando la forza della manualità. Le manipolazioni sono usate come strumento terapeutico anche nella Spa del **Rayavadee**, sulla costa meridionale del Mar delle Andamane, a 25 minuti di motoscafo da **Krabi**. Si tratta di una tecnica usata dai monaci per migliorare le pratiche spirituali e si concentra sulla zona dell'ombelico, il centro dell'individuo e il fulcro delle emozioni. Relax e bellezza: il Rayavadee organizza numerose escursioni, fra cui quella che consente di raggiungere il meraviglioso arcipelago delle isole Phi Phi, divenute celebri per essere state il set del film *The Beach*, con Leonardo DiCaprio.

Un'altra terra che da sempre ha richiamato sciamani, guaritori, viaggiatori alla ricerca del benessere spirituale è **Sedona**, nel deserto rosso dell'**Arizona**,

- 1-2. Trattamenti a base di **sale, alghe** e acqua marina alla **Coco Spa** del resort **Coco Bodu Hithi**, alle **Maldive**. Si raggiunge percorrendo un **pontile sospeso** sul mare.
3. Meditazione nel parco che circonda il **Dhara Dhevi**, paradiso del benessere a **Chiang Mai**, in Thailandia, costruito come un **tempio buddista**.
4. Involtini di pasta di farro: **cucina light** al **Relilax Hotel Miramonti**, a **Montegrotto Terme**.



# Da Milano a NY: Urban Spa

## MILANO

Si prende l'ascensore, si schiaccia il pulsante del piano -1 e ci si trova all'improvviso lontano da tutto e da tutti. Succede a Milano, a due passi dal Duomo e dalla Galleria Vittorio Emanuele, dove si trova la Spa del **Park Hyatt** di Milano. È una city spa d'eccellenza, aperta anche agli ospiti esterni, con piscina, hammam, idromassaggio, sedute di yoga e trattamenti firmati da Sisley. Tra questi, vale la pena di provare lo Zen Harmony Massage, che distende la muscolatura contratta di collo, spalle, schiena e libera la mente da stress e pensieri (da 150 €, tel. 02.88.21.12.34, <http://milan.park.hyatt.com>).

## ROMA

Nella capitale gli sportivi possono affidarsi a Danilo Palmucci, campione mondiale di Trathlon Age Group, che organizza sessioni di corsa tra i quartieri della città eterna. Dopo ci si rilassa volentieri nella Wellness Zone dell'**Hotel de Russie**. La Spa mantiene viva la tradizione dei bagni romani: tutti i rituali di benessere iniziano sempre con un'esfoliazione ai piedi, utilizzando sale marino, e un massaggio di riflessologia con balsami aromatici. Poi il trattamento prosegue con un'immersione nella vasca idromassaggio (riempita con acqua di mare) e si conclude con il Sublime Polinesiano, un massaggio ispirato al ritmo delle maree, molto rilassante (da 160 €, tel. 06.32.88.88.20, [roccofortehotels.com](http://roccofortehotels.com)).

## LONDRA

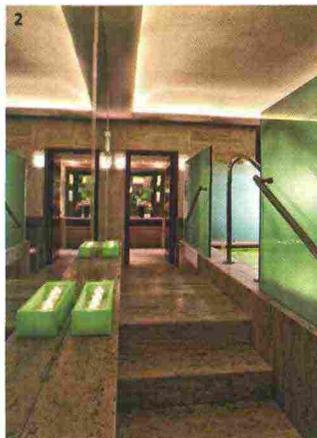
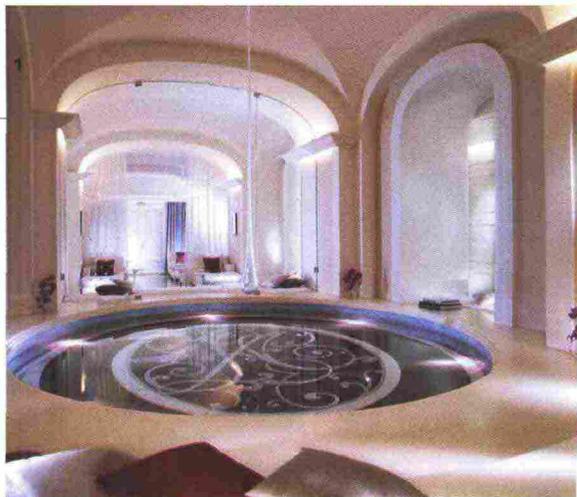
La Spa del **Mandarin Oriental London** è un'oasi di pace nel cuore di Knightsbridge, aperta a tutti coloro che vogliono provare i trattamenti To relax and revive, from head to toe, per rilassarsi dalla testa ai piedi con massaggi, anche declinati al maschile, ispirati alla medicina cinese. Tutti, poi, utilizzano oli creati in esclusiva per il Mandarin Oriental (da 260 €, tel. 0044.207.83.89.888, [mandarinoriental.com](http://mandarinoriental.com)).

## PARIGI

Pure **Plaza Athénée**, con vista unica sulla Tour Eiffel, apre la sua Spa agli ospiti esterni. È firmata da Dior Institute ed è specializzata in trattamenti anti-età, anche per la pelle dell'uomo, per cancellare dal viso piccole rughe, segni di stanchezza e colorito pallido (da 260 €, tel. 0033.1.53.67.65.35, [spaplazaathenee.com](http://spaplazaathenee.com)).

## NEW YORK

I trattamenti più richiesti nella Grande Mela? Quelli a base di polifenoli stabilizzati estratti dagli acini d'uva, ideati dalla maison Caudalie, la prima Spa Vinotherapie al mondo. Molto gettonato il lussuoso Red Bain Bath, un bagno caldo con vinaccia fresca microframmentata proposto nella Spa di ottocento metri quadrati al quarto piano del **The Plaza**, il celeberrimo albergo con vista su Central Park (da 66 €, tel. 001.212.26.53.182, [theplazany.com](http://theplazany.com)).



1. Eleganza e armonia al **Dior Institute**, aperta all'hotel **Plaza Athénée** di Parigi.  
2. La Spa del **Park Hyatt**, a Milano, è aperta a tutti: piscina, hammam, idromassaggio e trattamenti Sisley.



un luogo sacro agli Indiani d'America. Qui, tra le rocce erose dal vento si trova l'**Enchantment Resort**, un rifugio mimetizzato nell'anfiteatro di pietra, con ville, piscina e la Mii Amo Spa, dove sono proposte escursioni all'aperto, dove si trovano i "vortexes", i punti dov'è focalizzata l'energia terrestre, sfruttati per le sedute di yoga, meditazione e ipnosi. Stessa filosofia di soggiorno al **Tierra Atacama**, resort cileno nel suggestivo deserto dell'Atacama, con vista sul vulcano Licancabur. Nella sua Spa, in stile andino, si possono provare fanghi di geysers, applicazioni di pietre e gemme locali sui meridiani del corpo, impacchi con erbe che crescono solo a queste altitudini, come la rica-rica, dall'effetto tonificante. La natura è stata generosa anche a **Turks and Caicos**, arcipelago caraibico con le lunghe spiagge di sabbia bianca che, all'alba e al tramonto, diventano la location di stage di yoga e Pilates. Sono organizzati dai maestri del **Parrot Cay**, famoso per la sua COMO Shambala Spa, tre padiglioni di legno, dove trascorrere l'intera giornata tra meditazione, yoga, fitness con personal trainer e cucina crudista: gli alimenti vengono serviti crudi o leggermente cotti al vapore per preservare le qualità nutritive.

## Belli dentro e fuori

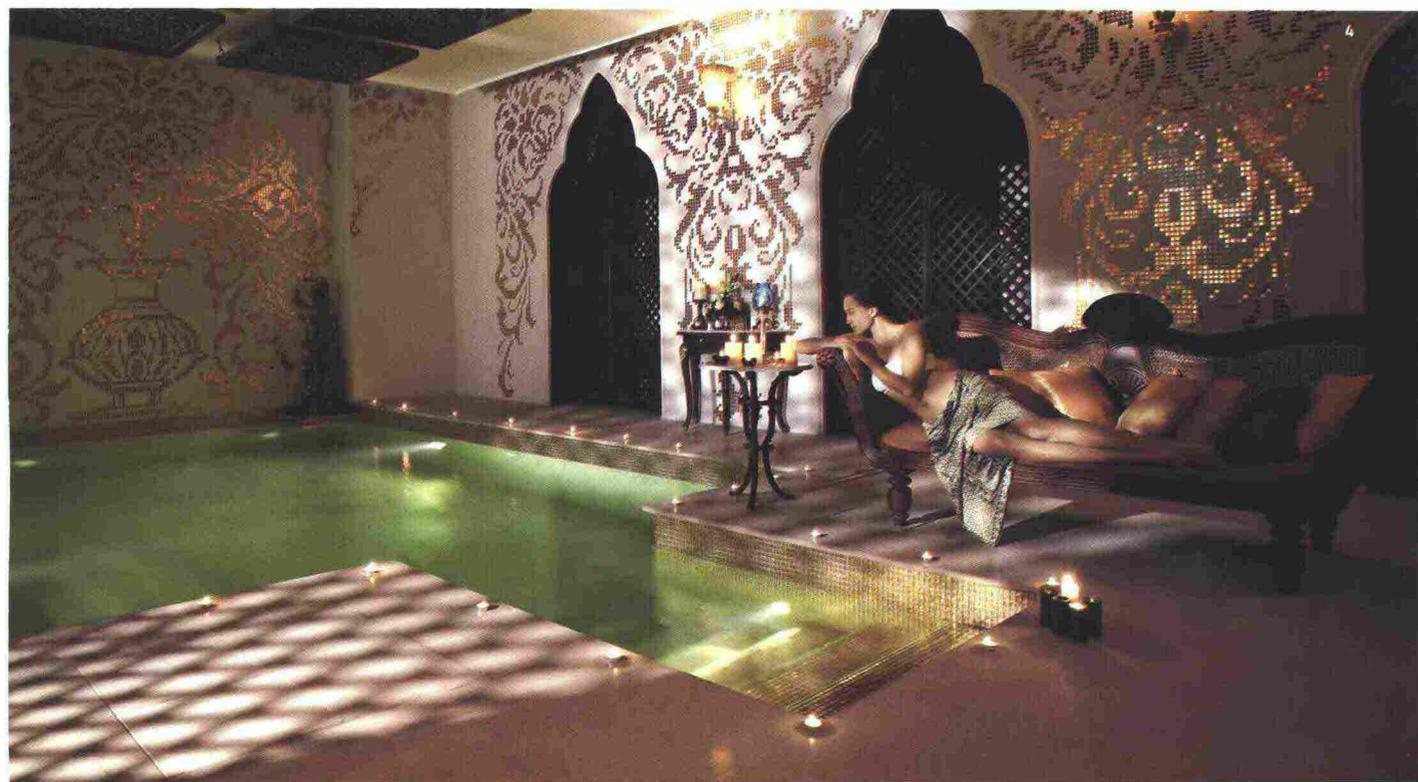
Il vecchio adagio "belli si nasce" oggi è integrato dal nuovo "belli si diventa". Si fa largo l'idea che bellezza e salute vadano a braccetto e che curare il pro-

prio corpo, dal perdere qualche chilo a cancellare dal viso il colorito spento, piccole rughe e segni di stanchezza, non sia tanto un fatto di narcisismo quanto di benessere psicofisico, cioè che tutta la propria vita ne tragga felicità e giovamento. Per questo alle **Terme di Relilax di Montegrotto Terme** è stato messo a punto l'AlcaRelilax, un metodo esclusivo di dimagrimento e consapevolezza alimentare. Si tratta di un vero percorso di cura basato sull'equilibrio tra cibi acidi e alcalini, indispensabile per non alterare il Ph all'interno delle cellule, responsabile di malattie e invecchiamento. Alla dieta si abbinano trattamenti termali detossinanti, come l'applicazione di fango vivo sull'addome in corrispondenza del fegato, il massaggio cervico-addominale per alleviare i disturbi della digestione, il bagno di vapore con spugnature, per liberare il ristagno di liquidi.

Disintossicare l'organismo è anche alla base delle terapie del **Centro Tao di Limone sul Garda**, trattamenti che si basano sulla filosofia taoista secondo la quale le malattie derivano da un disequilibrio tra lo Yin e lo Yan, le due manifestazioni del qi, l'energia vitale che costituisce l'universo. Si possono scegliere programmi settimanali, ma anche weekend, per il riequilibrio nutrizionale, energetico e fisico, che iniziano con una visita medico-energetica e una serie di accertamenti mirati come l'analisi del metabolismo basale, la ricerca delle intolleranze, il test iridologico e la misurazione energetica dei meridiani. A **Castel**

3. La piscina della Uma Spa del **Tierra Atacama Hotel & Spa**, a San Pedro, in Cile.

4. Gli interni della **Dheva Spa and Wellness Centre**, del Dhara Dhevi di **Chiang Mai**. La Spa di 3100 metri quadrati è stata decorata da **150 artigiani** e offre 25 cabine, anche con giardini e piscine private.



**Monastero**, nel cuore della campagna toscana, a dare i consigli sulla giusta alimentazione ci pensa Giorgio Calabrese, uno dei più famosi esperti della materia, scelto dall'Unesco quale rappresentante della dieta mediterranea nel mondo. Qui, il recupero del peso ideale passa anche attraverso sedute di yoga terapeutico, per imparare a gestire nel modo migliore l'approccio con il regime alimentare a calorie ridotte. Anche alla **Sha Wellness Clinic** di Alicante si viene per imparare i segreti per vivere meglio e più a lungo. In un edificio contemporaneo dall'architettura total white la cucina è solo macrobiotica, preparata con ingredienti biologici. In questa clinica s'impara a cambiare stile di vita anche attraverso programmi per smettere di fumare e per combattere l'insonnia. Nei centri benessere del XXI secolo c'è sempre più spazio anche per trattamenti estetici medicali, in ambienti high-tech. Come quelle della **CXI Medical Beauty** del **Lido Palace** di **Riva del Garda**. Tra le novità, il **Focus Smile**, che migliora, attraverso l'acido ialuronico, la zona e il disegno delle labbra.

## A tutto sport

L'Alto Adige è da sempre una meta di grande sport e benessere, rappresentata anche dalla collezione **Belvita Leading Wellnesshotels Südtirol**, che offre una serie infinita di proposte di attività, anche adrenaliniche, come il canyoning, le avventure in quad nella natura e il wild river tubing, in cui si affrontano corsi d'acqua a bordo di ciambelle pneumatiche. Sono organizzate dal **Belvita Hotel Quellenhof** di **San Martino di Merano**, che vanta anche un maneggio, con 20 cavalli. La bicicletta è, invece, il mezzo migliore per esplorare la **Val di Sole**. Viene offerta gratuitamente agli ospiti dallo **Sport Hotel Rosatti**, scelto come ritiro anche dalla squadra di calcio del Napoli e dalla Nazionale di atletica. Con le due ruote si possono affrontare i sentieri nel Parco Nazionale dello Stelvio. L'albergo è anche il punto di partenza per la passeggiata all'anello delle cascate del Saent che porta proprio ai piedi salti d'acqua creati dal torrente Rabies.

Il **lago di Como** in estate si trasforma in una palestra a cielo aperto per praticare sci d'acqua, vela, windsurf, anche con istruttore privato messo a disposizione dal **Grand Hotel Tremezzo**, uno degli alberghi più antichi del lago, in stile Liberty, che mantiene il fascino della villeggiatura come una volta. A giugno inaugura, all'interno della storica Villa Emilia, la nuova **T Spa**, con hammam, nail bar, infinity pool, su una superficie di oltre 1000 metri quadrati, oltre a una palestra su tre livelli dedicati rispettivamente a Pilates

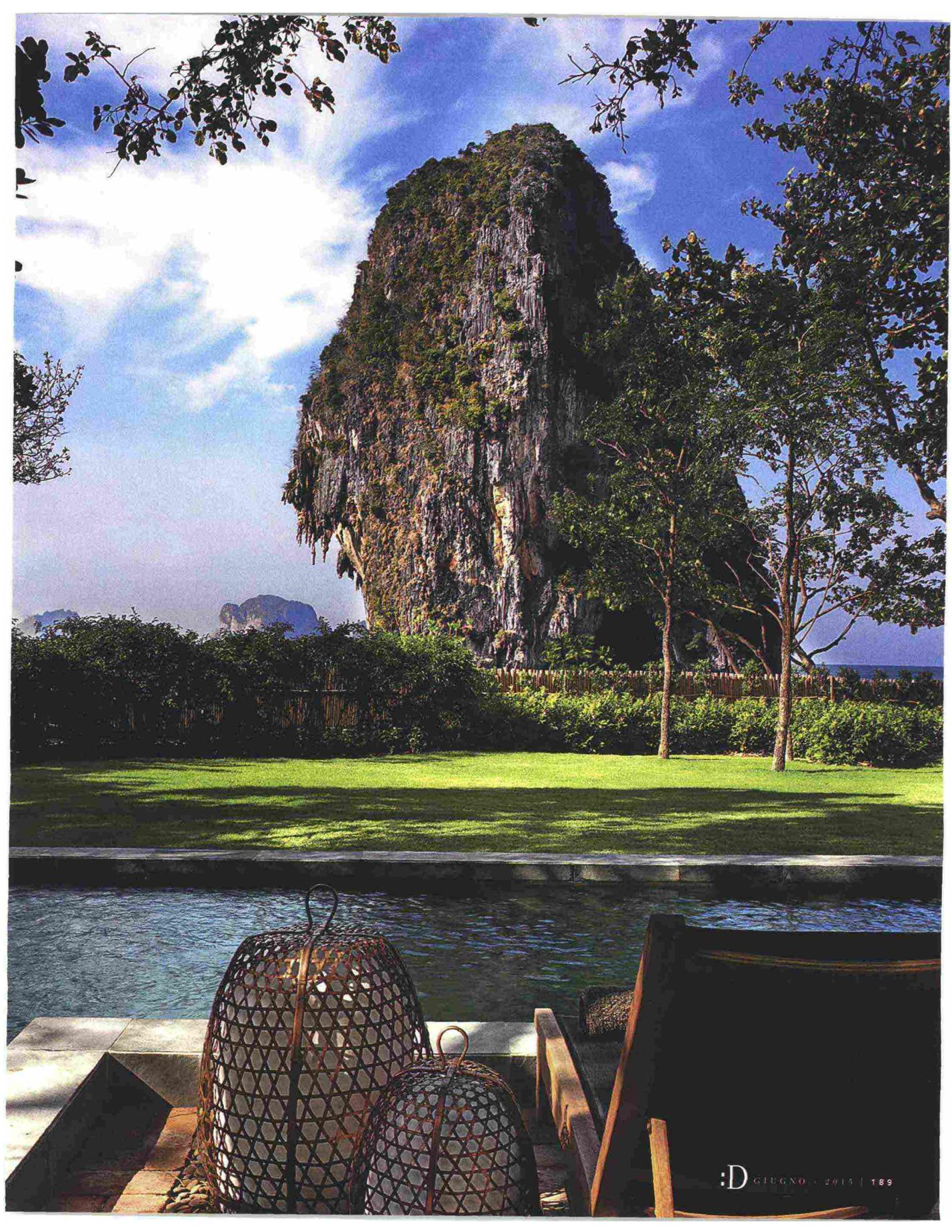
e yoga, fitness e cardio. L'hotel offre la possibilità di giocare a tennis e a golf nei green della zona. Vacanza sportiva anche in Liguria, al **Resort La Francesca** di Bonassola, dov'è stato creato un percorso vita, con nove stazioni panoramiche, sul Golfo delle **Cinque Terre**, per allenare tutto il corpo. L'estate è il periodo migliore per godersi le sfide di tennis, calcetto e pallavolo, organizzate per trascorrere le giornate all'insegna delle energie più sane.

La Val d'Orcia, in Toscana, è invece uno scenario ideale per inforcare la bicicletta e pedalare assecondando il saliscendi delle colline. Per tutti gli sportivi l'**Hotel Adler Thermae Spa & Relax**, di **San Quirico d'Orcia**, ha messo a punto una app gratuita che aiuta a spostarsi in libertà tra i 250 chilometri di percorsi segnalati. Inoltre offre la possibilità di partire in compagnia di guide che accompagnano verso Montalcino, Pienza, Castiglione d'Orcia, Radicofani, preziosi gioielli d'arte incastonati in un paesaggio considerato Patrimonio mondiale dall'Unesco. Dai **Mari del Sud**, resort in stile arabo-siciliano a **Vulcano**, si parte alle prime luci del mattino per affrontare il trekking lungo il sentiero panoramico che s'inerpica fino al Gran Cratere, a 391 metri di quota. Poi, lentamente, si scende verso le spiagge dell'Asino, delle Sabbie Nere e della Baia del Levante, per una nuotata o per rilassarsi al "bagno delle Vergini", piscinette naturali dove il fondale è basso e le acque hanno riflessi color smeraldo.

Ciò l'Engadina una delle mete estive migliori per praticare sport sono il clima, le giornate soleggiate, i 580 chilometri di sentieri lungo i laghi, nelle valli laterali e sulle alte vie che portano in quota. Soggiornando all'**Hotel Kulm**, a **Saint Moritz**, ci si può dedicare al Fit & fun, programma di allenamento quotidiano con un personal traine.

Ci si allena intensivamente anche al **Ranch at Live Oak**, a **Malibu**, un lussuoso boot camp californiano, dove quotidianamente vengono proposte almeno cinque ore di allenamento, da soli o in gruppo, per aumentare il metabolismo e ridefinire la muscolatura. Ha vinto il premio come migliore Spa del mondo proprio per i suoi esclusivi programmi dedicati al fitness. Qui le giornate sono scandite da trekking, lezioni di tonificazione con pesi e kettlebell, esercizi per rafforzare il core, ovvero i muscoli centrali del corpo, gruppi di yoga, oltre a trattamenti estetici e massaggi quotidiani. L'alimentazione è pensata per disintossicare il corpo con cibi biologici, assenza di alcol, tabacco, caffeina, zuccheri artificiali. Uno stile di vita che viene richiesto anche nelle settimane precedenti all'arrivo per massimizzare i risultati sul corpo. Effetto garantito. ●

Alcune formazioni rocciose tra le spiagge di Railey e **Phra Nang**, le più belle di **Krabi**. Si ammirano dalle ville in stile thailandesi del **Rayavandee**, resort dove provare **trattamenti energetici** e rilassanti per recuperare le energie psico-fisiche.



# Yoga, corsa e cibo light

**DOVE** Dal ghiaccio  
al mare

## Alto Adige

### HOTEL ROSA D'ORO

**Indirizzo:** Certosa 29, Senales (Bz),  
tel. 0473.67.91.30.

**Web:** goldenerose.it

**Prezzi:** doppia in mezza pensione da 80 € a persona. Pacchetto *Glacisse Per la gioia di vivere* con 3 trattamenti da 134 € a persona.

## Veneto

### MIONI PEZZATO

**Indirizzo:** Via Marzia, 34, Abano Terme (Pd),  
tel. 049.86.68.377.

**Web:** hotelmionipezzato.com.

**Prezzi:** doppia in pensione completa da 88 € a persona. Pacchetto *Terme Short Break*: 3 notti in mezza pensione, 9 trattamenti e visita medica da 430 € a persona.

## Toscana

### HOTEL VILLA UNDULNA

**Indirizzo:** viale Marina angolo viale Gramsci, Cinquale di Montignoso (Ms),  
tel. 0585.80.77.88.

**Web:** termedellaversilia.com.

**Prezzi:** doppia b&b da 195 €. Accesso all'area benessere e un massaggio da 90 €.

## Campania

### ALBERGO DELLA REGINA ISABELLA

**Indirizzo:** piazza Santa Restituta 1, Lacco Ameno, Ischia (Na),  
tel. 081.99.43.22.

**Web:** reginaisabella.com.

**Prezzi:** doppia b&b da 171 €.

Pacchetto *Cosmesi viso-corpo* con otto trattamenti e check-up cutaneo, da 475 € a persona.

## Principato di Monaco

### THERMES MARINS MONTECARLO

**Indirizzo:** avenue de Monte-Carlo  
tel. 00377.98.06.69.00.

**Web:** fr.thermesmarinsmontecarlo.com.

**Prezzi:** doppia b&b da 401 € con ingresso alle Thermes e alla spiaggia. Pacchetto *Maxi-Mineral* con 3 trattamenti, da 295 € a persona.

## Austria

### AQUA DOME TIROL THERME LÄNGENFELD

**Indirizzo:** Oberlängenfeld 140, Längenfeld,

tel. 0043.52.53.64.00.

**Web:** aqua-dome.at.

**Prezzi:** doppia in mezza pensione da 370 €. Pacchetto *Trilogy*: un trattamento in tre fasi per viso e corpo, da 180 € a persona.

## Germania

### VILLA STEPHANIE

**Indirizzo:** Schillerstrasse 4/6, Baden-Baden,

tel. 0049.72.21.90.00.

**Web:** oetkercollection.com.

**Prezzi:** pacchetto *Vitality Detox* (sette notti con cucina vegetariana, trattamenti e attività meditative), da 1890 € a persona.

## Maldive

### COCO BODU HITHI

**Indirizzo:** Kaafu Atoll,

tel. 00960.66.41.122.

**Web:** cocoboduhithi.com; viaggio dall'Italia con Skorpion Travel, skorpiontravel.com

**Prezzi:** pacchetto di 7 notti in b&b, trasferimento a/r in barca, da 2476 €.

## Seychelles

### MAIA LUXURY RESORT & SPA

**Indirizzo:** Anse Louis, Mahé

tel. 00248.43.90.000.

**Web:** maia.com.sc.

**Prezzi:** soggiorno in villa tutto incluso da 1955 € al giorno. Pacchetto *Morning Magic at Maia*, con una lezione di yoga e massaggio rilassante, da 190 €.

## Polinesia

### BORA BORA PEARL BEACH RESORT & SPA

**Indirizzo:** Bora Bora, Polinesia Francese

tel. 800.822.005

(Leading Hotels of the World).

**Web:** http://it.lhw.com.

**Prezzi:** doppia b&b da 499 € per due persone. Pacchetto benessere, con 4 terapie rilassanti per il corpo, da 300 €.

## Filippine

### ESKAYA BEACH RESORT & SPA

**Indirizzo:** Barangay Tawala,



Panglao Island, Bohol,  
tel. 0063.25.76.30.82.

**Web:** eskayaresort.com

**Prezzi:** pacchetto di 4 giorni/3 notti in b&b, cocktail in piscina, escursioni sportive, 2 trattamenti benessere, da 1518 €.

## DOVE Esperienze Zen

## Lombardia

### LEFAY RESORT & SPA

**Indirizzo:** via Angelo Feltrinelli

136, Gargnano (Bs),

tel. 0365.24.18.00.

**Web:** lefayresorts.com.

**Prezzi:** Pacchetto *Lefay Spa Discovery*: 2 notti in pensione completa light e 4 trattamenti, da 520 € a persona.

### COCCA HOTEL ROYAL THAI SPA

**Indirizzo:** via Predore 75,

Sarnico (Bg),

tel. 035.42.61.361,

**Web:** coccahotel.com.

**Prezzi:** doppia b&b da 147 €. Pacchetto *Spa Relax*, con 2 trattamenti, da 110 € a persona.

## Emilia Romagna

### SANBO-JI TEMPIO DEI TRE GIOIELLI EREMO ZEN DI MONTAGNA

**Indirizzo:** Loc. Pradaiole 27,

Pagazzano (Pr),

tel. 0525.60.296; 02.83.23.652;

cell. 333.77.37.195.

**Web:** monasterozen.it.

**Prezzi:** soggiorno da 35 € a persona con vitto e attività quotidiane di meditazione (sono esclusi i seminari).

## Marche

### ASHRAM JOYTINAT

**Indirizzo:** via Ripa 24, Corinaldo (An),

tel. 071.67.90.32.

**Web:** ayurveda-ashram.it.

**Prezzi:** pacchetto weekend di 3 giorni/2 notti, in pensione completa e attività meditative, da 300 € a persona.

## Puglia

### BORGO EGNATIA

**Indirizzo:** Savelletri di Fasano,

Fasano (Br),

tel. 080.22.55.000.

**Web:** borgoegnazia.com.

**Prezzi:** pacchetto *Peddara* (soggiorno di 5 notti, pensione completa, 11 trattamenti e attività), da 2770 € a persona.

## Francia

### CHÂTEAU SAINT-MARTIN & SPA

**Indirizzo:** avenue des Templiers, Vence,

tel. 0033.4.93.58.02.02.

**Web:** oetkercollection.com

**Prezzi:** doppia b&b con ingresso alla Spa e sconto del 15 per cento sui trattamenti, da 390 € per due persone.

## Thailandia

### DHARA DHEVI

**Indirizzo:** 51/4 Moo 1, Sankampaeng Road, T. Tasala, A. Muang, Chiang Mai,

tel. 0066.53.88.88.88.

**Web:** dharadhevi.com.

**Prezzi:** doppia b&b 436 €. Pacchetto *Energy Field Imaging*: 2 trattamenti e meditazioni, da 149 € a persona.

## RAYAVADEE

**Indirizzo:** 214 Moo 2, Tumbon Ao-Nang, Amphur Muang, Krabi,

tel. 0066.75.62.07.40-3.

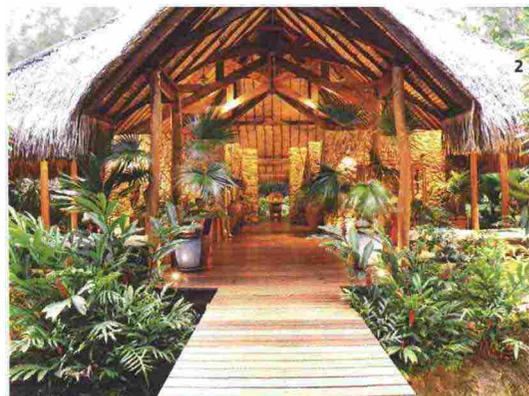
**Web:** rayavadee.com.

**Prezzi:** doppia b&b da 393 €. Pacchetto *Totally Rayavadee*: 3 trattamenti energetici, da 301 € a persona.

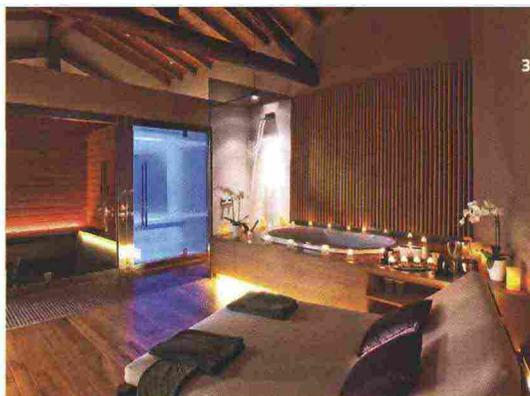
## Stati Uniti

### ENCHANTMENT RESORT

**Indirizzo:** 525 Boynton Canyon



2



3

1. Cure detox a Villa Stephanie, a Baden-Baden.  
2. Terapie a base di ingredienti locali al Bora Bora Pearl Beach Resort.  
3. La T Spa Suite del Grand Hotel Tremezzo, sul lago di Como.

Road, Sedona,  
tel. 001.928.28.22.900.  
Web: enchantmentresort.com.  
Prezzi: doppia b&b 460 €.  
Pacchetto *Mii Amo Signature*, con tre trattamenti di bioenergetica, da 520 € a persona.

## Cile

### TIERRA ATACAMA HOTEL BOUTIQUE & SPA

Indirizzo: Calle Séquitor S/N, San Pedro de Atacama,  
tel. 0056.22.20.78.861.  
Web: tierraatacama.com.  
Prezzi: 2 notti in pensione completa, 2 escursioni, trasferimento da e per l'aeroporto di Calama, da 2419 € a coppia.  
Pacchetto *Day Spa*, con trattamenti geotermici, da 90 €.

## Turks and Caicos

### PARROT CAY

Indirizzo: Parrot Cay,  
tel. 001.904.28.80.036.  
Web: parrotcay.com.  
Prezzi: doppia in pensione completa e accesso alla Spa, da 568 €. Pacchetto *Body & Mind*, con una sessione di yoga o meditazione, da 130 € a persona.

## DOVE Belli dentro e fuori

### Veneto

#### RELILAX HOTEL TERME MIRAMONTI

Indirizzo: Piazza Roma 19, Montegrotto Terme (Pd),  
tel. 049.89.11.755.  
Prezzi: doppia b&b 262 €. Pacchetto settimanale *AlcaRelilax* di 6 giorni con dieta, 23 trattamenti e lezioni fitness, da 1870 € a persona.

### Lombardia CENTRO TAO

Indirizzo: via Tamas 10/B, Limone sul Garda (Bs),  
tel. 0365.95.45.91,  
Web: centrotao.com.  
Prezzi: pacchetto *Tao Minicura*: 3 giorni in pensione completa light, terapie di riequilibrio energetico, da 1100 € a persona.

## Toscana

### CASTEL MONASTERO

Indirizzo: Monastero d'Ombone (Si),  
tel. 0577.57.00.01.  
Web: castelmonastero.com  
Prezzi: doppia b&b 453 €. Pacchetto dimagrante di 3 giorni con pensione completa light, trattamenti corpo, da 1500 € a persona.

## Trentino

### LIDO PALACE

Indirizzo: viale Giosuè Carducci 10, Riva del Garda (Tn),  
tel. 0464.02.18.99.  
Web: lido-palace.it  
Prezzi: doppia b&b 305 €. Pacchetto *Medical Beauty Filler* con 2 notti in b&b e 4 trattamenti, da 1470 € a persona.

## Spagna

### SHA WELLNESS CLINIC

Indirizzo: Verderol 5, Playa del Albir, Comunidad Valenciana,  
tel. 0034.96.68.11.199.  
Web: shawellnessclinic.com.  
Prezzo: doppia b&b da 250 €. Pacchetto *Detox* di 7 giorni in pensione completa e 12 trattamenti, da 2550 € a persona.

## DOVE A tutto sport

### Alto Adige

#### BELVITA QUELLENHOF

Indirizzo: Pseiererstrasse 47, Martino presso Merano (Bz),

tel. 0473.49.94.99.  
Web: belvita.it.  
Prezzo: doppia b&b da 150 €. Pacchetto settimanale escursionistica in mezza pensione e attività, da 870 € a persona.

## SPORT HOTEL ROSATTI

Indirizzo: via Campiglio, 14 Dimaro (Tn),  
tel. 0463.97.48.85.  
Web: sporthotel.it.  
Prezzi: doppia in mezza pensione da 100 €.

## Lombardia

### GRAND HOTEL TREMEZZO

Indirizzo: Via Provinciale Regina 8, Tremezzo (Co),  
tel. 0344.42.491,  
Web: grandhoteltremezzo.com.  
Prezzi: pacchetto *T Spa Retreat* con 2 pernottamenti in b&b, un trattamento e Spa in esclusiva, da 1340 € a coppia.

## Liguria

### RESORT LA FRANCESCA

Indirizzo: Loc. La Francesca, Bonassola (Sp),  
tel. 0187.81.39.11;  
0187.81.36.20.  
Web: villaggi-lafrancesca.it.  
Prezzi: bilocale per due adulti e un bambino da 110 € a notte. Nel prezzo anche uso piscine, attrezzature sportive e spiaggia riservata.

## Toscana

### ADLER THERMAE SPA & RELAX

Indirizzo: via Bagno Vignoni 1, San Quirico D'Orcia (Si),  
tel. 0577.88.90.01.  
Web: adler-thermae.com.  
Prezzi: pacchetto *Bike & Spa* con 4 pernottamenti in b&b, accesso Spa, 2 trattamenti e 4 escursioni in bici, da 886 € a persona.

## Sicilia

### MARI DEL SUD

Indirizzo: Porto Ponente I, Vulcano (Me),  
tel. 848.83.84.85.  
Web: http://maridelsudresort.edenhoteles.it.  
Pacchetto: 2 notti in mezza pensione, un massaggio, accesso a piscina e spiaggia, da 309 € a persona.

## Svizzera

### KULM HOTEL ST. MORITZ

Indirizzo: via Veglia 18, St. Moritz,  
tel. 0041.81.83.68.000.  
Web: kulum.com.  
Prezzi: doppia da 512 € in mezza pensione, ingresso Spa, palestra, attività sportive e utilizzo gratuito di funivie a funiculari dell'Alta Engadina.

## Stati Uniti

### RANCH AT LIVE OAK MALIBU

Indirizzo: Live Oak Malibu (California),  
tel. 001.310.45.78.700.  
Web: theranchmalibu.com.  
Prezzi: una settimana in pensione completa e allenamento sportivo giornaliero, da 6314 € a persona.

## Il tuo consulente

### DOVE CLUB

02.89.29.26.87

Gli esperti di DoveClub sono a disposizione per offrire preventivi gratuiti e dare informazioni anche per altre destinazioni di benessere e Spa.  
Orari: lun.-ven. 9-20, sab. 10-19.  
Costo di una chiamata nazionale.