

Naturalstyle

ESCLUSIVO

60 METE PER IL CORPO E LA MENTE

N.110 AGOSTO 2012
€ 4,00

SOLO

1

EURO

UOMINI

Come capirli,
come amarli
come tenerli

LA DIETA PER LE VACANZE

- meno calorie
- più energia

BELLEZZA

IL TRUCCO PER
LE SERATE
DELL'ESTATE

SALUTE

Un respiro
può rivelare
come stai

STORIE VERE

Donne
che hanno
battuto
la crisi

Cristina Chiabotto

Così ho vinto la timidezza



CAIRO EDITORE

Paradisi del benessere

LOMBARDIA

Nella Spa da eco-Oscar

Il **Lefay Resort** & SPA di Gargnano è l'unico hotel italiano inserito dagli esperti della CNN tra i 10 migliori eco-hotel del mondo. Il benessere passa attraverso il Lefay Spa Method, che fonde i principi della medicina classica cinese con la ricerca scientifica occidentale. Per gli ospiti, piscine interne ed esterne, area umida a diverse temperature, sessioni di Tai Chi, cucina light e nuovi

trattamenti con prodotti a chilometro zero. Tra questi, l'olio d'oliva extravergine bio-organico dalle aziende agricole Lefay del lago di Garda. Fino al 9 settembre si può prenotare un pacchetto di 3 notti e provare le migliori terapie naturali dell'estate, dal potere idratante e anti-età per viso e corpo. Include un'esfoliazione all'uva e lavanda, un impacco con fango aromatico, massaggio anti-stress con olio d'oliva, rituale anti-età viso con uva bianca e idro-aromaterapia con oli essenziali di lavanda e limone (da 870 euro a persona).

Info: **Lefay Resort** & SPA lago di Garda, via Angelo Feltrinelli 118, Gargnano (BS), tel. 0365 241800, www.lefayresorts.com

La piscina a sfioro con vista panoramica del **Lefay Resort** & Spa.

TRATTAMENTI E MASSAGGI

Il wellness è bio

SCOPRI LE NUOVE (E MIGLIORI) SPA ECOLOGICHE
SULL'ACQUA. DAL LAGO DI COMO AL MARE DELLA VERSILIA,
UNA REMISE EN FORME CON OLIO, TORBA E AGRUMI

di Luisa Taliento



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Paradisi del benessere



Il resort Casta Diva al tramonto con il parco e piscina galleggiante.

LOMBARDIA

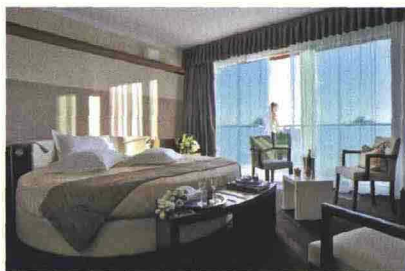
Fitocosmesi anti-età

Una piscina galleggiante a sfioro sul lago di Como, e Spa dove recuperare le energie. Sono custodite all'interno del Casta Diva, a Blevio, resort

ecosostenibile con trattamenti esclusivi di fitocosmesi anche a base di cellule staminali vegetali, elicrisio ed equisetolo della zona. Tra i trattamenti estivi spicca il Lipo-Dren, con estratti fluidi puri di quercia marina, ippocastano, edera e centella, per drenare e defaticare le gambe (190 euro). Il

Breast Push up dona turgore al seno, grazie a un mix rassodante a base di baobab, luppolo, vitamine A ed E (140 euro). In più, piscina, idromassaggi e un Café con un menu studiato da nutrizionisti.

Info: Casta Diva Resort & Spa, tel. 031/32513035, www.castadivaresort.com



VENETO

Vitamine per il viso

Il nuovo Aqualux Spa Suite & Terme a Bardolino è il primo albergo certificato dal protocollo Clima Hotel fuori dell'Alto Adige. Con sette piscine termali, una salata, idromassaggio sopraelevato, e AcquaSpa Wellness: mille metri quadri anche per chi non soggiorna in hotel, e trattamenti Talgo e Nature Bissé.

Come il Citrus-A-Peel, che stimola la produzione di collagene del viso (110 euro) e il Cocoon Citrus Drench, con miele, karité e succo d'arancia per nutrire la pelle del corpo (65 euro). Doppia in b&b da 240 euro.

Info: Aqualux Spa Suite & Terme, tel. 045/6229999, www.aqualuxhotel.com



Sopra, la Spa di design Aqualux. In alto, camera con vista.

PUGLIA

Mare sulla pelle

Iodio, sole, sale: sono i protagonisti assoluti al Kalidria Thalasso & Spa Resort di Castellaneta Marina, nella riserva bioenergetica Stornara, dedicata alla preservazione del Pino d'Aleppo. La Spa è un omaggio all'acqua, con piscine di mare riscaldate, interne ed esterne, cabine per la balneo-cromoterapia e idroterapia, percorsi acquaponici e Kneipp. I trattamenti spaziano dai fanghi marini, per la circolazione e per lenire i dolori muscolari, agli impacchi di alghe aromatiche, per la silhouette. Novità il peeling al sale marino e olio d'oliva extravergine e i trattamenti per ristrutturare i capelli (da 35 euro). Doppia in b&b da 180 euro.

Info: Grand Hotel Kalidria & Thalasso Spa, tel. 099 8201001 www.mgallery.com

La piscina interna con acqua di mare.



ALTRE SPA

TOSCANA

Detox con la torba

Per il Restyling le Terme della Versilia hanno scelto solo tecnologie pulite, come l'acqua termale sanificata senza solventi, ma solo con vapore. Da segnalare il bagno torboso, antinfiammatorio, ricco di vitamine, enzimi e antiossidanti. Si tratta di un'immersione di 20 minuti in acqua termale salso-bromoiodica, con l'aggiunta di due chili di torba del lago di Massaciuccoli: terapia perfetta per l'estate perché non rimuove l'abbronzatura (75 euro). Doppia in b&b da 140 euro.

Info: Terme della Versilia, tel. 0585 807255, www.termedellaversilia.com



SVIZZERA

Cambia vita!

Basso impatto ambientale e minor produzione di CO₂: questa la filosofia del Resort Collina d'Oro di Acra. Lo staff della Spa Well-Aging insegna uno stile di vita naturale con cucina mediterranea, attività nel verde e trattamenti novità, dall'analisi del metabolismo al check up della cute. Tra i trattamenti di punta c'è la Floating Therapy: galleggi in acqua ad alta concentrazione salina, in assenza di peso. Quattro giorni pensione completa, 9 trattamenti e consulto medico, da 2.160 euro.

Info: Resort Collina d'Oro, tel. 0041 91 6108144, www.resortcollinadoro.com