

MF
il quotidiano
dei mercati finanziari

Gentlemen

SPECIAL ISSUE
GREEN
Cars • Design
People • Mobility

IL MENSILE PER GLI UOMINI CHE AMANO LA VITA - NUMERO 244 - LUGLIO 2020

IL MENSILE PER GLI UOMINI CHE AMANO LA VITA - NUMERO 244 - LUGLIO 2020

ALESSANDRO GASSMAN L'ITALIA AL SORPASSO

9 771722 222001 00244

[illegible]

Il Lefay Dolomiti Hotel & Spa inaugurato lo scorso anno a Pinzolo e, nell'altra pagina, il Monte Paterno nelle Dolomiti.



B E N E S S E R E

LA RINASCITA DEI SENSI

DA NORD AL SUD D'ITALIA, DALLE DOLOMITI AL CHIANTI, FINO ALLA CALABRIA, I RESORT DOVE RIGENERARSI PER UNA VACANZA A STRETTO CONTATTO CON LA NATURA. IN TUTTA SICUREZZA

DI MAGDA MUTTI

SI RIPARTE, MA LA VACANZA BENESSERE sarà diversa, benefica, taumaturgica e close to home, al lontano si preferisce la prossimità, meglio se a portata di automobile. È l'era di un nuovo codice. Centri wellness e Spa, oltre a focalizzarsi sulle nuove cure, sono già attrezzati per darci garanzie: procedure di sicurezza, igiene, spazi ampi, privacy e più natura. Ecco i nuovi bisogni e nuove parole guida.



Una veduta del Dolomiti Wellness Hotel Fanes affacciato sul Gruppo del Sella e, in basso, la piscina del Silena Soulful Hotel.



Per ritrovare l'energia vitale niente è meglio della natura. Due i place to be, il **Lefay Resort & Spa a Gargnano sul Lago di Garda** (sponda bresciana), e il **Lefay Dolomiti Hotel & Spa a Pinzolo** (gruppo Alcide Leali), entrambi adottano il metodo curativo messo a punto dal comitato guidato dal dottor Carlo Barbieri, che intreccia la medicina cinese classica alla ricerca scientifica occidentale: il percorso viene messo a punto in funzione dell'organo interno fuori equilibrio. Il resort sul lago sfrutta 11 ettari di parco, fondamentale per il programma Natural Wellness che prevede camminate guidate, in singolo, **mindful nel giardino** energetico e poi alimentazione e massaggi tailored nei 3mila mq della Spa. Il Lefay Dolomiti, inaugurato lo scorso anno, ha una mega Spa da 5mila mq: lago salino, ice pool, idromassaggio con sali di magnesio e un mondo di saune.

Sulle Dolomiti, all'**Adler Balance di Ortisei** il mantra è riconciliarsi con il respiro e gestirlo per ottimizzare la qualità del sonno. Quest'anno la tecnica praticata è la giapponese Shirin Yoku che insegna la **respirazione profonda** alternando rallentamenti e meditazione. Tra le colline della Val d'Orcia, ricche di millenarie sorgenti minerali, l'**Adler Thermae di Bagno Vignoni** propone il percorso Anti-Covid-19 che rinforza il sistema immunitario. Si parte con due indagini: il PPG

