

# DOVE

# S SPECIALE BENESSERE

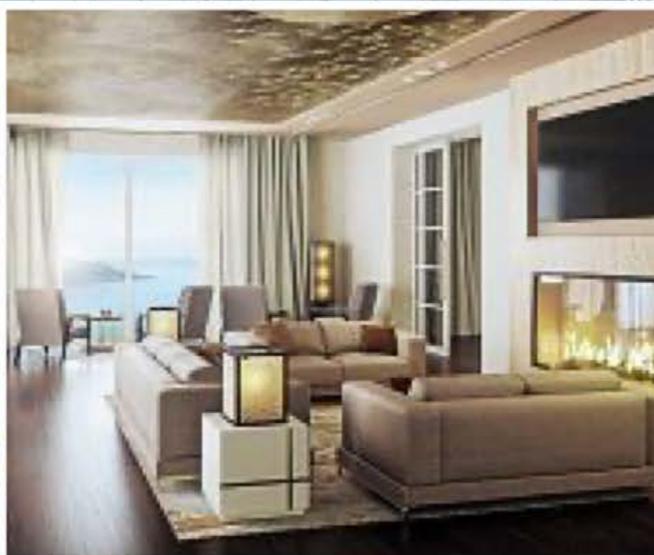
*Nella foto Il golfo di Napoli  
visto dalla piscina del Capri  
Palace Jumeirah di Anacapri*

# Una Spa tutta per me

Testi di LUISA TALIENTO

È la nuova frontiera del *wellness*: trattamenti ad hoc per rilassarsi e rigenerarsi, da gestire in autonomia, riducendo al minimo il contatto con l'operatore. Scoprite qui dove provarli

## LAGO DI GARDA: LEFAY RESORT & SPA



*Sopra* Dall'Infinity Pool del Lefay Resort & Spa si gode una splendida vista sul lago di Garda.

*A sinistra* Un momento dello Sky Fitness e una delle suite con il caminetto a parete.

*Nella pagina accanto* La luminosa piscina interna del Thermes Marins Monte-Carlo.

mi e distinguendo tra quelli percepiti come piacevoli, fastidiosi o indifferenti. Il risultato viene letteralmente concentrato in una piccola ampolla di vetro contenente gocce delle essenze preferite e utili a stimolare il proprio spirito, da portare con sé e annusare quando se ne sente il bisogno, per recuperare sensazioni piacevoli e liberare la mente dai pensieri negativi. Dall'olfatto si passa alla voce, per scoprire il suo potere liberatorio, e all'esperienza di mangiare una mela, un gesto semplice che viene rielaborato in chiave meditativa, assaporando lentamente il frutto. Il percorso *The Preidhof Way* ha anche un volto tecnologico, quello di uno *Sleep bracelet*, un discreto braccialetto che analizza la qualità del sonno, e il *Deep sea*, una stanza in cui ci si sdraia e si viene avvolti da dolci suoni e dalla luce di 12.500 Led, che aiutano a raggiungere

uno stato di rilassamento profondo e a ritrovare maggiore energia.

Tirare fuori il meglio di sé per essere in grado di affrontare la nuova stagione è anche la filosofia dell'**Hotel Palace Merano**, albergo storico, immerso in un parco secolare. Si estende su 12 mila metri quadrati, di cui seimila dedicati a trattamenti, percorsi benessere e circuito *wellness*. Nel corso degli anni ha ottenuto numerosi premi ed è stato riconosciuto dal magazine svizzero *Bilanz* come *World's Best Health Retreat 2019*. I quattro programmi di cura si basano su detossinazione e riattivazione dei canali energetici e delle funzioni organiche. In vista dell'autunno si può scegliere, per esempio, *Revital & Sport*, che prevede *check-up*, anche bioenergetici, per valutare il grado di tossiemia nel corpo, e cure