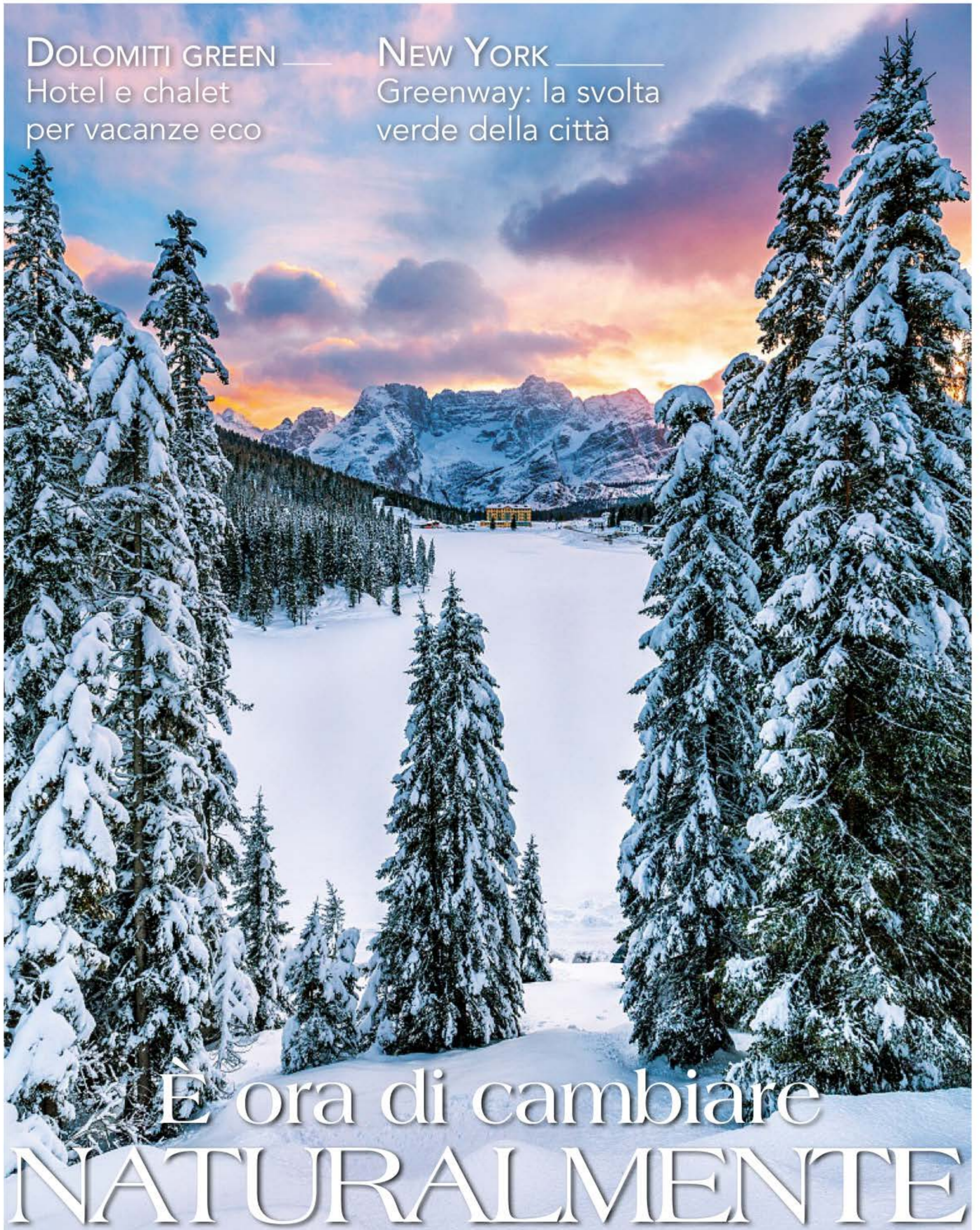


DOVE WINTER

DOLOMITI GREEN
Hotel e chalet
per vacanze eco

NEW YORK
Greenway: la svolta
verde della città



È ora di cambiare
NATURALMENTE

NUOVO BENESSERE



Viaggio nelle Spa che mescolano saperi millenari e strumenti high-tech, nei luoghi dove da sempre l'acqua dona la salute. E dove si ritrova l'armonia tra cuore e polmoni, spirito e corpo. Ripartendo dall'atto più semplice, naturale e prezioso

Testi di LUISA TALIENTO

Lnhale and exhale, inspirare ed espirare. Lo insegnano lo yoga, la meditazione, i *mental coach* degli sportivi. E le Spa dei centri che lanciano la nuova tendenza: le **terme del respiro**. Si parte dal "tesoro" delle acque termali (250 in Italia) da inalare con aerosol, nebulizzazione, docce nasali, abbinati a ginnastica respiratoria, camminate ossigenanti, yoga e meditazione per imparare la tecnica del *pranayama*, da *prana*, "respiro", e *ayama*, "controllo ed espansione", che favorisce la dilatazione dei polmoni, la concentrazione e il controllo di ansia ed emotività. L'incontro di questi antichi "strumenti" crea oggi qualcosa di nuovo: il recupero di un respiro lento e profondo per innalzare le difese immunitarie, anche per riprendersi dagli strascichi del "long Covid" che, secondo studi recenti, colpisce il 50 per cento dei guariti.

Tra laghi e colline

L'Ermitage Medical Hotel, a Monteortone, ai piedi del Parco naturale dei Colli Euganei, ha messo a punto un programma chiamato proprio *Riabilitazione Post Covid19-Sindrome Long Covid*. Include visite specialistiche e sedute di riabilitazione respiratoria e motoria, in cui si sfruttano le acque salso-bromo-iodiche che sgorgano naturalmente dalle tre sorgenti termali dell'hotel.

Nella pace di Sirmione, sulla sponda bresciana del Lago di Garda, le protagoniste sono le acque solforose. Sorgenti che svolgono un'azione mucolitica, antiossidante, antinfiammatoria, antivirale. Un tesoro liquido che incontra qui le tecniche yoga del "reset del respiro" e mirano a farlo fluire più libero, consentendo un apporto maggiore di ossigeno nel sangue e più energia a tutto l'organismo. Un'esperienza da provare con le proposte del programma *Il grande respiro*

dell'acqua del **Grand Hotel Terme**. La più completa è il *Thermal breath reset*, in cui si purificano le vie aeree alle terme, per praticare poi yoga, *water yoga* in acqua, idromassaggi distensivi. Ma anche sedute di *counseling* psicosomatico, per focalizzarsi sui propri obiettivi di miglioramento.

A circa un'ora da qui, sopra **Gargnano**, sorge il **Lefay Resort & Spa Lago di Garda**. Fresco di *restyling*, e con una nuova Adults only Spa, ha conquistato in 14 anni dall'apertura oltre cento premi internazionali. La Spa è certificata "Being Organic & Ecological Spa - Level Excellence" e i prodotti della linea cosmetica sono vegani e *cruelty free*. Nella struttura, a marchio *Green Globe*, tutta l'energia utilizzata proviene da fonti rinnovabili. Tra i programmi della Spa c'è l'*Antistress*, scandito da agopuntura, crioterapia, esercizi di respirazione, Qi Gong, stretching dei meridiani e passeggiate nel giardino energetico. L'efficacia dei trattamenti si monitora poi con il rilevamento della frequenza cardiaca, per interpretare il modo in cui si modifica lo stato di stress.

Le colline toscane fanno da cornice al borgo medioevale di **Bagno Vignoni**. Un luogo famoso per le acque ipertermiche solfato-alcalino terrose che sgorgano a circa 50 gradi e vengono portate a 37 gradi nelle piscine termali dell'**Adler Spa Resort Thermae**. Oltre ai benefici della balneoterapia - che, grazie al calore, aiuta la funzione respiratoria - qui viene proposto un ampio ventaglio di servizi me-

In alto Il Lago di Garda dalla Spa del **Lefay Resort & Spa di Gargnano** (Bs). Tra i suoi pacchetti, l'*Antistress* prevede esercizi di respirazione.

A fianco Le piscine termali dell'**Adler Spa Resort Thermae**, a **Bagno Vignoni** (Si).



RESPIRO

dicali mirati: check-up, esami diagnostici, flebo rivitalizzanti e ossigeno-ozono terapia. Tutto incluso nel pacchetto *Adler Med Rivitalizzante*. Ogni giorno sono previste inoltre pratiche di meditazione e yoga, oltre a veri e propri ritiri con professionisti internazionali, che si svolgono tutto l'anno. Nel nuovo **Palazzo Belvedere** di **Montecatini Terme** il benessere si cerca con la naturopatia, cuore dei percorsi *Vitaliter* mirati a supportare ciò che Ippocrate chiamava *vis medicatrix naturae*, il potere innato di autoguarigione del corpo. Si parte dalle acque, classificate salso-solfato-bicarbonato-sodiche e salso-iodiche-solfato-alcaline (indicate per le vie respiratorie), si prosegue con esercizi di respirazione, cammi-

nate depurative, meditazione, arteterapia, canto, danza. Al motto "Ciò che fa per te, nella giusta misura".

Su misura anche il percorso *Rigenera* di **Palazzo Fiuggi Wellness Medical Spa**, che parte dalle valutazioni mediche e analisi effettuate all'arrivo (tra cui la scansione in 3D del corpo), per creare un programma unico. Completano il soggiorno la **Heinz Beck Food Line**, sviluppata dal pluripremiato chef, lezioni di fitness, passeggiate e trekking, pilates e allenamenti nel **Movement Lab**, perché anche lo sport allena i muscoli respiratori, ne ritarda l'affaticamento e aumenta la potenza. E alla fine di tutto c'è il meritato relax nelle Terme romane.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



INFO E PREZZI

ERMITAGE MEDICAL HOTEL

Indirizzo: via Monteortone 50, Teolo (Pd) **Web:** ermitagetherme.it **Prezzi:** *Post Covid 19*, 7 gg. pens. completa + trattamenti, da 2.020 €

GRAND HOTEL TERME SIRMIONE

Indirizzo: viale G. Marconi 7, Sirmione (Bs) **Web:** termedisirmione.com **Prezzi:** *Thermal Breath*, 5 gg. in 1/2 pens. + trattamenti, da 2.684 €

LEFAY RESORT & SPA LAGO DI GARDA

Indirizzo: via A. Feltrinelli 136, Gargnano (Bs) **Web:** lagodigarda.lefayresorts.com **Prezzi:** *Antistress*, 5 gg. in pens. completa + trattamenti, da 3.200 €

ADLER SPA RESORT THERMAE

Indirizzo: str. Bagno Vignoni 1, S. Quirico D'Orcia (Si) **Web:** adler-resorts.com **Prezzi:** *Adler Med Rivitalizzante*, 3 gg. in 1/2 pensione + trattamenti, da 2.262 €

PALAZZO BELVEDERE

Indirizzo: v.le F. Fedeli 10, Montecatini Terme (Pt) **Web:** palazzobelvedere.com **Prezzi:** *Un tocco di Vitaliter*, 3 gg. in pens. completa + trattamenti, da 479 €

PALAZZO FIUGGI WELLNESS & MEDICAL SPA

Indirizzo: v. dei Villini 34, Fiuggi (Fr) **Web:** palazzofiuggi.com **Prezzi:** *Rigenera*, 7 notti in pens. completa + trattamenti e dieta personalizzata, da 3.950 €

© RIPRODUZIONE RISERVATA