

storie di benessere

LONGEVITY SPA

vita. I nove programmi sono mirati a migliorare stati d'ansia, burnout, depressione, disagi emotivi e si avvalgono di un team di psicologi, counselor, esperti di mindfulness che aiutano a capire come cambiare la propria vita per abbandonare abitudini malsane e favorire lo stato di benessere. Un cambiamento che viene stimolato anche grazie al programma *Stress recovery*, di una settimana, con massaggi rilassanti, passeggiate nel verde, sessioni di meditazione, yoga e Tai Chi per sviluppare consapevolezza del "qui e ora", piuttosto che preoccuparsi del passato o del futuro.

Stress-Resilience è invece il nome del percorso proposto da **Lanserhof**, eco-resort consacrato alla salute, da poco aperto sull'**isola di Sylt**, la più settentrionale delle Frisone tedesche. Un luogo dalla bellezza austera, tra dune di sabbia e mare, in cui risolvere problemi legati ad ansia, difficoltà di concentrazione e memoria, stanchezza cronica. Si parte sempre con un check-up, che include visita medica ed esami di laboratorio, e si prosegue con colloqui con psicologi, naturopati, esperti di medicina energetica e attività fisica alternata a rilassamento. Per essere poi in grado, da soli, di riconoscere i sintomi e alleggerire il carico mentale.

INFO: monasterozen.it (Ritiro Zen di 3 giorni, con soggiorno, pasti e meditazione, da 180 € a persona, più costo della tessera annuale 40 €); euphoriaretreat.com (Emotional Harmony di 5 giorni, con visite, counseling e terapie, da 1.657 € a persona, più prezzo del soggiorno, in doppia da 247 €); newlifeportugal.com (Stress recovery di 7 giorni, con soggiorno, pasti e attività da 2.625 €, a persona); lanserhof.com/it (Stress-Resilience di 7 giorni, con visite, counseling e terapie, da 3.656 € a persona, più soggiorno, in doppia da 854 €).



GERMANIA: LANSERHOF



In perfetta forma

L'esercizio fisico, si sa, oltre che alla muscolatura fa bene anche al cervello perché libera gli ormoni del benessere, migliora la memoria e rafforza la capacità di attenzione. L'hanno compreso bene a **La Donaria Eco Retrait**, ricavato da una *finca*, una fattoria andalusa nel cuore della **Serranía de Ronda**, nella provincia di **Malaga**, con solo nove camere e 700 ettari di pace assoluta, che si gode fin dal mattino praticando yoga per allungare la muscolatura. Un bell'allenamento per affrontare le altre esperienze del pacchetto *Adventure*: corsa tra i vigneti, arrampicata sportiva, passeggiate, mountain bike, lezioni di equitazione con i cavalli lusitani del maneggio interno. Alla sera va in scena un'ottima

In alto La sauna finlandese panoramica della nuova Adults Only Spa del **Lefay Resort & SPA Lago di Garda**, nella quale rigenerarsi contemplando la calma del lago all'orizzonte.

A sinistra Una veduta dell'eco-resort **Lanserhof**, in Germania.



LAGO DI GARDA: LEFAY

SEGRETI DELLA LONGEVITÀ

“Yang” vuol dire nutrire, prendersi cura, mentre “Sheng” indica dare alla luce, vivere, crescere. Nell’interpretazione cinese, “Yang Sheng” significa nutrire il proprio potenziale vitale. Un metodo che si apprende al **Lefay Resort & SPA Lago di Garda**, appena sopra Gargnano, in provincia di Brescia, che è stato tra i primi a fondere i principi della medicina classica cinese con la ricerca scientifica occidentale. Motivo che, in 14 anni, gli ha fatto conquistare oltre 100 premi internazionali, posizionandosi tra le SPA Destination migliori al mondo. Tra i programmi più nuovi, *La Via da Seguire* è dedicato alla longevità. Si inizia con un incontro con il medico energetico, che attraverso colloqui, osservazione e utilizzo di strumenti scientifici cerca di percepire le piccole variazioni

dell’energia individuale. Il percorso include sessioni di agopuntura, riflessologia plantare, check up per valutare lo stato di salute dell’intestino - fondamentale per evitare infiammazioni - sedute di crioterapia, osteopatia, fisioterapia. Il quadro si completa con trattamenti estetici, assunzione di integratori e fitoterapici, menu detossinante e lievemente ipocalorico. Con, a fine soggiorno, una maggiore consapevolezza sulla via da seguire per stare bene.

Info: Programma La Via da Seguire di 5 giorni, con dieta, visite, terapie energetiche e rilassanti, da 2.590 € a persona.

A questo va aggiunto il costo del soggiorno, in doppia da 390 €. Tel. 0365.241800; lefayspamethod.com/it/programmi/longevita