

CHENOT PALACE WEGGIS

SPA PER L'ANIMA

PERCORSI OLISTICI PER RINASCERE

Medicina occidentale, tradizioni cinesi, massaggi orientali, yoga, meditazione. E ancora, acque di montagna e cibi detox. In questi luoghi, il tempo si ferma, la mente allontana le ansie e il corpo si rilassa, regalando nuovi ritmi al respiro. Sono i nuovi templi del benessere, e della longevity.

di Ilaria De Bartolomeis

L'ultimo report presentato dal Global Wellness Institute ha dimostrato come l'economia globale del benessere valga 6,3 trillioni di dollari, destinati a diventare oltre 9 entro il 2028. Dell'attuale fotografia, il comparto del mental wellness e del turismo del benessere generano oggi più di un miliardo di dollari con prospettive di crescita proporzionate alle aspettative future del mercato. A conferma di questi dati, l'Italia registra un crescendo di destinazioni benessere che offrono percorsi olistici messi a punto da medici e ricercatori: i resort e i boutique hotel che hanno abbracciato tale filosofia diventano luoghi di ritiro per iniziare un percorso di rinascita, all'insegna della longevità.

CHENOT PALACE WEGGIS SVIZZERA

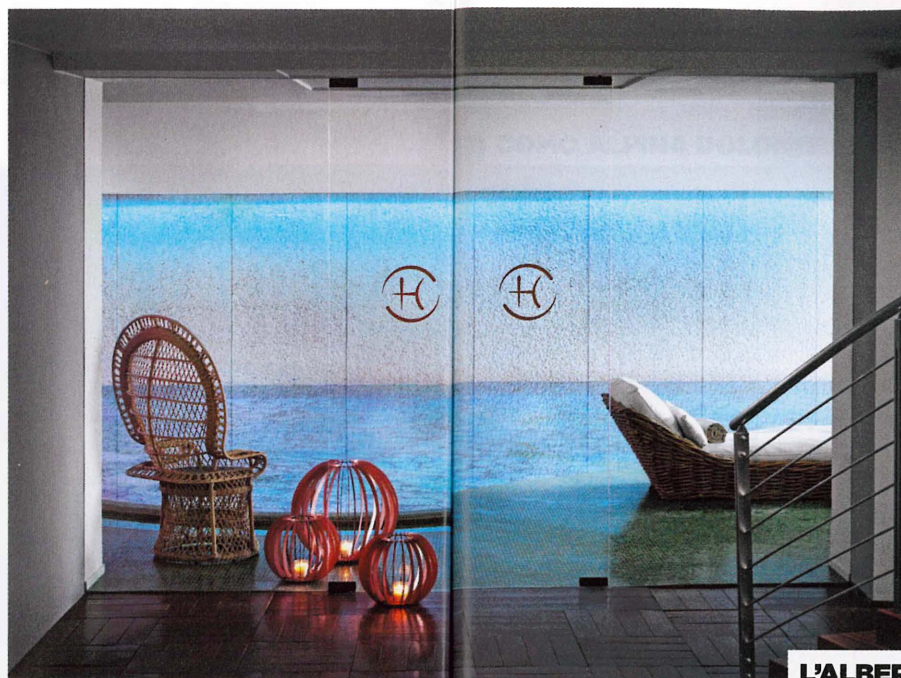
È considerato il padre del detox da quando, oltre 50 anni fa, ha intuito nella combinazione di medicina occidentale e tradizionale cinese la formula della longevità. Questa è la storia degli esordi di Henri Chenot e il suo metodo, messo a punto con precisione scientifica, è ciò che viene proposto negli Chenot Palace in Italia, Montenegro, Marocco, Azerbaigian o Svizzera. Mettendo in primo

piano il tema della prevenzione, i centri propongono programmi personalizzati per ripristinare l'organismo a livello cellulare e favorire i meccanismi naturali di guarigione del corpo necessari a vivere più a lungo possibile nel miglior stato di salute. Come in tutte le destinazioni che applicano il metodo, anche in Svizzera allo Chenot Palace Weggis, affacciato sul Lago dei Quattro Cantoni, il soggiorno inizia con lo screening Chenot Lifestyle Biomarkers, grazie a cui l'equipe medica analizza con sistemi di diagnostica all'avanguardia una serie di biomarcatori per determinare l'impatto dello stile di vita sull'organismo e definire il programma di trattamenti e alimentazione adeguati. L'approccio olistico non riguarda esclusivamente i percorsi proposti, ma lo si coglie anche negli spazi del centro dedicati all'ospitalità: gli interni sono stati progettati per favorire il relax e ritrovare armonia attraverso una buona qualità del sonno.

L'ALBERETA RELAIS & CHÂTEAUX LOMBARDIA

Gli studi sulla longevità condotti dal pioniere della medicina preventiva Henri Chenot sono tradotti in percorsi di benessere anche presso L'Albereta Relais & Châteaux, l'hotel di charme accolto in una villa della Franciacorta risalente al XIX secolo. Circondata da vigneti, la dimora di proprietà della famiglia di viticoltori Moretti offre 53 fra camere e suite, e la Suite Cabriolet il cui soffitto si apre per regalare una spettacolare vista sul cielo stellato. A guidare la cucina del ristorante L'Aurum è lo chef Alberto Quadrio, che ha preso le redini di quello che per 20 anni è stato il regno di Gualtiero Marchesi. Nella Chenot Espace gli ospiti possono intraprendere programmi disintossicanti volti a ripristinare la vitalità e l'equilibrio fisico scegliendo fra le proposte da tre, quattro o sei giorni. Formulati secondo lo Chenot Method ed eseguiti

L'economia globale del benessere vale 6,3 trillioni di dollari.



L'ALBERETA RELAIS & CHÂTEAUX



BORGIO SANTO PIETRO



sotto il controllo medico, i trattamenti consistono in terapie di risonanza cellulare, tecniche di massaggio con coppette, elettrostimolazione, percorsi di idro-aromaterapia, applicazioni di fanghi e docce idro-jet tonificanti.

BORGHO SANTO PIETRO TOSCANA

Quello che nel Medioevo era un rifugio curativo per i pellegrini, oggi è un santuario del benessere contemporaneo in cui la natura è considerata

fonte di nutrimento per l'organismo e lo spirito. Secondo questa filosofia Borgo Santo Pietro, situato sulle colline del Senese, mescola il comfort di un boutique hotel di lusso, un complesso termale, programmi rivitalizzanti e una cucina che privilegia materie prime di qualità: i 120 ettari di proprietà sono coltivati secondo i principi dell'agricoltura biologica per portare sulle tavole del suo ristorante Stellato, Meo Modo, e della Trattoria Sull'Albero piatti che favoriscano lo stare bene.

Gli antichi rituali curativi che venivano offerti ai pellegrini oltre 800 anni fa, oggi ispirano i percorsi della spa del relais. Le terapie olistiche proposte sfruttano le proprietà fitoterapiche delle erbe provenienti dalla tenuta e includono massaggi ayurvedici, trattamenti di bellezza e percorsi rilassanti. Per chi è alla ricerca di un'esperienza completa, la destinazione propone Armonia&Rinnovamento: *Revitalizing Wellness Retreat*, il programma per ritrovare il proprio equilibrio attraverso

CASTELLO VICARELLO



COMO ALPINA DOLOMITES



sessioni di yoga, che si concentrano sulla guarigione interiore, consapevolezza e riconnessione, e rituali rinvigorenti come il *Nature's Bounty*.

CASTELLO VICARELLO TOSCANA

Circondato da 40 ettari di vigneti biologici, uliveti secolari e boschi della Maremma toscana, Castello di Vicarello è un boutique hotel di sole 10 suite, progettate per offrire agli ospiti un luogo intimo e confortevole in cui rigenerare mente e corpo. Tra le camere del relais la Suite spa rappresenta un rifugio indipendente ed esclusivo che svela una terrazza di 70 metri quadrati

affacciata sulla campagna, dove poter beneficiare di trattamenti benessere e lezioni di yoga individuali. Lo spazio all'aperto, inoltre, ospita una jacuzzi a uso esclusivo ricavata da una botte di rovere, in cui immergersi per ritrovare la propria connessione con la natura. All'interno, la suite è dotata di una stanza del vapore, sauna e doccia a effetto pioggia. Anche la cucina proposta nel ristorante del relais è studiata per regalare un'esperienza gastronomica che rifletta lo spirito del luogo: le materie prime, provenienti dall'orto biologico di proprietà, e le erbe aromatiche, che crescono spontaneamente nella tenuta, vengono lavorate per dar vita

a piatti che esaltano i sapori autentici della tradizione culinaria locale.

COMO ALPINA DOLOMITES ALTO ADIGE

Dalle valli himalayane alle Isole Fiji, fino alle Dolomiti, il gruppo di hotelierie Como porta nel mondo l'impegno della sua fondatrice, l'imprenditrice Christina Ong, nel divulgare il benessere olistico. L'impronta che caratterizza la collection si mescola allo spirito dei luoghi in cui sono inserite le destinazioni per offrire un'esperienza unica, soprattutto nella dimensione delle spa Como Shambala e delle cucine degli hotel e resort, che pongono l'accento su alimenti integrali,

LEFAY RESORT & SPA LAGO DI GARDA



a basso contenuto di zucchero e privi di additivi artificiali. Le ricette sono sviluppate per favorire la salute cerebrale e cardiovascolare, e per restituire energia nella vita di tutti i giorni. Il Como Alpina Dolomites, situato sull'Alpe di Siusi, propone nelle sue 60 camere con vista sulle Dolomiti atmosfere montane contemporanee; nella spa i percorsi benessere iniziano con una consulenza personalizzata per individuare problematiche e disagi psicofisici, e proseguono con la definizione di un programma che mescola l'approccio asiatico al wellness con la tradizione altoatesina, fra cui i bagni di fieno, gli impacchi al latte di capra e quelli al miele.

**LEFAY RESORT & SPA
LAGO DI GARDA - LOMBARDIA**

Mondo, Acqua e Fuoco sono le tre aree che costituiscono l'ecosistema del Lefay Resort & Spa Lago di Garda, l'indirizzo immerso in una tenuta con

L'approccio asiatico incontra i principi del benessere occidentale per una rigenerazione del corpo e dello spirito

vista sulla Riviera dei limoni. Il resort è un tempio del benessere in cui si intrecciano filosofie orientali e tradizione occidentale per offrire un'esperienza di rigenerazione per la mente e il corpo, che passa attraverso la consapevolezza. I percorsi proposti si fondano sul Lefay Spa Method, messo a punto dal comitato scientifico della struttura, ed esprimono al meglio lo spirito con cui sono stati definiti nei programmi i flussi energetici pensati per offrire gli strumenti necessari ad abbracciare il cambiamento e intraprendere un percorso

di ascolto interiore. Il protocollo, che ha sempre come obiettivo il raggiungimento di uno stato di salute psicofisica, viene declinato in trattamenti per il dimagrimento, l'alleviamento dello stress, il recupero della forma fisica, la riduzione dei segni del tempo, la depurazione dell'organismo, il rafforzamento delle difese immunitarie e la cura dell'insonnia. Tutti i trattamenti sono creati associando tradizionali tecniche di massaggio alla stimolazione dei punti e dei meridiani energetici. ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA

HOLISTIC PATHS TO REBIRTH



Chenot Palace Weggis



L'Albereta Relais & Châteaux



Castello Vicarello

The latest report published by the Global Wellness Institute has shown that the global wellness economy is worth USD 6.3 trillion, set to surpass USD 9 trillion by 2028. In this current landscape, the mental wellness and wellness tourism sectors now generate more than USD 1 billion, with growth prospects on par with future market expectations. Corroborating these figures, Italy is recording a surge in wellness destinations offering holistic programmes developed by doctors and researchers: resorts and boutique hotels that have embraced this philosophy are becoming retreats where guests can embark on a journey of rejuvenation, with longevity as their goal.

CHENOT PALACE WEGGIS SWITZERLAND

He is considered the founding father of detox therapy ever since, over fifty years ago, discovering the formula for longevity through a combination of Western and traditional Chinese medicine. This is the story of Henri Chenot's beginnings, and his method, developed with scientific precision, is what is offered at Chenot Palace centres in Italy, Montenegro, Morocco, Azerbaijan and Switzerland. With a focus on prevention, the centres offer personalised programmes to restore the body at a cellular level and promote the natural healing mechanisms necessary to live as long as possible in the best state of health. In line with all destinations that adopt this method, at Chenot Palace Weggis in Switzerland, overlooking Lake Lucerne,

your stay begins with the Chenot Lifestyle Biomarkers screening, during which the medical team uses cutting-edge diagnostic systems to analyse a series of biomarkers to determine the impact of your lifestyle on your body and decide on the most suitable treatment and nutrition programme. The holistic approach is not solely focused on the programmes offered but is also apparent in the centre's hospitality areas: the interiors have been designed to encourage relaxation and restore harmony through good quality sleep.

L'ALBERETA RELAIS & CHÂTEAUX LOMBARDY

Wellness programmes based on the longevity studies of preventive medicine



Borgo Santo Pietro

pioneer Henri Chenot can be enjoyed at L'Albereta Relais & Châteaux, a charming hotel housed in a 19th-century villa in Franciacorta. The Moretti family's residence, surrounded by vineyards, offers 53 rooms and suites. These include the Cabriolet Suite, whose ceiling opens to reveal a spectacular view of the starry sky. L'Aurum restaurant's kitchen is under the direction of chef Alberto Quadrio, who has taken the helm of what was once Gualtiero Marchesi's domain for twenty years. Guests at Chenot Espace can choose from three-, four- or six-day detox programmes designed to restore vitality and physical balance. The treatments are formulated according to the Chenot Method and carried out under medical supervision. They consist of cellular resonance therapies, cupping massage techniques, electrostimulation, hydro-aromatherapy programmes, mud applications, and invigorating hydro-jet showers.

BORGIO SANTO PIETRO TUSCANY

What was once a healing refuge for pilgrims in the Middle Ages is now a contemporary wellness sanctuary where nature is believed to be a source of nourishment for the body and spirit. In keeping with this philosophy, Borgo Santo Pietro, located in the hills of Siena, blends the comfort of a luxury boutique hotel, a spa complex, revitalising programmes and cuisine that prioritises quality ingredients: the 120 hectares of land are cultivated using organic farming methods to provide the Michelin-



Como Alpina Dolomites



Lefay Resort & SPA Lago di Garda

starred restaurant Meo Modo and the Trattoria Sull'Albero with dishes that promote well-being. The ancient healing rituals offered to pilgrims over eight hundred years ago now inspire the treatments offered at the resort spa. The holistic therapies proposed harness the phytotherapeutic properties of herbs grown on the estate and include Ayurvedic massages, beauty treatments and relaxation programmes. For those seeking a complete experience, the centre offers Armonia&Rinnovamento: Revitalising Wellness Retreat, a programme designed to help you rediscover your inner balance through yoga sessions focusing on internal healing, awareness and reconnection, and invigorating rituals such as Nature's Bounty.

CASTELLO VICARELLO TUSCANY

Nestled among 40 hectares of organic vineyards, centuries-old olive groves and the woods of the Tuscan Maremma, Castello di Vicarello is a boutique hotel with just ten suites designed to offer guests an intimate and comfortable haven where they can restore mind and body. The Spa Suite is one of the rooms at the resort. It is a separate and exclusive retreat with a 70-square-metre terrace providing views of the countryside, where guests can enjoy wellness treatments and individual yoga classes. Furthermore, an outdoor private jacuzzi, fashioned from an oak barrel, invites guests to unwind and re-establish their connection with their natural sur-

roundings. Inside, the suite features a steam room, sauna and rain shower. The cuisine offered in the resort's restaurant is also designed to provide a gastronomic experience that echoes the spirit of the place: ingredients sourced from the hotel's own organic garden and herbs that grow wild on the estate are used to craft dishes that bring out the authentic flavours of the local culinary tradition.

COMO ALPINA DOLOMITES SOUTH TYROL

From the valleys of the Himalayas to the Fiji Islands, all the way to the Dolomites, the Como Group of hotels brings to the world the mission of its founder, entrepreneur Christina Ong, to promote holistic well-being. The distinctive style of the collection blends with the spirit of the destinations in which they are located to offer a unique experience, especially in the Como Shambala spas and the cuisines of the hotels and resorts, which emphasise whole foods that are low in sugar and free from artificial additives. The recipes are specially designed to boost cerebral and cardiovascular health and restore energy levels in everyday life. The Como Alpina Dolomites, nestled on the Alpe di Siusi, boasts sixty rooms that offer contemporary mountain living and vistas of the Dolomites. The spa facilities include wellness programmes that commence with a personalised consultation to ascertain issues and psychophysical discomforts, subsequently leading to the formulation

of bespoke programmes that integrate the Asian approach to wellness with South Tyrolean traditions. These programmes encompass treatments such as hay baths, goat's milk wraps, and honey wraps.

LEFAY RESORT & SPA LAGO DI GARDA LOMBARDY

The ecosystem of Lefay Resort & SPA Lago di Garda is comprised of three distinct areas: earth, water, and fire. The resort is situated within a sprawling estate that overlooks the Riviera dei Limoni. The resort is a temple of wellness where Eastern philosophies and Western traditions intertwine to offer a regenerating experience for the mind and body, through awareness. The programmes offered are based on the Lefay Spa Method, which was developed by the facility's scientific committee and which best expresses the spirit with which the energy flow programmes were conceived, meticulously designed to provide the tools necessary to embrace change and embark on a journey of introspection. The protocol, which is designed to promote optimal mental and physical well-being, encompasses a range of treatments, including weight loss, stress management, enhancement of physical fitness, reduction of visible signs of ageing, purification of the body, strengthening of the immune system, and treatment of insomnia. All treatments bring together traditional massage techniques and the stimulation of energy points and meridians. ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA