



COLLECTION  
HOTELS

Lake Como | Milan | Portofino Coast

---

**RASSEGNA STAMPA**

*Alex Pacifico*  
Management

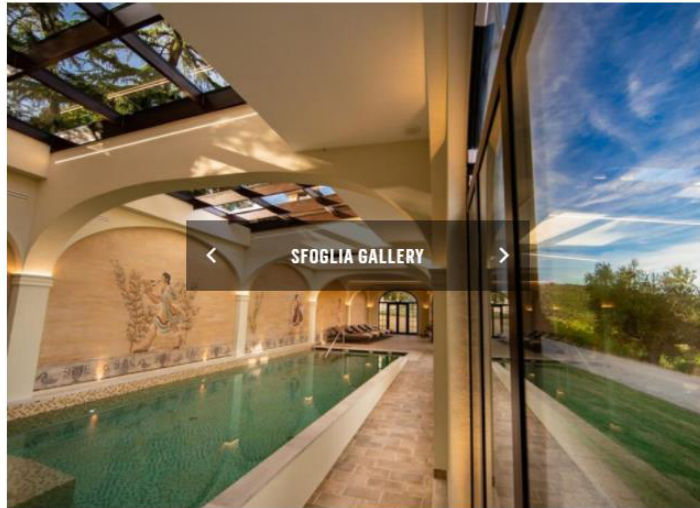
[www.alexpacificomanagement.com](http://www.alexpacificomanagement.com)

[press@managementapm.com](mailto:press@managementapm.com)

BENESSERE . SPA E TRATTAMENTI

## Ritiro in SPA: ecco perché fa bene a corpo e mente

20 OTTOBRE 2020  
di ANNALISA BETTI



UPTOWN GARDENS  
dimore dal vostro verde

Vantaggi Economici  
5%

+  
Super Bonus  
3%

+  
Interior Pack\*  
Fino a 30.000€

SOLO PER I PRIMI 10 APPARTAMENTI  
entro il 30 novembre 2020

### MORE



SALUTE E PREVENZIONE  
"Black Friday" e "Cyber Monday": due proposte (intime) pensate per le donne



STAR PROGRAM  
A lezione di benessere da Jennifer Aniston, promotrice delle virtù del collagene



Dopo mesi difficili, ora possiamo tornare a frequentare terme e centri benessere. Con nuove regole: qui le informazioni utili e i posti davvero speciali

Se è vero che nulla sarà più come prima, è anche possibile riappropriarci di quelle occasioni di relax che fanno bene al corpo e allo spirito, ora più che mai. Ma a condizioni precise: dobbiamo infatti tenere bene in mente tre concetti chiave: **rispetto, organizzazione e igiene**.

La prima regola è infatti rispettare le direttive di ogni struttura, che stabilisce modalità e orari. Tutto è organizzato in un modo che non sempre ci è chiaro, ma che dobbiamo accettare: se ci viene chiesto di firmare consensi e moduli, facciamo senza intralciare il lavoro di chi gestisce gli hotel e le SPA.

Curiamo particolarmente anche la nostra igiene, nel rispetto del prossimo: comportiamoci come vorremmo che facessero anche gli altri e tutto diventa più semplice.

#### Mete da sogno per ritrovare l'equilibrio tra l'Austria e l'Italia

Mai come in questo periodo sentiamo il bisogno di un rilassamento profondo e di un rifugio dalle preoccupazioni e **un hotel con zona SPA è l'ideale per trascorrere un weekend rasserenante e rigenerante**. La scelta è veramente ampia, perché ci sono luoghi veramente speciali in tutta Italia e anche in **Austria**: proprio qui, a Kitzbühel, c'è ad esempio lo **Stanglwirt**, un favoloso **bio-hotel** con la sua nuova Green SPA.

Lo Stanglwirt è stato insignito del titolo "World's Best Wellness Spa" da World Boutique Hotel Awards ed è stato vincitore nel 2019 nella categoria "Best Service" per i *Wellness Heaven Awards*. Se siete alla ricerca di una pausa da tutto, qui trovate un'oasi di benessere di oltre 12.000 mq con **la piscina salata privata più grande d'Europa**, con acqua di sorgente riscaldata e addizionata da

### MDO3034 - OSCILLOSCOPIO DIGITALE...



5.478 €  
Oscilloscopio, BW 350 MHz, 4 Canali, 2,5 GS/s, 10MB per canale, acquisizione > 235,000..  
Giakova



Oscilloscopio, BW 350 MHz, 4 Canali, 2,5 GS/s, 10MB per canale, acquisizione > 235,000...  
Giakova



SALUTE E  
PREVENZIONE

**Tumore al seno, un nuovo screening casalingo premiato al James Dyson Award**

purissimo sale di Bad Reichenhall. E poi piscine interne ed esterne, una grotta salina, un'area saune, unica nel suo genere, che si affaccia su un laghetto da 500 mq con acqua di sorgente. In altre parole, non vorrete più andar via.

Sull'altopiano del Renon si trova **Adler Lodge Ritten**, un rifugio incantevole immerso nella natura più pura: si trova infatti in una foresta. Qui avrete tutta la qualità di una struttura a cinque stelle, ma in un ambiente più familiare e informale dove sentirvi coccolati e protetti come a casa. All'esterno, protetta dagli alberi, è stata creata un'area benessere nel bosco, in cui si trova una **sauna finlandese**, una **biosauna aromatica** e la saletta relax: dei veri e propri luoghi magici del benessere avvolti nel profumo degli alberi e sospese tra di essi e nel dolce suono delle foglie.

#### IN TRENINO ALTO ADIGE

Se volete una vacanza a effetto detox, niente di meglio della natura e dell'aria pura delle **Terme di Comano**, in Trentino: punta di diamante, i percorsi *Natural Wellness* e i nuovi **trattamenti Rebalance**, che sono proprio quello che ci vuole in questo periodo: da provare, il **massaggio rilassante al Cirmolo**, riequilibrante delle emozioni e della psiche; il **massaggio leggerezza al Pino Mugo**, che dona vitalità; il **massaggio di coppia all'Abete Rosso**, per riscoprire il piacere di rilassarsi insieme; e ancora tante novità per ritrovare l'energia.

#### IN VAL D'AOSTA

Dalla parte opposta dell'arco alpino, a Pré Saint Didier, c'è il complesso **QC Terme Monte Bianco**, che non ha di certo bisogno di presentazioni sull'aspetto wellness, ma che offre una gustosa novità per i 'food addict': il Wellness Lunch con menu e piatti ideati dallo chef stellato Andrea Berton. Così la SPA experience assume, come dire, tutto un altro sapore.

Restiamo in Val d'Aosta e spostiamoci a Champoluc: qui *the place to be* è il resort in perfetto stile 'alpine luxury' **Camp Zero**, imperdibile per almeno due motivi: la SPA con i **trattamenti alle pietre preziose firmati Gemology** e l'atmosfera cosy e rilassante che ti fa sentire a casa di amici. Un'altra sorpresa è il buffet della colazione. Ma non voglio dirvi altro...

#### IN LOMBARDIA

**Aspria Harbour**, a Milano, è una vera Oasi urbana. Ce ne parla Francesca Grazioli, *Spa Supervisor*, che dà alcuni consigli: «Per iniziare qualsiasi percorso nella SPA, l'ideale è sempre la sauna, che aiuta a eliminare le tossine che si accumulano nelle cellule adipose. La forte sudorazione, oltre a espellere le sostanze di scarto, riduce le dimensioni degli adipociti, stimola il metabolismo lipidico e induce la perdita di peso. Occorre inoltre sapere che i reni rappresentano una potente centrale di disintossicazione. L'intensa sudorazione indotta dal calore della sauna, infatti, può eliminare circa un terzo delle tossine che i reni rimuovono dal flusso sanguigno», spiega la SPA manager di Aspria. «I benefici che derivano dalla sauna riguardano però anche altri aspetti: l'elevata temperatura, per esempio, rappresenta una sferzata per il sistema immunitario, aspetto importantissimo. L'ambiente della sauna, inoltre, stimola la produzione di endorfine, che fanno bene al cervello e fungono da analgesici naturali».

Se avete voglia di un tocco esotico, niente di meglio di una SPA con autentici trattamenti Thai: a Sarnico, deliziosa località sul lago d'Iseo, c'è il **Cocca Hotel** con la sua **Royal Thai SPA**. Le luci soffuse, il calore delle candele e i dettagli dorati vi accoglieranno e vi porteranno in un'atmosfera rilassante e avvolgente che preparerà lo spirito a ricevere i massaggi come un rito, una coccola da concedere al corpo spassato dalla tensione e dallo stress... Imperdibili poi i trattamenti viso, per un effetto giovinezza immediatamente visibile.



## TOP STORIES



SALUTE E PREVENZIONE

**Covid-19: come riconoscere i sintomi e cosa fare**

di REDAZIONE BENESSERE



## TOP STORIES



SALUTE E PREVENZIONE

**Covid-19: come riconoscere i sintomi e cosa fare**

di REDAZIONE BENESSERE



## TOP STORIES



SALUTE E PREVENZIONE

**Covid-19: come riconoscere i sintomi e cosa fare**

di REDAZIONE BENESSERE



Sul lago di Como, si può ritrovare l'equilibrio nella **T SPA** del **Grand Hotel Tremezzo**, che ha appena festeggiato 110 anni dalla fondazione. Nella T SPA, coccole e trattamenti portano la firma di una delle più esclusive e ricercate linee di bellezza al mondo, la **Officina Profumo Farmaceutica di Santa Maria Novella**, eccellenza italiana. I trattamenti in cabina riproducono fedelmente quelli tradizionali, oppure si avvalgono delle tecniche contemporanee; in ogni caso, tutto è studiato su misura.

Volete un 'reset' ancora più profondo? La meta giusta è il **Centro Tao** del lussuoso **Park Hotel Imperial**, a Limone sul Garda. Una Natural Medical SPA dove possono bastare tre giorni e il **Percorso Tao Minicura** per ritrovare l'equilibrio nutrizionale, energetico e fisico, sfruttando le conoscenze della medicina tradizionale cinese e trattamenti in grado di donare un benessere durevole.

Sempre sul Lago di Garda, **Lefay Resort & SPA** ha pensato a una proposta speciale antistress: "**Recupero dell'energia originale**". Cinque giorni per guidare i flussi energetici alla ricerca di un equilibrio tra il mondo esterno e la sfera emotiva. Questo programma stimola le risorse dell'organismo necessarie a questo scambio di forze, anche attraverso un menu dietetico personalizzato, check-up iniziale e colloquio finale.

## IN VENETO

Se volete rinforzare il sistema immunitario, soprattutto in previsione dei primi freddi, la scelta non può che essere **Terme di Relilax** a Montegrotto, un delizioso boutique hotel con immensa SPA e piscina termale esterna che sembra una spiaggia caraibica. La nuova proposta è il long weekend con **Pacchetto Scudo Autunno – Inverno**, perfetto per prendersi cura di corpo e spirito con fangoterapia, trattamenti detox e antiage. Relilax è speciale perché offre un ambiente a cinque stelle con un'accoglienza cordiale e davvero 'coccolosa'.

Restiamo in zona Abano – Montegrotto. Le **Terme Preistoriche Resort & Spa** propongono un interessante mix di cure tradizionali (come i **fanghi terapeutici**) e di ambienti modernissimi come la nuova SPA Nerò, che prevede anche percorsi termali Ayurvedici, massaggi classici, trattamenti orientali e programmi su misura. Da provare, il metodo PMP, il primo metodo brevettato per il benessere che nasce dai piedi, fin dalla prima seduta.

## IN LIGURIA

In Liguria, nel poetico Golfo del Tigullio, la meta perfetta per gli amanti delle SPA e dell'ottimo cibo è senz'altro il **Grand Hotel Bristol** di Rapallo, che con la nuova **ERRE SPA**, inaugurata da poco, offre uno spazio ad alta tecnologia ma di grande comfort. Da provare, il bagno mediterraneo, piacevole ambiente tra sauna e bagno di vapore, con aromi rilassanti. La sera, imperdibile un aperitivo a bordo piscina (provate il **Jumanji!**), seguito dalla cena al Ristorante Le Cupole, curato dallo Chef Graziano Duca.

## IN TOSCANA

Andiamo verso l'Italia centrale. In Toscana, a Bagno Vignoni, borgo delizioso incastonato nella Val d'Orcia, c'è una sorta di porta spazio-temporale che vi farà entrare nel mondo di **Adler SPA Resort Thermae**. Qui tutto è estremamente curato, anche le toiletries che troverete in camera. Ma ciò che

## TOP STORIES



SALUTE E PREVENZIONE

**Covid-19: come riconoscere i sintomi e cosa fare**

di REDAZIONE BENESSERE



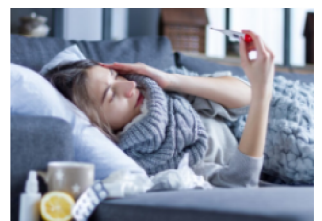
## TOP STORIES



SALUTE E PREVENZIONE

**Covid-19: come riconoscere i sintomi e cosa fare**

di REDAZIONE BENESSERE



SALUTE E PREVENZIONE

**Covid-19: come riconoscere i sintomi e cosa fare**

di REDAZIONE BENESSERE

lascerà il segno sono i massaggi: provate, ad esempio, quello che lavora sui flussi energetici, al momento vi sembrerà molto rilassante, ma alla fine vi sentirete rinati e veramente rivitalizzati. E provate il **calidarium Artemisia**, per liberare la mente dai pensieri negativi, vedrete che funziona. Una nota a parte sulla cucina: meravigliosa e splendidamente gestita anche per i vini.

## IN UMBRIA

Paesaggi da favola anche in Umbria: nel **Relais Villa Monte Solare** è stata appena inaugurata la Panorama SPA. Complice una natura rigogliosa e la suggestiva vista panoramica sulle colline che si gode dalle vetrate della piscina interna e dalla Terrazza del Silenzio, è il luogo ideale dove rigenerarsi e rientrare in contatto con lo spirito, grazie al silenzio della natura ed al profumo delle vigne, che in questa stagione sono incantevoli. All'interno della villa, grandi camini in marmo, decorazioni murali, pavimenti in autentico cotto antico e arredi d'epoca creeranno una cornice indimenticabile.

## IN PUGLIA

Per scoprire il fascino della Puglia fuori stagione, niente di meglio di un'oasi di pace come la **Masseria Tenuta Mosé**, immersa in vigneti e uliveti millenari: qui è stato infatti messo a punto un programma specifico per raggiungere uno stato di benessere per **detossinare il corpo**. Il tutto, con esclusivi e piacevolissimi trattamenti di bellezza uniti ad un regime alimentare studiato ad hoc per eliminare tossine e scorie, **sgonfiarsi** e preparare al meglio l'organismo per affrontare il cambio di stagione e l'arrivo dell'autunno. Per chi è attratto dall'**Ayurveda**, c'è un trattamento detox completo che coinvolge tutto il corpo dalla punta dei piedi fino alla testa. Si inizia proprio dalla pianta del piede per stimolare l'attività di tutti gli organi e creare un flusso energetico armonico, per poi passare a massaggiare la pancia e combattere l'accumulo di tossine, infine si massaggia la testa con effetti rasserenanti. Già a immaginarlo ci si sente meglio, vero?

## LEGGI ANCHE

[18 trattamenti SPA per il benessere degli sportivi](#)

## LEGGI ANCHE

[Spa nel bosco, ritrovare il benessere in mezzo agli alberi](#)

## LEGGI ANCHE

[Cosa si prova con Cryospace, la prima crioterapia total body senza azoto](#)

<https://www.vanityfair.it/benessere/spa-e-trattamenti/2020/10/20/indirizzi-spa-terme-austria-italia-lombardia-val-daosta-trentino-umbria-veneto-toscana-puglia>

## PER VOI



### SALUTE E PREVENZIONE

**Covid-19: come riconoscere i sintomi e cosa fare**

di REDAZIONE BENESSERE



### DIETA E ALIMENTAZIONE



### SALUTE E PREVENZIONE

**Covid-19: come riconoscere i sintomi e cosa fare**

di REDAZIONE BENESSERE



### DIETA E ALIMENTAZIONE

**I benefici del latte e miele**

di FRANCESCA FAVOTTO



COLLECTION  
HOTELS

Lake Como | Milan | Portofino Coast

*Alex Pacifico*  
Management

[www.alexpacificomanagement.com](http://www.alexpacificomanagement.com)

[press@managementapm.com](mailto:press@managementapm.com)