



Spa in autunno: dove prenotare per una fuga in relax



L'autunno è il momento perfetto per concedersi un week end in Spa: tra *rituel* all'uva e trattamenti a base di sali minerali marini è il momento di "sintonizzare" il corpo sulla stagione fredda

di Eleonora Gionchi

Un week end di relax in una Spa in autunno? Perché no. Concedersi del tempo per il proprio benessere psicofisico è sempre un'ottima idea. E per l'autunno, **i trattamenti puntano tutti su ingredienti di stagione e sui benefici di massaggi detossinanti, decontratturanti e rinvigorenti**, per combattere lo stress ossidativo e per sciogliere i muscoli. Possibilmente, vista natura. O comodamente in centro città, nel lusso dell'isolamento sal caos.

Trattamenti spa, le idee per l'autunno (e i ponti) Riprogrammare il corpo con il Programma Detox di Terme di Saturnia

Nel cuore della Maremma, immersa in 120 ettari di parco che in questa stagione si colora di caldi toni aranciati, **la Spa delle Terme di Saturnia**, recentemente nominata tra le migliori cinque Spa al mondo da *Travel&Leisure*. Novità di stagione, un trattamento per "riprogrammare" il corpo: il **Programma Detox** è pensato per rimuovere le tossine, depurare l'organismo, abbassare il livello di infiammazione e lo stress ossidativo. Il protocollo prevede anche un piano alimentare su misura.





Per gli appassionati, inoltre, **dall'1 al 3 dicembre si terrà lo Yoga Retreat**, un intero week end dedicato interamente a yoga e meditazione per ricaricare le proprie energie e vitalità. **Accanto ai trattamenti in Spa, la struttura offre visite guidate in cantine con degustazioni**, escursioni nelle vigne e nei borghi per un benessere che non passa solo dal corpo ma anche dalla mente.

Calde terme all'Adler Thermae nella Val d'Orcia

A pochi chilometri da Bagno Vignoni, l'**Adler Thermae vanta le virtù di acque termali secolari** che sgorgano dalla terra a una temperatura di circa 50°C. Le acque solfato-bicarbonato-calcio-magnesiache e carbogassose sono particolarmente indicate per le problematiche osteoarticolare e reumatiche.

Non a caso, fra i best trattamenti da provare, c'è la **Terapia in acqua termale: in 45 minuti circa, un massaggio profondo in acqua aiuta a sciogliere tensioni soprattutto della schiena**. Più rilassante il **Watsu, che riequilibra le energie del corpo**, ristabilendo così il flusso sfruttando la leggerezza del corpo in acqua.

Il resort Adler immerso nella Val d'Orcia[

Mioni Pezzato & Spa di Abano Terme, sospesi nel tempo

Tra le mete d'eccellenza per rigenerare corpo e mente, **Abano Terme ospita Mioni Pezzato & Spa, un rifugio di benessere con l'eccellenza della sua fangoterapia, ideale in questa stagione**. I fanghi autoctoni, riconosciuti e certificati da un brevetto europeo, sono composti da argilla bio-termale dalle **proprietà remineralizzanti**, miorilassanti, analgesiche e antinfiammatorie, efficaci **contro i dolori articolari e muscolari**.

Inoltre, **sono considerate rimedio efficace per disintossicare naturalmente tutto il corpo**, oltre a stimolare la produzione di endorfine, ormone della felicità e del benessere.

Una delle piscine dell'Hotel Mioni Pezzato & Spa

Rituel all'uva al Rosewood Castiglion del Bosco

Si chiama **"Il Cuore di Toscana"**, dura 105 minuti e si prende cura di viso e corpo: da **Rosewood Castiglion del Bosco**, resort immerso tra le colline senesi, si ferma il tempo **con i polifenoli dell'uva**, potenti anti-ossidanti. Il rituel must have prevede un massaggio decontratturante che aiuta a sciogliere le tensioni muscolari del corpo con l'aiuto dell'olio di vinaccioli, che nutre in profondità la pelle rendendola più compatta e



luminosa.



Il trattamento è accompagnato da una degustazione dei vini e dei prodotti della tenuta. Per deliziare corpo e spirito.

Rituali di coppia, ma non solo, nella Suite Spa del Silva Splendid di Fiuggi

Dai primi del Novecento, **Silva Splendid è un punto di riferimento per delle vacanze, anche in formato weekend, di benessere. Il fiore all'occhiello dell'hotel, circondato da un grande parco e vicino a due fonti termali, è la sua grande Spa** di quasi 4000 mq che ospita anche la **Suite Spa**.

È in questo spazio isolato che si possono provare, in coppia, **trattamenti rigeneranti e di purificazione**, come l'hammam, l'originale percorso di benessere della tradizione marocchina che elimina tutte le impurità e si conclude con un massaggio di 25 minuti con olio di argan. Oppure, il **rituale hawaiano Lomi Lomi**, basato su movimenti lenti che ricordano le onde dell'oceano e che aiutano a sciogliere e a smuovere i liquidi.

La Spa all'hotel Silva Splendid di Fiuggi

Benefici thailandesi alla nuova Castelfalfi Spa, nel Chianti

Nella campagna tra Firenze e Pisa, **il resort Castelfalfi inaugura la sua nuova Spa**. In menu ci sono gli esclusivi trattamenti RAKxa, brand thailandese che sbarca per la prima volta in Europa. Il concept? L'unione tra le terapie millenarie asiatiche e le ultime scoperte scientifiche. Il tutto rivisitato in chiave toscana, grazie all'utilizzo di erbe aromatiche locali.

Per novembre, tra i rituel da provare, c'è il Seven Chakra Hot Stone Massage: prevede il posizionamento sul corpo di cristalli allineati con i chakra e un particolare massaggio eseguito con pietre calde, che aiutano a sciogliere le tensioni e gli irrigidimenti muscolari alleviando i dolori.





In alternativa, ***Rakxa Goodnight Sleep*** è pensato per **riequilibrare corpo e soprattutto mente grazie al suono delle campane tibetane**, così da favorire un profondo riposo. Ai trattamenti si aggiungono anche proposte culinarie pensate per nutrire il corpo e lo spirito.

L'acqua protagonista da Monticello Spa&Fit, in Brianza

Nel cuore verde della Brianza, a pochi chilometri da Milano, **Monticello Spa&Fit è la meta ideale per un break, anche infrasettimanale, dal caos della città.**

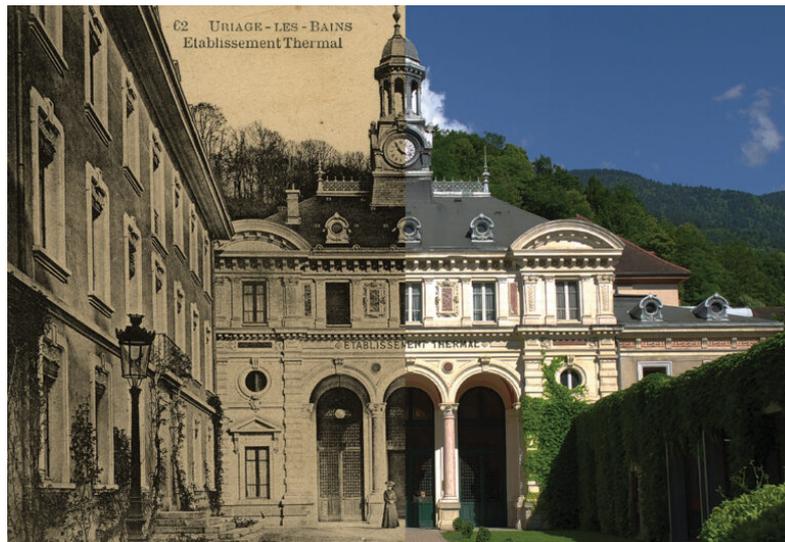
Per l'autunno, tempo di saune, bagni di vapore e thalasso terapia, contro le temperature che si abbassano. Must, il **"Rituale Purificante al Magnesio Marino"** inizia con un bagno di vapore a base di oli essenziali e prosegue con una profonda esfoliazione a base di sali del Mar Morto. Il trattamento ha lo scopo di **alleviare la stanchezza, disintossicare e purificare la pelle ma anche sciogliere le tensioni muscolari** e dura 80 minuti.



In alternativa, il massaggio **Top Decontratturante Stone unisce ai benefici delle pietre calde laviche delle profonde manipolazioni** che hanno lo scopo di decontrattare, distendere e rilassare il corpo, anche questo della durata di 80 minuti.



Uriage, curare la pelle in acque termali uniche
 Acqua che cura. Dalla fonte alle piscine termali. Passando per le fondamenta di un **Grand Hotel sospeso nel tempo**. La facciata ottocentesca e l'imponente scala in legno secolare sorreggono un pezzo di storia: lo raccontano decine di litografie di inizio Novecento con scene dei primi, illuminati "curisti", che qui venivano a ritrovare la salute. **Grand Hotel & Spa Uriage**, nell'omonima **cittadina sulle Alpi Francesi** (a poche ore da Milano, percorrendo il Frejus), è il **quarto centro termale più importante di Francia**: passano di qui circa 4.500 persone l'anno, chi per relax, chi per cure di corpo e spirito.



Lo stabilimento sorge su antiche rovine romane e oggi è diviso in due macro aree, **una wellness & relax con vasca termale deluxe**, l'altra riservata a **centro medicale specialistico con percorsi di cura dermatologici, respiratori, reumatici, post oncologici, pediatrici**.

Protagonista assoluta, l'**acqua di Uriage, dalla composizione unica al mondo**. Scorre nelle rocce del **massiccio delle Belledonne**, dove si arricchisce di sali e oligoelementi. Viene imbottigliata alla fonte e trasportata sia nelle vasche dello stabilimento, sia al vicino sito di produzione dei prodotti dermocosmetici distribuiti nelle farmacie di tutto il mondo. **Una panacea per le pelli sensibili, irritate, reattive**. Isotonica (al contrario dell'acqua di mare, ipertonica, astringente) è **molto affine al pH della pelle, di cui rispetta l'equilibrio** (ecco perchè si può vaporizzare anche sugli occhi).

Rinforza lo strato corneo di difesa, riduce la penetrazione dei patogeni (come quelli dell'acne), ripristina il microbioma. Si esce dalle vasche con un velo simil seta sulla pelle, che spegne ogni infiammazione. Must, i fanghi termali mirati sul corpo e il massaggio idroterapico, eseguito sotto una delicata doccia a temperatura di fonte, da sapienti mani che vestono la pelle di paraffina liquida dermoprotettiva. Come uno scudo, da ogni stress. Ritrovare salute, da Lucia Magnani Health Clinic

La Romagna è da apprezzare (anche) per il meraviglioso entroterra con dolci colline e paesi arroccati dai centri storici medievali ancora intatti. È il caso di **Castrocaro Terme**, dove al piacere dell'atmosfera ricca di cultura (anche enogastronomica) si associa quello dell'acqua termale. Qui nasce **Lucia Magnani Health Clinic**, che vanta un percorso science-based di salute, benessere e bellezza. Attraverso gli studi in chimica e biochimica, infatti, Lucia Magnani ha approfondito la comprensione dei **processi di squilibrio nell'organismo umano da cui s'innesca l'invecchiamento precoce** e



l'insorgere di diverse patologie.



Nella sua clinica, ha messo a punto sette percorsi **Long Life Formula**, personalizzabili con l'aggiunta di vari trattamenti e attività volti **alla prevenzione e al corretto stile di vita per potenziarne la durata e la qualità**. Tra questi, i percorsi **Clean**, mirato a **disintossicare l'organismo**, **Evergreen** (anti invecchiamento) per ritrovare tono muscolare ed elasticità della pelle, **Energy** per recuperare la forma psico-fisica e improntato sulla stimolazione cardiovascolare e **Re-Start** dedicato a coloro che necessitano di un periodo di riabilitazione, specialmente dopo un intervento chirurgico importante. I percorsi sono costruiti su un piano settimanale, che comincia con un approfondimento sanitario e una visita internistica globale.

Park Hyatt, nel cuore di Milano, ai profumi d'autunno

Ritrovare benessere, relax ed energia nel cuore di Milano. **All'Aqvam Spa del Park Hyatt, a pochissimi passi dal Duomo di Milano, per l'autunno sono stati messi a punto due trattamenti corpo pro relax**. Realizzati con i prodotti di Vitalis Dr. Joseph, si basano su **ingredienti stagionali dalle proprietà officinali e tecniche innovative**.



Moisturizing Body Wrap e Skin Repair Anti Aging Body Wrap iniziano con un impacco a base di frutta di stagione, mela e uva per la precisione. Cominciando con un profondo massaggio alla testa, il **Moisturizing Body Wrap** unisce i benefici della mela alla



rosa canina per un effetto calmante e rigenerante della pelle.

Skin Repair Anti Aging Body Wrap sfruttainvece l'uva unita all'olivello spinoso, anch'esso fonte di antiossidanti che rallentano l'invecchiamento cutaneo. Entrambi i **trattamenti sono disponibili da novembre**, hanno una durata di 30 minuti.

IO Donna ©RIPRODUZIONE RISERVATA

