

NE
 L'ITAL
 CAS
 GEN



TERME & SPA

di *Lucrezia Argenteo*

BENESSERE D'INVERNO

Fuori un paesaggio innevato. Dentro il tepore e le "carezze" dei centri benessere. Cosa c'è di meglio che godersi la stagione bianca in montagna e, dopo, rilassarsi con bagni di vapore, massaggi "caldi", saune e docce emozionali? L'hotel Angelo ad Ortisei, nel cuore della Val Gardena (0471-796 336; www.hotelangelo.net) regala la possibilità di vivere l'emozione di un bagno caldo nel bel mezzo di un giardino invernale coperto di neve. E non manca poi la possibilità di fare, nella "zona umida", saune aromatiche, bagni di vapore ai fiori, idromassaggi caldi.

Nella valle tirolese dell'Ötztal, a pochi chilometri dall'Italia, il Central & Spa Hotel Sölden (+43 (0) 5254 2260-0; www.central-soelden.at) ha il centro benessere il "Mondo dell'Acqua Venezia" di oltre ispirato alla città lagunare italiana, con i suoi canali e le finestre gotiche. Da provare, le docce animate, con l'acqua proveniente direttamente dal ghiacciaio, un'esperienza davvero unica. Inoltre, per rilassarsi c'è anche la possibilità di fare un bagno al sale, un massaggio con pietre calde, fino alla permanenza nella grotta del ghiaccio. Sempre in Tirolo, ci si può rinfrescare al Biohotel Stanglwirt (+43 (0) 5358.2000; www.stanglwirt.com), ai piedi del Wilder Kaiser, montagna simbolo della zona. Qui nel centro benessere si vivono piacevoli sensazioni con i bagni di vapore e non solo. Il pacchetto "Esclusive giornate di bellezza" (valido dall'8/11 al 22/12/2010, 4 pernottamenti con mezza pensione, da 1.048 euro a persona) include anche trattamenti con gel all'acido ialuronico, l'utilizzo della sauna e del bagno con rocce.

Dopo una giornata trascorsa sulle piste che corrono lungo il Monte Elmo, anche il centro benessere e fitness dell'Hotel Monika, in Alto Adige (0474 710384; www.monika.it), è un buon rifugio. I più sportivi possono allenarsi nella palestra inondata di luce con vetrate affacciate sulle montagne circostanti. Le lezioni di Qi Gong e Yoga, con gli esercizi di respirazione, movimento, concentrazione e meditazione, Pilates, Cardio-Training e gli allenamenti con gli attrezzi Technogym, sono ancora più piacevoli con una vista a tutto campo sulla natura.

→ Spostandosi nel più grande comprensorio sciistico del centro-sud, la sosta ideale per giornate di relax è il Relais Ducale (0864-642484; www.relaisducale.it) nel cuore di Pescocostanzo, un borgo incantato della Majella. All'interno vi è un vero e proprio salotto del benessere con la luce calda delle candele, il profumo avvolgente di essenze mediterranee e la musica lieve di suoni lontani. Il percorso comprende sauna finlandese, hammam, vasca idro, sala fitness e una grande piscina con getti idromassaggio. Le chaise longue di design, il camino acceso e l'angolo biblioteca con la tisaneria invitano a momenti di puro piacere. Infine, all'Abano Grand Hotel (049-8665800; www.gbhotelsabano.it), un lussuoso albergo nel cuore dei colli Euganei, ci si lascia coccolare da un idratante impacco di calda cioccolata.

