

## Le spa resort e terme anti burnout in Italia dove indulgere in trattamenti-coccola

10 mete dove fare il pieno di energia per vivere al meglio la “nuova normalità”.

**mc** Di Veronica Mazza 07/07/2021



Anche se siamo stati nella stessa tempesta, ognuno ha navigato nella propria barca durante questi lunghi mesi di chiusura. E ora che l'orizzonte si è aperto, il mare sembra calmo e le condizioni appaiono più favorevoli, c'è chi ha spiegato le vele e chi invece non se la sente ancora d'ingranare la marcia. Perché tornare alla “nuova” normalità non è un cambiamento semplice per tutti e può innescare il **burnout post-lockdown**, l'esaurimento emotivo, fisico, mentale generato dallo stress di riprendere una quotidianità più frenetica e con maggior socialità. L'idea di ritrovarsi a recuperare il tempo perduto, ma anche di rimettersi nel tran tran può trasformarsi in uno sforzo eccessivo che travolge e spiazza. “Ritornare a una quotidianità che abbiamo sospeso per tanto tempo e che ci fa riprendere dei ritmi di vita elevati, è un processo che può innescare ulteriori tensioni e ansie, oltre a quelle già vissute per la pandemia. Per ridare equilibrio al nostro organismo e ritrovare l'energia, un ottimo punto di partenza possono essere le spa e le terme”, spiega [il Dott. Domenico Mazzone, dermatologo, medico termale e direttore sanitario delle Terme di Saturnia](#). “Prendersi cura di sé è l'antidoto migliore contro il burnout. Immergersi nelle acque termali o fare un massaggio benessere ci permette di assaporare il piacere del dolce far niente, di stare nel 'qui e ora' e di mettere così al riposo la testa. E questo rilassamento mentale aiuta il corpo a distendersi e ad accogliere meglio le proprietà benefiche dei trattamenti”. I più indicati contro il burnout, perfetti per fare un pieno di vitalità e affrontare questo cambio di vita senza esaurirsi? “I programmi *remise en forme*, ma anche i

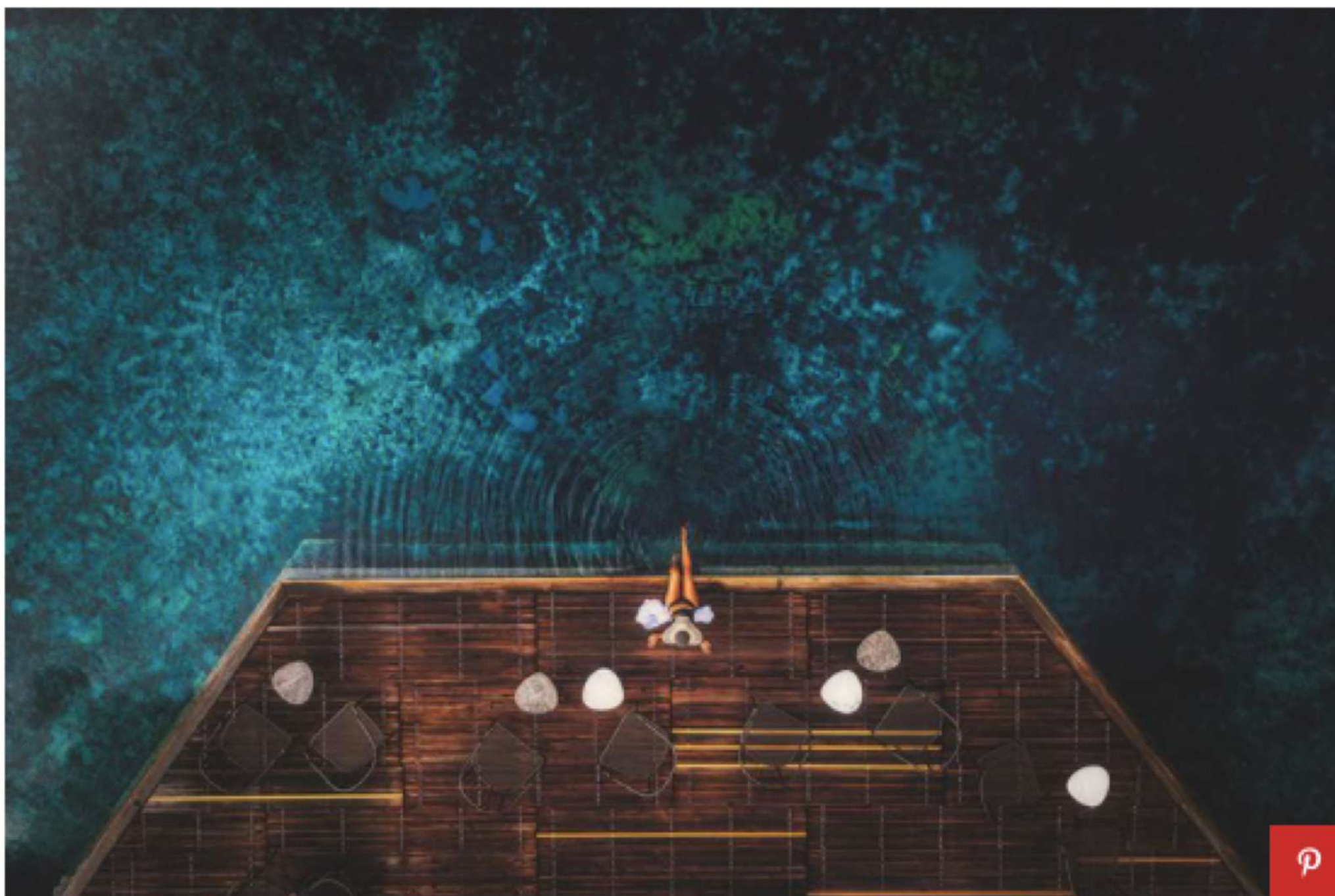
trattamenti ri-energizzanti che combattono la stanchezza psico-fisica e la vulnerabilità. L'ingrediente segreto per potenziare i benefici di queste pause relax è farli nei resort e negli **hotel nel verde**. La natura è un fantastico anti stress e un fattore determinante per migliorare la nostra salute. Un valore aggiunto, quindi, essenziale per ricaricarci e rigenerarci", conclude l'esperto.

*A voi, i 10 indirizzi wellness dove provare percorsi benessere, rituali e trattamenti anti burnout.*

## 1. Terme di Saturnia Natural Destination

Dove: Saturnia (Grosseto) Toscana

Il trattamento anti burnout da provare: bagni nelle benefiche acque termali a 37°, massaggi, fanghi, ma anche una corretta alimentazione, attività fisica e gli effetti positivi della natura circostante. Sono questi gli ingredienti del programma Rebalance @Saturnia, il perfetto mix di attività studiate per staccare la spina e ritrovare il benessere nella quiete della campagna nella Maremma Toscana.



Courtesy

