

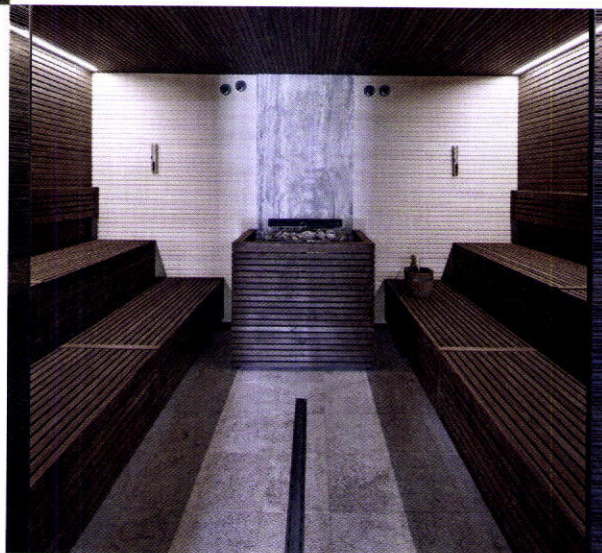
## SHARE SPA

GLI ANTICHI ROMANI VI SI IMMERGEVANO PER CURARE LE FERITE DI GUERRA. OGGI, **NELLA SORGENTE CREATA DALL'IRA DI SATURNO** NEL CUORE DELLA MAREMMA, SI SCIOLGONO LE TENSIONI MUSCOLARI CAUSATE DA ABUSO DI TECNOLOGIA

BAGNI MIRACOLOSI

# I LEGIONARI DEL DIGITAL DETOX

di Cristiana Provera



### IL PASSATO È PRESENTE

La sorgente d'acqua calda attorno a cui si snoda il Natural Spa & Golf Resort di Terme di Saturnia ha un ricambio naturale di 500 litri al secondo. In alto, l'antico bagno romano e la nuova sauna.

**SE FOSSI NATA** tremila anni fa, alle Terme di Saturnia avrei potuto incontrare i legionari romani intenti a immergersi nelle acque bollenti della sorgente (sgorgano a 37 gradi, dopo un viaggio sotterraneo di 40 anni) per risanare le ferite di guerra. Oggi, invece, a lasciarsi galleggiare nella più grande piscina naturale d'Italia, creata secondo il mito da una saetta lanciata da Saturno nel cuore della Maremma, ho trovato più che altro schiavi della tecnologia, dipendenti del dio Internet, servitori dei social network, come me. Gente dalle cattive abitudini (e con troppo poco tempo per sbarazzarsene), che viene qui per staccare la spina della quotidianità, allontanarsi dal cemento e perdersi nella quiete di quei magici vapori che in quattro e quattr'otto hanno effetti benefici sull'apparato cardio-circolatorio, respiratorio, muscolare e scheletrico, oltre che sull'umore. Ma oggi il "bagno sacro" degli antenati combattenti non basta più. Per disintossicare i digitalaholic (una volta convinti a spegnere i cellulari), il team di fisioterapisti della Beauty Clinic di Terme di Saturnia ha studiato un massaggio Degitalizzante: attraverso manipolazioni profonde, mira ad alleviare quelle antipatiche tensioni e contratture muscolari causate dalle posture scorrette a cui ci hanno abituato le tecnologie, come incastrare lo smartphone tra orecchio e spalla per parlare senza mani e senza auricolari, mentre si scrive al computer. Se le manovre decise rimettono in asse anche i centri nervosi, i suoni della natura in sottofondo allontanano i pensieri.

AMICA.it [La visita continua](#)