

È ancora relax

A Capri, Castrocaro e Saturnia l'estate continua. Si colora di benessere e programmi medici per vivere meglio e più a lungo
di Paola M. Gariboldi



Una spa paradisiaca

Se Capri è un Eden, la sua spa è al Palace Hotel di Anacapri. Non solo per la lunga esperienza che ha permesso di selezionare il meglio delle cure antiage per corpo e viso, ma anche per La scuola delle gambe* diretta dal professor Francesco Canonaco. Forse un nome così didattico non è felicissimo, ma certo il sollievo, la leggerezza, la tonicità che dalla vita in giù il corpo ritrova già dopo il primo trattamento (fanghi caldi, bendaggi freddi e passeggiata Kneipp) sono impagabili. E fanno scuola (*capripalace.com*).

Longevità e Art Déco

Dopo la recente ristrutturazione, rispettosa dello stile Art Déco, ha riaperto il Grand Hotel Terme di Castrocaro. Circondato da un parco con alberi secolari, ha una spa che offre piscine termali, saune, hammam, percorsi vascolari, massaggi ayurvedici e thailandesi. Non solo: ospita la Lucia Magnani Health Clinic, con medici e terapisti che, dopo check-up ed esami, guidano a percorsi di benessere, relax, perdita di peso o detox (*grandhotelcastrocaro.it* e *longlifeclinic.it*).



Incanto sulfurco

Sarà che è la stessa temperatura del liquido amniotico, ma a entrare nell'acqua sulfurea di Terme di Saturnia si prova un'emozione forte, ancestrale. Da millenni la sorgente sgorga a un ritmo costante di 500 litri al secondo, e le sue proprietà (è ricca di vitamine e sali minerali) danno benefici a tutto il corpo. Al relax ci pensa l'omonimo Resort, dotato di spa e campo da golf, che in autunno propone weekend di coppia con trattamento viso e visita di una cantina vinicola (da 856 euro, *termedisaturnia.it*).

