



BEAUTY E BENESSERE

Le 10 spa in cui prenotare un soggiorno se siete a un passo dal burnout

Stressati, esausti, in debito di sonno e con l'umore in discesa libera? Vi presentiamo i migliori santuari di pace per rigenerare mente, corpo e spirito

DI MARZIA NICOLINI

14 OTTOBRE 2021

Alla ricerca dell'equilibrio perduto. Succede, purtroppo, a sempre più persone - uomini, donne, giovanissimi, non più giovanissimi - di sentirsi **a un passo dal burnout**, con sintomi inequivocabili di spossatezza, isolamento, mancanza di concentrazione, ansia. Un tempo detto esaurimento nervoso, oggi il burnout è una **condizione riconosciuta ufficialmente dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)**, aggravata dalle condizioni della pandemia. Se vi riconoscete nel quadro di stanchezza fisica e mentale, specie dopo questa ripartenza a cento all'ora, abbiamo un consiglio per voi: staccare la spina e rifugiarsi per un paio di giorni (o più, qualora possibile) in un **hotel con spa iper, super rilassanti**.

Oggi la tendenza messa in luce dagli esperti internazionali di wellness, vedi il panel di addetti del settore del **Global Wellness Summit**, è quella di rendere i classici hotel benessere **veri e propri santuari di pace**, attrezzati non solo per offrire il classico massaggio corpo o il facial anti age, ma anche **classi di yoga, mindfulness, forest bathing, pilates**, oltre a diete detox e trattamenti di riflessologia, agopuntura e tutto quel che rientra nella categoria anti stress. Obiettivo: **far dimenticare agli ospiti tutte le preoccupazioni**, promuovendo una distensione olistica e - si spera - duratura.

10 spa-oasi di pace nella nostra gallery. Ispiratevi per fare la vostra scelta.



9/10

Terme di Saturnia Natural Destination a Saturnia (Grosseto)

Consigliato perché: ricavato da un'antica costruzione in travertino, un relais nel cuore della Maremma che ruota attorno al bacino di acqua termale rigenerante. A ciò si aggiunge un'ampia zona wellness, trattamenti in chiave salute e beauty, ottimo cibo toscano e la possibilità di fare check medici di vario tipo. In loco anche una bravissima naturopata per colloqui e consulenze. www.termedisaturnia.it