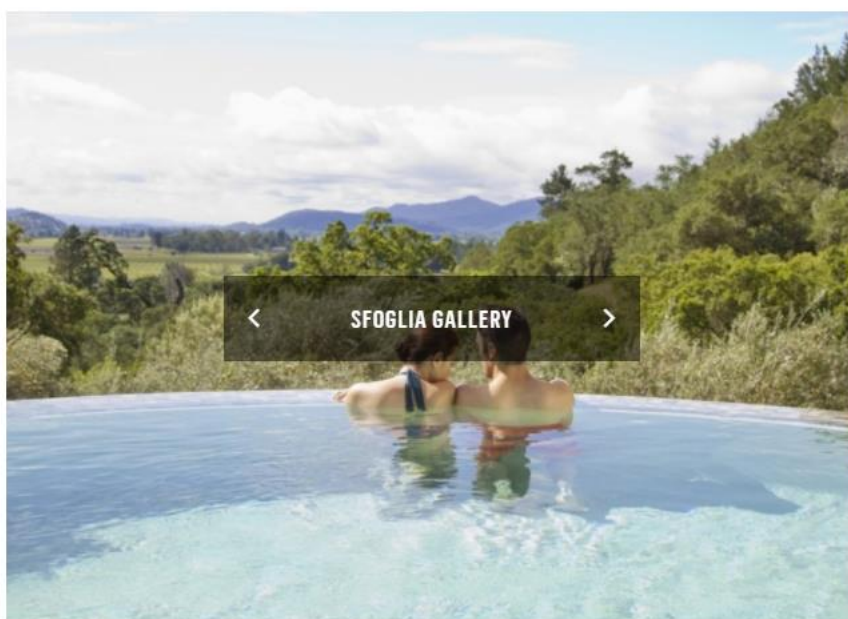


BENESSERE , SPA E TRATTAMENTI

Una selezione di indirizzi spa per fughe settembrine di puro benessere

01 SETTEMBRE 2021
di **MARZIA NICOLINI**



Dove prenotare quando tutti rientrano e voi avete giorni di vacanza felicemente da spendere? Ecco i nostri consigli per un perfetto reset mente e corpo

Risparmiare parecchi soldi, per non parlare delle autostrade felicemente senza traffico, e **fare le vacanze a settembre**. Un'ottima idea per chi ha la possibilità di contrattare il proprio calendario ferie. Per coloro che partiranno mentre tutti si preparano al rientro, abbiamo preparato una **selezione dei migliori resort benessere con spa**, tenendo a mente che gli spesso proibitivi prezzi da alta stagione stanno per volgere al termine (evviva!). Ma prima di lasciarvi alla scelta del vostro **indirizzo spa dove dimenticare stress, stanchezza e cellulare**, ecco alcuni consigli della psicologa se siete di quelli che in vacanza fanno fatica a staccare la spina.

CONSIGLI PSICO PER VACANZE IN SPA 100% RILASSANTI

Come riuscire a godersi il proprio (sacrosanto) momento di relax senza sentire il peso di tutti i colleghi, capi, conoscenti affaccendati con il rientro di settembre? Come sottolinea la **psicologa e psicoanalista Elena Benvenuti**, «dato che i sensi di colpa sono sempre dietro l'angolo, specie nelle persone ipersensibili o con scarsa autostima, ecco alcuni **consigli per non rovinarsi i giorni di vacanza**.

1. Ritagliatevi del tempo negli ultimi giorni di lavoro per avere una **visione chiara di ciò che lascerete incompiuto** e, sulla base degli impegni a metà, stilate un'ordinata to do list per il rientro, pianificando in agenda il più possibile.
2. Tenete a mente che **le ferie servono per ricaricare le batterie** e per "funzionare" meglio, anche e soprattutto in ambito lavorativo. Prendete questo periodo come necessario per rimettervi in pista al meglio.
3. Arginate le comunicazioni "work related" e **spegnete il cellulare da lavoro** o, se proprio ne avete la necessità, dedicate alla lettura di messaggi/email/telefonate pochi minuti al giorno.
4. **No al pensiero del rientro**, delle incombenze che vi attendono, e così via. Se le preoccupazioni rivolte al post vacanza si fanno ossessive, dato che siete in spa, prenotate una lezione di yoga o mindfulness o dedicatevi al forest bathing. Tutte attività annulla-stress».

VF



15

Terme di Saturnia Natural Destination a Saturnia (Grosseto)

Istituzione del settore termale made in Italy, un resort felicemente isolato nella campagna maremmana, non distante dal mare dell'Argentario e da un'infinità di borghi antichi arroccati sui colli circostanti. Indimenticabile la piscina termale all'aperto, ma il benessere prosegue in cabina con una selezione di trattamenti viso e corpo per lui e per lei.

Info: www.termedisaturnia.it