



Uno scorcio del Preidlhof
Luxury Resort,
dalla piscina infinity
con acqua salata

BAGNO DI SALUTE

Un soggiorno al Preidlhof, in Trentino, rimette in forma, migliora il sonno. E convince sul livello delle medical spa italiane

Testo di **ALICE ABBIADATI**
e **MARZIA NICOLINI**

Il wellness hotel a 5 stelle Preidlhof, situato a Naturino, in Trentino-Alto Adige, vanta 5.000 metri quadrati di area benessere, una spa tower di 6 piani e un suggestivo scenario naturale. Il suo concetto medicale, Preidlhof Way, è stato nominato come il più innovativo da *Tatler* magazine, e il master therapist del resort, Stefano Battaglia, è stato riconosciuto tra i 5 migliori *healer* al mondo. La struttura ha recentemente rinnovato la propria filosofia, in equilibrio tra benessere edonico ed eudemonico. Il soggiorno in hotel diventa così un percorso tra piacere e cura, per corpo e mente. Tutto è riassumibile nella conoscenza scientifica, unita all'evoluzione della medicina complementare (che comprende trattamenti non convenzionali, tra cui i farmaci naturali e i massaggi-terapia) e a un profondo ascolto delle dinamiche individuali. Il medico altoate-

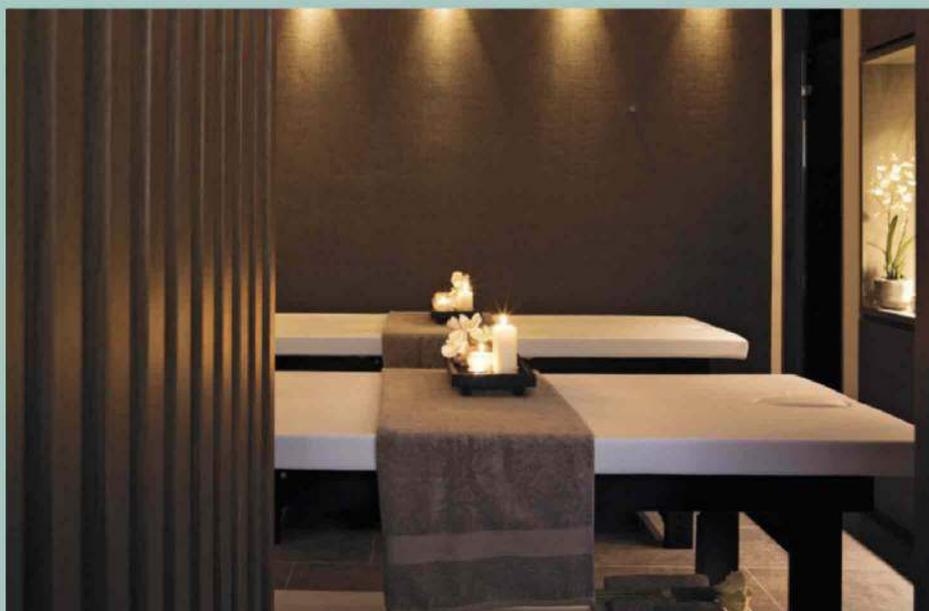
sino Alexander Angerer è da anni promotore della prevenzione come mezzo per mantenersi in salute. Per arrivare al percorso, realizzato su misura, vengono eseguite le cosiddette fasi d'indagine, fondamentali non solo per la cura ma anche per un viaggio di autoscoperta sulla propria salute. Si esce dalla struttura con un chiaro stile di vita, apparendo più in forma, privi di stress e con il sonno migliorato.

Da provare il protocollo *Integrated Healing*, che unisce la medicina complementare e quella tradizionale alle tecniche olistiche. Come la *Glowing Flow Session*, l'*Ancient Healing Session* e l'agopuntura del cranio. Per un check-up ottimale sono consigliati anche la misurazione HRV, che rileva l'efficienza energetica del corpo tramite il ritmo dinamico del cuore, e l'analisi del BMI, che stabilisce la distribuzione di massa grassa e magra, di acqua e proteine. Dulcis in fundo lo *Sleep Check*, che monitora la qualità degli effetti del sonno nell'arco della giornata. ☺

DIMAGRIRE NATURALMENTE

A Gubbio, in Umbria, in un ex monastero del Seicento, i trattamenti di Marc Mességué

V arcando le mura del Park Hotel ai Cappuccini, ex monastero seicentesco oggi luogo di rigenerazione, ci si immerge in un'atmosfera mistica e senza tempo. Nella città di Gubbio, in Umbria, questo spazio atemporale immerso nella tranquillità di un parco tra alberi secolari è stato descritto dallo scrittore e storico dell'arte Marcel Brion come «anima del Medioevo italiano». Motivo in più per lasciarsi avvolgere dall'atmosfera spirituale che pervade il retreat dove, tra affreschi di Capogrossi e sculture di Arnaldo Pomodoro, i ritmi rallentano e lo stress scompare. Oltre a corsi di yoga e passeggiate in mountain bike, spicca il programma Marc Mességué, dove fitoterapia e medicina allopatrica si armonizzano attraverso l'educazione alimentare e la



La zona relax della spa del Park Hotel ai Cappuccini, dove si tratta anche l'ipertensione

fisioterapia. Specifico per chi soffre di eccesso di peso, ipertensione arteriosa, alterazioni del metabolismo e disordini della circolazione, il percorso è privo di medicine. Si avvale invece di tisane, decotti, capsule di erbe micronizzate ed estratti fluidi, studiati ad personam insieme alla terapia fisica, che prevede maniluvii e pediluvii terapeutici, linfodrenaggi e idromassaggi al magnesio e potassio. ∞



GLI ELISIR DELLA GIOVINEZZA

L'Albereta Relais & Chateaux, in Franciacorta, combatte le tossine con il metodo Chenot

P er riconquistare il benessere psicofisico l'indirizzo giusto è L'Albereta Relais & Chateaux, in Franciacorta, tra colline sinuose coltivate a vigneti. Qui si può provare il metodo messo a punto da Henri Chenot che, secondo i principi della biontologia, protegge l'organismo dall'accumulo di tossine che causano l'invecchiamento prematuro. Il metodo abbraccia medicina cinese e occidentale, proprio per far dialogare le risorse vitali dell'organismo

in base alle esigenze di ogni età. L'obiettivo è quello di ottimizzare l'evoluzione organica, rafforzando i meccanismi di riparazione dell'organismo e migliorando il benessere generale. Nell'Espace Chenot Health Wellness SPA si torna alla massima forma, grazie a tecniche di detossinazione e di riattivazione dei canali energetici, personalizzate sulle esigenze del singolo ospite. Degno di nota anche l'*Immunu therapy* del programma *Restart*, nato per fortificare il sistema immunitario, con trattamenti e dieta bio-light che fanno sempre parte del metodo Chenot. E ancora: lo screening sistemico e olistico di Dominique Chenot, volto a identificare non solo lo stato di salute, ma anche le potenzialità individuali. ∞

I trattamenti dell'Albereta Relais & Chateaux potenziano le risposte naturali dell'organismo

DOPO IL VIRUS, IL PORRIDGE

Al Verdura Resort, in Sicilia, il dottor Mosaraf Ali ha messo a punto trattamenti post-Covid

Obiiettivo: totale integrazione della salute fisica e mentale, emotiva e spirituale. Il principio alla base della filosofia del Rocco Forte Wellness è una sapiente combinazione di scienza, studi sperimentali e tecnologia avanzata.

Nell'oasi di relax del Verdura Resort, a Sciacca, in Sicilia, esteso su 230 ettari di campagna e costa, si respira rigenerazione. Tra i programmi c'è *Nourish*, un approccio professionale alla nutrizione basato sugli ingredienti locali, che combina teorie contemporanee alla stagionalità dei prodotti. A questo si può abbinare *Fitness*, un mix di lezioni sportive ed escursioni, e *Mente*, l'educazione al corretto ristoro interiore, raggiungibile attraverso mindfulness e relax.

Alla Rocco Forte Spa, rifugio open air circondato da palme e alberi di arance e olive, il benessere viene trattato a 360° grazie alla linea di prodotti Irene Forte Skincare, creata proprio con gli ingredienti coltivati nei giardini del resort.

Ma al Verdura, oltre a saune finlandesi e a infrarossi, percorso talassoterapico e cucina salutare handmade, c'è molto di più. Con la bella stagione, infatti, verrà proposto il programma del dottor Mosaraf Ali, pioniere di fama internazionale della medicina integrata, che è riuscito a coniugare i principi della medicina complementare a quella convenzionale.

In particolare, qui si trattano disturbi cronici come l'artrite e i problemi digestivi ma anche le sindromi post-virali, con terapie preziose in questo periodo di pandemia. Dopo una diagnosi personale, Mosaraf Ali crea un protocollo personalizzato per la persona, dalla dieta alla meditazione terapeutica. La ricetta post-Covid? Lo speciale Porridge Mewa a colazione, tè alcalinizzanti e integratori terapeutici nel corso della giornata, e l'esclusivo massaggio *Marma*, un trattamento terapeutico ed energizzante alle vertebre del collo, che stimola la circolazione del sangue al cervello scacciando i disturbi. ☺



Alcuni scorci del Verdura Resort, a Sciacca, dove si trattano anche disturbi come l'artrite e i problemi digestivi

RECUPERARE L'ENERGIA

Il Lefay Resorts & SPA, sul lago di Garda, propone trattamenti ispirati alla medicina cinese

Con posizione panoramica sul lago di Garda, in cima a una collina circondata da 11 ettari di parco privato con piante mediterranee come ulivi e limoni, la struttura sa come accogliere al meglio i suoi ospiti. Anche se il grande polo d'attrazione riguarda soprattutto l'offerta benessere. Oltre al tradizionale carnet di trattamenti beauty (per lui, per lei, di coppia), il comitato scientifico Lefay SPA ha creato un metodo benessere personalizzato, abbinando tecniche della medicina classica cinese al sapere scientifico occidentale. Un mix di metodiche che sta alla base dei programmi salute proposti in struttura: si va dalla riflessologia plantare all'agopuntura – entrambe mirate alla riattivazione o al riequilibrio dell'energia mente-corpo –, alla costruzione



di percorsi dietetici detossinanti e lievemente ipocalorici. Il tutto in chiave *tailor made*, con scelta tra sessioni fitness private, fitoterapia, idroterapia, trattamenti "tuina" posturali, consulenze osteo-chinesiologiche. Senza dimenticare la piacevolezza di saune e hammam, piscina interna riscaldata ed esterna sportiva. Quest'ultima, a sfioro, nelle belle giornate è tutt'uno con il lago. ∞

Il Lefay Vital Gourmet propone menu salutari light, di facile digestione, seguendo i principi della cucina sostenibile e locale



VIA I DOLORI E LA FATICA

Al Grand Hotel Terme Sirmione l'acqua sulfurea è protagonista di diversi protocolli su misura

Ancora sul lato lombardo del lago di Garda, Sirmione è celebre non solo per il castello di epoca scaligera e per le suggestive rovine romane, ma anche per la benefica acqua termale sulfurea salsobromoiodica. Nella Thermal Medical SPA dell'albergo 5 stelle *pieds dans l'eau* (letteralmente) Grand Hotel Terme Sirmione vengono proposti programmi integrati di salute e benessere che ne sfruttano le proprietà curative.



Particolarmente apprezzata nel trattamento di problematiche della pelle, dell'orecchio, ma anche in casi di stress muscolare e dolori osteoarticolari, l'acqua sulfurea diventa protagonista di protocolli studiati su misura, previo colloquio diagnostico con uno o più esperti.

Sfruttando la tranquillità del luogo, a un paio d'ore d'auto da Milano, la struttura propone corsi individuali di mindfulness, yoga e counseling. Si può anche cogliere la possibilità di seguire, per la durata dell'intero soggiorno, un menu messo a punto dalla nutrizionista, con la certezza di prodotti del posto di alta qualità in cui spicca il pesce lacustre. ∞

Al Grand Hotel Terme Sirmione, la Spa Castello è dotata di idromassaggio termale, sauna, cascata di ghiaccio e hammam privati

LUNGA VITA (GOURMET) AL RE

Palazzo Fiuggi, nel Lazio, punta alla longevità. Anche con le ricette dello chef Heinz Beck

In un palazzo del 1913 in elegante stile liberty, un wellness medical retreat nell'entroterra laziale di nuovissima concezione, fresco di imponente restyling. Affidandosi

al team scientifico di Palazzo Fiuggi, composto da specialisti di medicina e nutrizione, ci si avventura in un percorso di *remise en forme* sofisticato. Con test Covid previsto al momento del check-in e una prima, importantissima visita

olistica per valutare lo stato di salute corpo-mente-spirito, l'ospite ha la possibilità di immergersi in un programma di reset completo, affidandosi a protocolli sartorialmente cuciti, votati al concetto di longevità, con focus primario sulla dieta (si parla, anzi, di *food line*). Il fatto che in cucina sia all'opera lo chef trionfatore Heinz Beck – una laurea ad honorem in bio-energie naturali e naturopatia – garantisce un dimagrimento tutt'altro che penalizzante. L'ambiente naturale contribuisce all'effetto anti stress: con 8 ettari di parco secolare, comprensivo di piscine e campi da tennis, la struttura è circondata da verde incontaminato. Tutta da esplorare la spa, ampia 6.000 metri quadrati e suddivisa in area beauty e reparto medicale. 

A Palazzo Fiuggi si può effettuare un reset completo, grazie al team di medici e nutrizionisti



MENS SANA IN CORPORE SANO

Alle Terme di Saturnia, in Toscana, l'acqua cura tutto. In più c'è il campo da golf



Meta ideale per chi ama la natura, grazie all'ampia tenuta protetta da chilometri di aperta campagna, Terme di Saturnia Natural Spa & Golf Resort mantiene lo scettro di istituzione termale a 5 stelle. D'altronde, le sue acque benefiche sono note sin dai tempi degli antichi Romani.

Recentemente rinnovata, la struttura di fine Ottocento ruota intorno a una scenografica piscina esterna, su cui si riflettono le ombre di pini marittimi secolari. Con 53 cabine, la SPA & Beauty Clinic si avvale di professionisti, ovviamente molto preparati, per tutti i trattamenti termali (da provare l'impacco di fango termale, appunto, a 45 °C). Sono inoltre a disposizione consulenze mediche, nutrizionali e di esperti di naturopatia allo scopo di impostare un percorso di cura personalizzato per tutta la durata del soggiorno.

Gli effetti benefici dell'acqua termale di Saturnia sono molteplici, in particolare sull'apparato cardio-circolatorio, respiratorio, muscolare e scheletrico. Ad attirare (e far tornare) molti ospiti, italiani e internazionali, è anche il circuito di golf, con percorso da campionato di 6.316 metri su 70 ettari mossi, immersi nella campagna della Maremma. 



Il Lido Palace propone analisi e cure per l'epidermide. Si possono prenotare lezioni di barca a vela e windsurf ad alto tasso di adrenalina

BELLEZZA E WINDSURF

Il Lido Palace di Riva Del Garda offre cure speciali per la pelle maschile

Nato nel 1899 per rivaleggiare con i migliori alberghi d'Europa, Lido Palace conserva intatto il fascino raffinato della Belle Époque, grazie a un lavoro di restyling e di ampliamento architettonico rispettoso della sua storia.

L'atmosfera rilassante si deve anche alla cortina verde che protegge l'hotel, con cedri, cipressi, tassi e palme pluricentenari, a un passo dalle rive del lago di Garda. Per un'esperienza di puro relax, basta scendere alla CXI Centoundici SPA, con 1.500 metri quadrati di area votati al concetto di benessere

Chi desidera regalarsi un trattamento viso riceverà una consulenza personalizzata con analisi della pelle, allo scopo di individuare prodotti e protocolli idonei.

Per un effetto anti-età, c'è la possibilità di provare OXY - O2, metodo di veicolazione di ossigeno puro al 99%, a effetto rigenerante della cute, oltre al microneedling, alternativa al lifting per il ringiovanimento facciale.

Il pacchetto *Men's Regeneration* comprende invece un trattamento viso e uno dedicato al corpo specificatamente pensati per le esigenze maschili, anche se i clienti uomini hanno una vera e propria fissazione con il massaggio muscolare profondo *Sport Performance*, tonificante e anti fatica.

Chi ama gli sport d'acqua ad alto tasso di adrenalina potrà invece dedicarsi a barca a vela e windsurf, sfruttando l'area lacustre particolarmente ventosa, oltre alla disponibilità di scuole a pochi metri dall'hotel. ☺



CARNAGIONE DA VENDERE

A Castel Monastero, vicino a Siena, piante e minerali rivitalizzano l'epidermide

Dapprima uno sperduto monastero avvolto dalla pace silenziosa, poi buen retiro dei nobili Chigi-Saracini. L'attuale resort rispolvera, oggi, antichi rituali dall'inata vocazione per la remise en forme. Situato a due passi da Siena, Castel Monastero ha una vera aura mistica, grazie alle sue mura millenarie circondate da ettari di vigneti. Energia, misticismo e nobiltà. Così si traduce l'oasi di relax dal percorso *rebirth*. Merito dei tratta-

menti Bio Calko, che sfruttano i principi attivi delle piante e dei minerali per ridare forma e tono, drenare e illuminare. E merito delle Aquae Monasterii, dalla preziosa miscela di sali e oligoelementi e dall'elevata concentrazione di cloruro di magnesio, terapeutiche per il rilassamento muscolare e per la circolazione. Consigliati il programma *Detox*, che combina trattamenti a vapori detossinanti e fanghi, e l'*Anti-age Rejuvenating*, per ritrovare l'equilibrio psicofisico. Spiccano anche osteopatia e tecniche di rilascio somato-emozionale, l'agopuntura, i massaggi Tuina e il Fusion and Oriental Mood, una cabina olistica per rituali dai benefici detossinanti ayurvedici. ☺

Castel Monastero, a Castelnuovo, propone trattamenti disintossicanti, osteopatici, olistici e ayurvedici

