

6 INDIRIZZI PROVATI PER VOI

# BENESSERE NATURALE

Olio di oliva, uva, fieno, lavanda, fiori. Sono le materie prime alla base di massaggi, impacchi e rituali detox. Dalle Alpi alla Liguria, dal Garda ai colli bolognesi, ecco terme e Spa dove provare una remise en forme immersi nella natura

DI LUISA TALIENTO



Chiara Grossi, Terme Preistoriche Resort & Spa

Le piscine termali esterne delle Terme Preistoriche Resort & Spa a Montegrotto Terme (Pd), immerse in un parco di 50mila metri quadrati. Sono collegate a quelle interne e contengono acqua salsobromiodica, a temperature differenti.



Il trattamento Origine è uno dei più completi per la cura del corpo: è scandito da un peeling con olio essenziale Neró, spazzolatura con fondi di caffè e olio di mandorle dolci (*a lato*), applicazione di fango termale, idromassaggio con acqua termale e ozono, e un massaggio emolinfatico drenante.

VENETO - MONTEGROTTO TERME (PD)  
Bagni termali, rituali selvatici e impacchi alle foglie di vite

**N**ovembre è il mese giusto per andare alla scoperta dei Colli Euganei, scegliendo uno dei numerosi itinerari da percorrere a cavallo, a piedi o in bici che prevedono tappe alla casa del poeta trecentesco Francesco Petrarca, ad Arquà, alla sontuosa Villa dei Vescovi, costruita nel Cinquecento dalla curia di Padova per offrire al vescovo una residenza estiva, e all'Abbazia benedettina di Praglia. Con pochi minuti di auto si raggiungono le città murate di Monselice, Este e Montagnana, che presenta uno dei complessi fortificati meglio conservati al mondo. Vale la pena fermarsi a mangiare nella trattoria Da Nicola (menu da 35 euro; tel. 049.794369), a pochi minuti da Montegrotto Terme, e ordinare baccalà alla vicentina e tagliata di Sorano.

**L'acqua termale che arriva dai bacini incontaminati dei Monti Lessi-**

**ni, nelle Prealpi, defluisce nel sottosuolo attraverso la roccia calcarea, fino a una profondità di 2.000-3.000 metri, regalando a questo territorio una ricchezza termale unica al mondo.** Da provare, per esempio, soggiornando alle Terme Preistoriche Resort & Spa, che dall'inizio del Novecento si occupa di remise en forme. Il fiore all'occhiello della struttura è la nuova Neró Spa New Experience: più di mille metri quadrati dove sperimentare i fanghi curativi termali e i rituali a base di prodotti di fitocosmesi selvatica, con piante autoctone.

**Il trattamento da provare.** Un impacco al corpo che abbinia le proprietà rimineralizzanti e antinfiammatorie del fango termale con la potenza antiossidante dell'uva dei vigneti dei Colli Euganei. E si conclude con un massaggio eseguito con tamponi caldi, alla maniera ayurvedica, riempiti di foglie di vite. ▶



## DOVE DORMIRE Terme Preistoriche Resort & Spa

Nel cuore di Montegrotto Terme offre 47 camere con vista sul parco e sulle piscine termali. Il ristorante guidato dallo chef Alberto Lazzarini offre anche proposte vegetariane, piatti ayurvedici e vegani. La Neró Spa New Experience è un'area benessere di 1.200 metri quadrati, con cabine per i trattamenti di coppia (*qui a lato*) dove provare fangoterapia

curativa e di benessere, trattamenti con prodotti di fitocosmesi selvatica, massaggi ayurvedici, area fitness e Private Spa. Soggiorno in Camera Classic in b&b da 134 euro per due. **Info:** Terme Preistoriche Resort & Spa, Montegrotto Terme (Pd). Tel. 049.793477; [www.termepreistoriche.it](http://www.termepreistoriche.it)



Il lago di Anterselva (Bz), a 1.642 metri di altitudine, con le sue acque verdi-turchesi. È incastonato tra le vette del Parco Naturale Vedrette di Ries-Aurina, dove un sentiero permette di fare il giro completo.



I lettini ad acqua riscaldata dell'area relax dell'Acquapura Spa, uno spazio di 1.000 metri quadrati con piscine, saune, hammam, giardino con sauna finlandese, vasca Kneipp e cabine dove provare trattamenti alpini con prodotti biologici e naturali.

## ALTO ADIGE - RASUN-ANTERSELVA (BZ) Yoga energetico, bagni di fieno e peeling alle erbe officinali

**Q**uieti torrenti di montagna, le cascate di Riva e di Poja, la pace assoluta del lago cristallino di Anterselva, al termine della valle, dove si riflettono le sagome dei boschi di conifere e i colori del *foliage*. Sono soltanto alcune delle meraviglie del Parco Naturale Vedrette di Ries-Aurina che, da solo, vale il viaggio per chi è alla ricerca di grandi spazi dove fare il pieno di energie in vista dell'inverno. **Esperienze da non perdere sono le passeggiate al biotopo Rasner Möser, un'oasi naturale protetta per le peculiari caratteristiche di flora e fauna, oppure le avventure più adrenaliniche proposte dallo Sport & Fun Park Anterselva di Sotto, con tre percorsi dedicati alla mountain bike. Da qui si può raggiungere la Malga Hofstatt Alm (menu da 25 euro; [www.hofstatt-alm.com/it](http://www.hofstatt-alm.com/it)), a 1.350 metri, dove gustare grandi taglieri di salumi e formaggi accompagnati da ottimi**

### vini rossi altoatesini.

Un buon punto per esplorare la zona è il Falkensteiner Hotel & Spa Anterselva, un albergo solo per adulti, che propone ai suoi ospiti escursioni sportive, ma anche più contemplative come sessioni di yoga energetico all'aperto e "bagni" nella foresta, in cui potenziare il proprio sistema immunitario attraverso il respiro e il contatto diretto con gli alberi. Il benessere continua nella Spa di mille metri quadrati, con piscina interna ed esterna riscaldata e un menu di terapie per viso e corpo che utilizza ingredienti naturali e biologici, come quelli della linea cosmetica Vitalis del Dr. Joseph.

### Il trattamento da provare.

Il peeling biologico per il corpo composto da fiori di fieno, erbe officinali con l'aggiunta di oli essenziali. Il trattamento elimina le cellule morte, stimola il sistema linfatico e si conclude con l'applicazione di una crema dal profumo inebriante dell'erba appena tagliata.

## DOVE DORMIRE Falkensteiner Hotel & Spa Anterselva

Riservato a un pubblico adulto, offre suite con ampie vetrate (*qui sotto*), arredate con pavimenti in rovere e tessuti naturali. Il ristorante propone la cucina del territorio e una deliziosa

merenda. A disposizione degli ospiti, un telescopio posizionato sulla terrazza per osservare le stelle. Doppia Superior con mezza pensione plus, da 192 euro per due. **•Info:** Falkensteiner Hotel & Spa, Anterselva (Bz). Tel. 0472.694152; [www.falkensteiner.com/it](http://www.falkensteiner.com/it)



L'elegante architettura ottocentesca delle Terme di Pré Saint Didier (Ao), con le piscine e gli idromassaggi immersi nel grande giardino e vista sul massiccio del Monte Bianco.



Alace Bazzana, Valentina Sommariva

Le Terme di Pré Saint Didier dispongono di saune a diverse temperature (*sopra*, la biosauna). Il percorso benessere prevede il passaggio, con pause e docce fresche, da quelle con temperature meno elevate a quelle più secche, per sudare ed espellere le tossine in modo graduale.

## DOVE DORMIRE QC Terme Monte Bianco

Un quattro stelle con camere arredate in stile alpino, collegato alle Terme (*sotto*, la stanza del sale per l'*haloterapia*), dove provare l'Aperibianco, un aperitivo con sfzì salati e bollicine da gustare in piscina avvolti nell'accappatoio. Per gli ospiti, cene nel romantico ristorante Le Refuge e la Spa Monte Bianco, a uso esclusivo di chi soggiorna in hotel. Il soggiorno in doppia con colazione in camera, ingresso giornaliero alle Terme di Pré Saint Didier e al percorso termale dell'hotel, costa da 314 euro per due.

**•Info:** QC Terme Monte Bianco, Pré Saint Didier (Ao). Tel. 0165.867272; [www.qcterme.com](http://www.qcterme.com)



## VALLE D'AOSTA - PRÉ SAINT DIDIER (AO) Massaggi aromaterapici, profumati di lavanda e fiori alpini

**U**na natura dolce, espressiva, maestosa, capricciosa, selvaggia, affascinante che sembra dire: restate! Così nel 1864 descriveva Courmayeur, il medico e grande alpinista Auguste Argentier. Una descrizione che calza a pennello ancora oggi, perché qui è possibile provare ogni giorno un'esperienza diversa. **Come la Skyway Monte Bianco, la funivia che porta a 3.466 metri di altitudine e permette di fermarsi a mangiare una buona polenta al Bistrot Panoramic (menu da 25 euro; [www.montebianco.com](http://www.montebianco.com)) di Punta Helbronner, con la vista a 360 gradi sulle vette. Ma Courmayeur, grazie alle sue vallate laterali, è il paradiso di chi ama andare in mountain bike, anche in autunno.** Chi ha le gambe allenare, passando per la Val Ferret può raggiungere il rifugio Elena, a 2.062 metri, da cui si ammira tutta la vallata, compreso il Monte Bianco e il Dente del Gigante. Da qui si prosegue verso

i rifugi Bonatti e Bertone, un anello di 40 chilometri che dà grandi soddisfazioni. Ma non bisogna solo "faticare", perché quest'angolo della Valle d'Aosta permette anche di togliersi le scarpe e l'abbigliamento tecnico e indossare morbidi accappatoi bianchi, perfetti per passeggiare tra le vasche che emanano nuvole di vapore. Sono quelle delle QC Terme di Pré Saint Didier, località che era nota già in epoca romana per le acque che sgorgano alla temperatura costante di 37 °C. Si può dormire al QC Terme Monte Bianco e godersi le piscine che, nel weekend, restano aperte fino alle 23 e vengono illuminate con la luce delle fiaccolle.

### Il trattamento da provare.

I massaggi aromaterapici Long, durano 75 minuti e aiutano ad allentare le tensioni e rilassare la muscolatura contratta, anche dopo lo sport. Sono eseguiti con oli vegetali purissimi QC a base di lavanda, erbe e fiori alpini, dalle proprietà riequilibranti e calmanti. ►



Un massaggio all'aperto proposto alla Varsana Spa Health & Wellness, eseguito con olio d'oliva, piante officinali e fiori profumati coltivati nell'Hortus Conclusus, all'interno del resort Palazzo di Varignana (Bo).



La grande piscina esterna con i getti idromassaggio dell'Hotel Caesius Thermae & Spa Resort a Bardolino (Vr). Il complesso, che si affaccia sul lago di Garda, ospita 5 vasche esterne, di cui due dedicate ai bambini.



L'elegante facciata del Palazzo di Varignana Resort & Spa, ricavato da una villa del Settecento perfettamente restaurata. È immerso in un parco nelle prime colline bolognesi e ospita un giardino inserito nel prestigioso network Grandi Giardini Italiani.

## EMILIA-ROMAGNA - CASTEL SAN PIETRO TERME (BO)

### Sui colli bolognesi, rituali all'olio di oliva e al melograno

Un itinerario dell'arte, del gusto e del benessere. Siamo in Emilia-Romagna, nei pressi di Varignana, un borgo medievale che conserva i resti dell'antica torre e la cripta romanica di San Lorenzo. Poco distante c'è Castel San Pietro Terme, entrata nella rete internazionale delle "città del buon vivere" per la qualità della vita, con il suo centro storico dall'aspetto settecentesco e il tradizionale portico, che ricorda moltissimo quello della vicina Bologna. Un'altra piccola città da scoprire è Dozza, famosa per la Biennale del Muro Dipinto, una kermesse che richiama artisti da tutto il mondo che arrivano qui per dipingere i muri delle case. Alcuni bozzetti delle opere e "strappi" degli affreschi più significativi, realizzati nel corso delle varie edizioni della rassegna d'arte, sono custoditi nella Pinacoteca, che si trova all'interno della cinquecentesca Rocca, che è stata la dimora di Caterina Sforza. Da

non perdere la visita, con degustazione, all'Enoteca Regionale, la "casa" del Lambrusco, del Sangiovese e altri rinomati vini dell'Emilia-Romagna, che accompagnano anche i piatti della Corte di Caterina da Fis-Cin (menu da 20 euro; tel. 0542.678003), un ristorante del centro storico dove regna sovrana la pasta all'uovo nei suoi vari formati, condita con abbondante ragù. A meno di venti chilometri da questi piccoli borghi, c'è Palazzo di Varignana, un resort immerso in un parco naturale di 300 ettari, di cui 160 coltivati con ulivi, frutteti, vigneti e ortaggi che diventano materie prime per piatti a chilometro zero, ma anche ingredienti esclusivi per la linea di cosmetica firmata Palazzo di Varignana proposti nella nuova Varsana Spa Health & Wellness.

#### Il trattamento da provare.

Il massaggio Olive Oil Ritual, a base di olio di oliva per idratare la pelle del corpo, e una terapia al viso con una crema naturale al melograno, dal potere anti-age e illuminante.



Il trattamento con othadam – tamponi caldi con erbe – viene eseguito massaggiando sul corpo oli vegetali, scelti in base ai dosha, ovvero la costituzione psico-fisica di ogni individuo. Allevia le tensioni muscolari e le contratture.

## DOVE DORMIRE

### Hotel Caesius Thermae & Spa Resort

Offre camere e suite (sotto, una Comfort Top), arredate in stile contemporaneo, trattamenti termali e di ayurvedica. Il pacchetto Beauty & Relax comprende 1 notte in camera Classic Plus in b&b, cena (bevande escluse), un trattamento termale Caesius Viso Corpo di 50 minuti a persona, da 386 euro per due persone.

• Info: Hotel Caesius Thermae & Spa Resort, Bardolino (Vr). Tel. 045.7219100; [www.hotelcaesius terme.com/offerte-speciali](http://www.hotelcaesius terme.com/offerte-speciali)



Roberto Ricci

## VENETO - BARDOLINO (VR)

### Ayurveda sul Garda orientale

Acqua, luce e tanta natura. Sono gli elementi naturali che contraddistinguono la sponda veronese del lago di Garda, dove s'incontra il borgo incantato di Bardolino. Alla mattina è piacevole passeggiare lungo il percorso pedonale che da Punta Mirabello arriva a Punta Cornicello, prendendosi tutto il tempo per fare un giro nel centro storico con le sue belle vetrine, la chiesa di San Severo e quella di San Zeno. Con la bicicletta, invece, si può arrivare fino a Peschiera del Garda e fermarsi a mangiare specialità a base di pesce alla Locanda di Noris (menu da 35 euro; [www.lalocandadinoris.it](http://www.lalocandadinoris.it)). Sulla strada del ritorno si pedala in un paesaggio che sembra uscito da un quadro: colline, giardini, uliveti e vigne. Questa terra generosa, infatti, produce un ottimo olio d'oliva extravergine, da assaggiare e acquistare al Museo dell'Olio di Cisano. Un buon indirizzo per degustare Bardolino classico Doc, un rosso gio-

vane, profumato di frutta e spezie, è il Museo del Vino a Costabella, all'interno della storica cantina Zeni. Ma Bardolino è anche una meta amata per le terme che sgorgano dalla fonte di acqua oligominerale che arriva incontaminata dal Monte Baldo e che viene impiegata per trattamenti depurativi, idroterapie e cure idropiniche all'Hotel Caesius Thermae & Spa Resort. Il complesso ospita piscine esterne e interne di acqua termale a 34 °C con postazioni idromassaggio, vasche di acqua termale salata, sempre a 34 °C, per la talassoterapia, percorso Kneipp, aree umide con hammam e saune. E poi ci sono i trattamenti: fanghi, impacchi, peeling e anche terapie indiane, perché il Caesius ospita un noto centro di medicina ayurvedica diretto dal dottor Silvano Pomari.

#### Il trattamento da provare.

Lo snehana con othadam, un massaggio ayurvedico con oli medicali naturali che utilizza tamponi caldi per rilassare e riequilibrare l'intero sistema mente-corpo. ►

## DOVE DORMIRE

### Palazzo di Varignana Resort & Spa

Offre 140 camere diverse tra loro (sotto, una suite), situate in diversi edifici nel parco-giardino. In più, ristorante, orto e la Varsana Spa Health & Wellness, attrezzata con piscine e idromassaggi, dove usufruire di un health coach che ha ideato un programma che mixa sana alimentazione e mindfulness. Soggiorno in b&b + 4 ore di ingresso alla Varsana Spa, con 25 minuti di esperienza di coppia nella grotta dei Calanchi con scrub e fanghi e 25 minuti di benessere, da 223 euro per due.

•Info: Palazzo di Varignana Resort & Spa, Castel San Pietro Terme (Bo). Tel. 051.19938300; [www.palazzodivarignana.com](http://www.palazzodivarignana.com)



natural  
**RELAX**  
BENESSERE  
NATURALE



La camera Terra con la parete in pietra dell'Agriturismo L'Adagio nel borgo di Badalucco (Im).



Le grandi terrazze dell'Agriturismo L'Adagio offrono una meravigliosa vista sul borgo. Il percorso del centro benessere è scandito da bagno turco, sauna finlandese, doccia emozionale e vasca idromassaggio con acqua a 35 °C. I trattamenti sono a base di olio evo prodotto dall'azienda.

## DOVE DORMIRE

### Agriturismo L'Adagio

Si trova nel cuore del borgo di Badalucco, immerso in un uliveto, a una ventina di chilometri da Imperia. Ospita camere e suite diverse per colori, dimensioni e arredi, che s'ispirano agli elementi naturali. Quella chiamata Terra (*qui sotto*), è tutta di tonalità verde. Gli ospiti possono

usufruire di un piccolo centro benessere e visitare l'immenso uliveto e il museo interno, sempre dedicato alla produzione dell'olio. Soggiorno in doppia da 100 euro per due.

•Info: Agriturismo L'Adagio, Badalucco (Im).  
Tel. 335.7226309;  
www.agriturismoladagio.it



## LIGURIA - BADALUCCO (IM)

### Dall'ulivo, un elisir di lunga vita

**S**i passeggia tra i caruggi e i vicoli del borgo di Badalucco, paese che fa parte dell'Associazione Italiana Paesi Dipinti, ammirando le facciate delle case che raccontano storie dipinte da artisti e maestri della ceramica. Ci troviamo nell'entroterra ligure di Ponente, un paesaggio di boschi a perdita d'occhio, habitat naturale di cinghiali, lepri e volpi. **Ma questo è anche il luogo in cui viene prodotta una delle eccellenze del made in Italy, ovvero l'olio extravergine di olive taggiasche spremute a freddo. Tutto il territorio è ricco di frantoi aperti per visite e degustazioni, come lo storico Roi che lo produce da quattro generazioni.** L'olio si sposa alla perfezione con il pane di Triora, il paese medievale a mezz'ora di auto da Badalucco che domina dai suoi 780 metri di altitudine tutta la Valle Argentina. È famoso per i processi di stregoneria celebrati alla fine del Cinquecento dalla Santa Inquisizione, a cui è dedicato anche un interessante museo. Il paese ha

custodito il fascino di un tempo con i portoni gotici in ardesia e i simboli delle casate nobiliari impressi negli antichi palazzi. Tra questi si trova il ristorante L'erba gatta (menu da 28 euro; [www.erbagatta.it](http://www.erbagatta.it)), il migliore indirizzo per assaggiare il baccalà mantecato e la crema fredda preparata con lo zafferano di Triora. Per godersi queste prelibatezze si può soggiornare all'Agriturismo L'Adagio, un frantoio restaurato e trasformato in un relais di charme nel cuore di un'azienda agricola. Un'oasi di quiete, con suite silenziose, terrazze sospese nel verde e una piccola ma curatissima Spa dove le terapie si concludono con tisane a base di finocchio, tarassaco, betulla, liquirizia, menta e, naturalmente, foglie d'olivo. **Il trattamento da provare.**

Lo scrub corpo con nocciolino d'oliva che aiuta a eliminare le impurità dalla pelle e levigarla, seguito da una hot stone therapy eseguita con pietre di fiume e olio extravergine di oliva che rilassa la muscolatura di spalle e schiena. 🌿