

io  
DONNA

# SPECIALE SALUTE & BELLEZZA

Vivere  
al meglio  
l'età con  
Paola Turci  
Ilaria Capua  
Lidia Ravera  
Lea Pericoli

Vittoria  
Puccini  
“Impariamo  
ad amarci  
quando  
vediamo  
i segni  
del tempo”

Diete a  
confronto  
Proteine contro  
carboidrati

Benessere  
Alle terme  
per ritrovare  
la forma

Moda  
Eleganza  
anni '70

Viso  
Come  
mantenerlo  
luminoso

# Destinazione:

Resort, grandi alberghi, urban spa con una marcia in più: beauty farm all'avanguardia. Per week end d'autunno in campagna o in riva al lago. Tra oli profumati, scrub e rituali all'insegna del benessere

*di Mariangela Rossi*





puro relax

Il resort **Rosewood**  
Castiglion del  
**Bosco**, Montalcino  
(Siena).

## Viaggi in bellezza



La piscina del Royal Champagne Hotel & Spa, a Champillon, in Francia.



La piscina galleggiante del Mandarin Oriental Lago di Como.

Fuga fuori città. Per immergersi nella natura, recuperare energie e affrontare al meglio l'inverno. In perfetto equilibrio psico-fisico

## Paesaggi d'incanto

### Country Toscana

**Montalcino (Siena).** Un borgo storico nel cuore della Val d'Orcia, circondato da ettari di vitigni coltivati a Brunello, da cipressi e da ulivi millenari, ma con interni e un'anima contemporanea. Anche la spa di **Rosewood Castiglion del Bosco**, rifugio di Massimo e Chiara Ferragamo convertito in un raffinato 5 stelle dal sapore country, profuma di Toscana. "Essence of Tuscany" è uno dei trattamenti nel menu della spa, che al meglio riflette

le radici del luogo: un'applicazione di sacchetti riscaldati di lino con erbe della tenuta, per alleviare le tensioni muscolari, seguite da un massaggio a base di oli fragranti di derivazione naturale. Per un vero viaggio nei sensi.

**Info:** Rosewood Castiglion del Bosco. Tel. 0577.1913001, castigliondelbosco.com. "Essence of Tuscany", 50 minuti, 190 euro. Doppia a partire da 774 euro per due.

### Lezioni dall'Oriente

**Blevio (Como).** Sulle rive di Blevio, immerso in un parco botanico terrazzato, il Mandarin Oriental Lago di Como è stato inaugurato pochi mesi fa, proprio dove sorgeva l'ottocentesca Villa Roccabruna, rinnovata con echi di design, darsena privata, piscina galleggiante e atmosfera da esclusiva dimora privata. Il fiore all'occhiello è la spa olistica, con un menu di trattamenti che uniscono la filo-

sofia orientale, occidentale e anche lacustre. Il rituale "Sulle sponde del lago" inizia con uno scrub corpo a base di polvere di nocciolo di oliva, seguito da un massaggio con olio di platano e da un trattamento viso personalizzato. Il tutto in una Suite spa privata, avvolti dal profumo del rododendro locale, in una perfetta armonia tra mente, corpo e anima.

**Info:** Mandarin Oriental Lago di Como. Tel. 031.32511, mandarinoriental.it. "Sulle sponde del lago", 210 minuti, 490 euro. Doppia a partire da 595 euro per due.

### Una spa reale

**Champillon (Francia).** La locanda nel XIX secolo per la sosta delle carrozze dei re, con la memoria di Napoleone che aleggia ancora, è oggi una dimora d'eccezione, il Royal Champagne Hotel. La spa con vista su filari che si fondono nell'azzurro del cielo e rituali all'insegna

del piacere e della bellezza, richiama l'obiettivo della stazione di posta costruita su ordine dell'imperatrice Giuseppina: comunicare, collegare e connettersi. In questo caso, con la natura del luogo. La parola chiave è assemblage. Non solo riferita al blend di uve necessarie per creare un grande champagne, ma anche di trattamenti mirati. Per un momento di indimenticabile relax.

**Info:** Royal Champagne Hotel & Spa. Tel. +33.3.26528711, royalchampagne.com. "Assemblage Evasion", 90 minuti, 125 euro. Doppia a partire da 350 euro per due.

## Focus anti-age

### Effetto Tone Up

**Milano.** È questo il momento di prepararsi ad affrontare i rigori invernali. Image Rigenerative Clinic, co-fondata dal prof. Tremolada e fresca di restyling nel cuore di Milano, tra i nuovi trattamenti medico-estetici per coniugare bellezza e salute propone Tone Up, con effetto elasticizzante e glow garantito. Dopo un gommage esfoliante al viso

e la termoionizzazione, una sorta di peeling elettrico che aiuta a ridurre le microrughe e a rigenerare la pelle, la diatermia tonificante genera calore e attiva collagene ed elastina. Dulcis in fundo, una maschera all'acido ialuronico, sempre un valido alleato. In sintesi, una vera e propria beauty routine adatta per i primi freddi, ma anche perfetta prima di un'occasione speciale.

**Info:** Image Rigenerative Clinic, via Pietro Mascagni, 14. Tel. 02.7628 0736, istitutoimage.it. "Tone Up", 75 minuti 250 euro.

### Trattamento da Oscar

**Sirmione (Brescia).** Non solo puro relax sul lago, ideale per una fuga dalla città. Al terzo posto in Europa nel 2019 come Best Medical Spa, il Grand Hotel Terme, storico 5 stelle sulle sponde del Garda, combina programmi di benessere e cura medicale con risorse naturali super preziose, come acqua e fango termale. Nell'Anti-age Coral e DNA

**Nuovi programmi estetici e massaggi personalizzati. L'importante è fare un tagliando beauty per rinnovare viso e corpo**

una molecola di origine vegetale, insieme alla polvere di corallo, minerale bioattivo che stimola la riparazione cellulare, esalta l'azione antiossidante dell'acqua sulfurea. Efficace, piacevole e anche sul podio tra i migliori trattamenti viso in Italia.

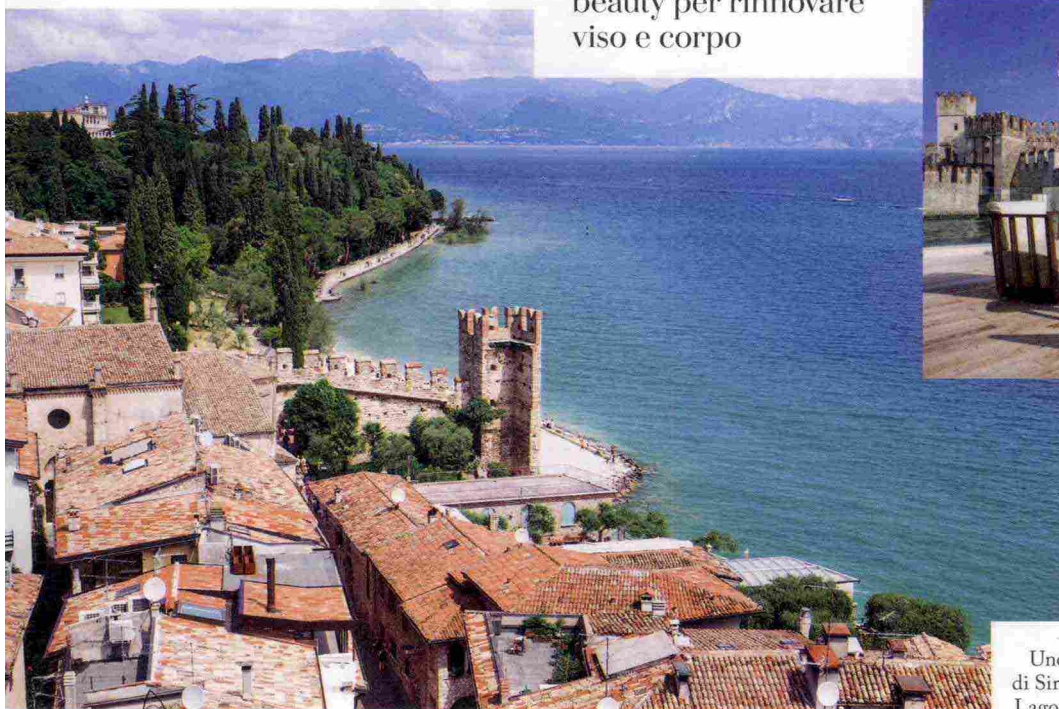
**Info:** Grand Hotel Terme. Tel. 030.916261, termedisirmione.com. "Anti-age Coral e DNA", 50 minuti a 110 euro. Doppia a partire da 200 euro per due.

### Un percorso lungo sei mesi

**Abano Terme (Padova).** Dal 13 ottobre 2019, all'Hotel Plaza si inizia un nuovo percorso dedicato alla longevità. Non "toccata e fuga", piuttosto un programma articolato che dura un semestre, partendo da una prima fase più lunga, seguita da due soggiorni brevi e dal servizio di coordinamento una volta tornati a casa. VYTA®, è il suo nome, utilizza gli strumenti e il sapere della scienza biomedica, ma anche del benessere olistico. Relax e sport sono alternati a test genetici, training personalizzato, rituali wellness e consulenze medicali, anche legate alla nutrizione e all'anti-aging. Per rinascere a nuova vita.

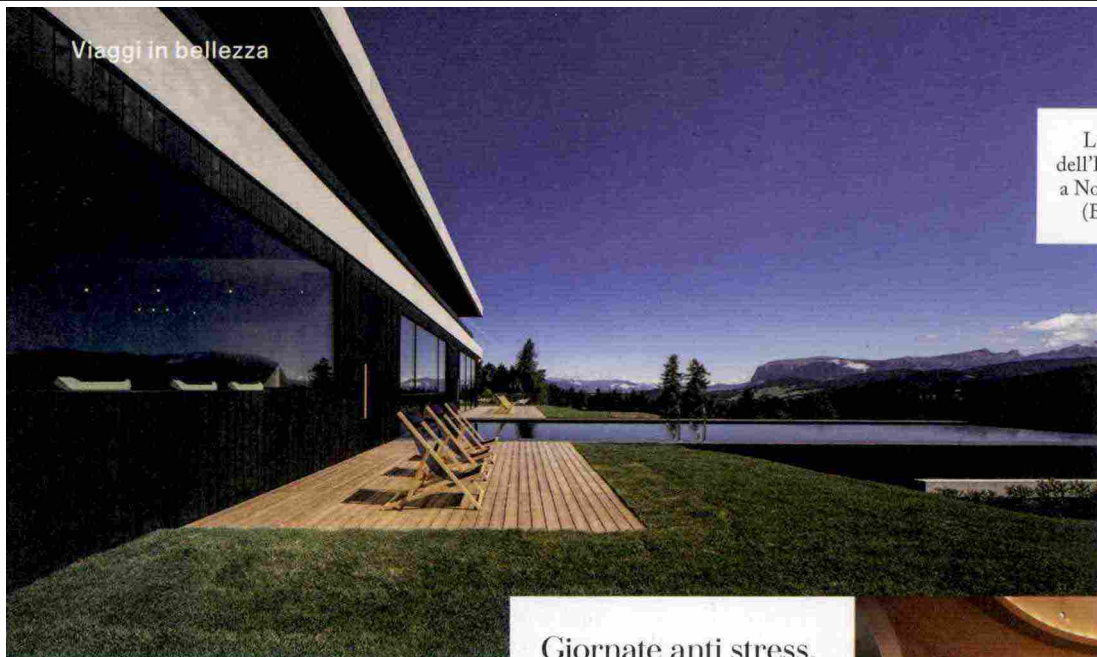
**Info:** Hotel Plaza. Tel. 049.8669333, plaza.it. Pacchetto VYTA® (6 notti + 2 + 2), a partire da 5.600 euro da gestire in 6 mesi.

SEQUE



Terrazza del Gran Hotel Terme, a Sirmione.

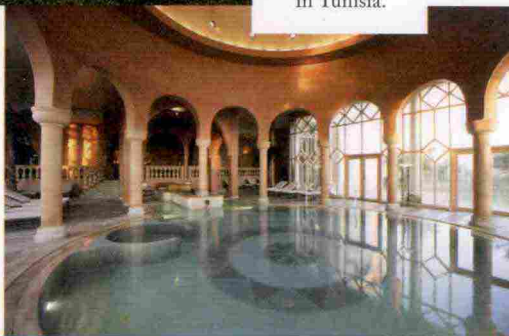
Uno scorcio di Sirmione, sul Lago di Garda.



La piscina dell'Hotel Pfösl, a Nova Ponente (Bolzano).

Il centro benessere del The Residence Tunis, a Marsa, in Tunisia.

Giornate anti stress, respirando aria di montagna o di mare. Con i benefici delle erbe officinali e dell'acqua salata



## Remise en forme

### Detox con vista Dolomiti

**Nova Ponente (Bolzano).** Una pausa riequilibrante sulle Dolomiti, ai piedi del Catinaccio. La spa dell'Hotel Pfösl, circondata da 35 ettari di prati e boschi per apprezzare il vero lusso, cioè spazio e silenzio, propone un programma di purificazione per arricchirsi di nuove sostanze vitali. Rituali in sauna, meditazione, fumigazioni di ginepro con azione alcalinizzante e trattamenti olistici e detox, come Silberquarzit®, massaggio a base di pietre calde curative, erbe officinali ed essenze dal mondo alpino della Valle Aurina. Tramandato dalla medicina popolare locale, agisce in profondità e con risultati preziosi per il corpo e per l'anima.

**Info:** Hotel Pfösl. Tel. 0471.616537, pfoesl.it. Pacchetto con 5 giorni, cucina naturale, 2 trattamenti detox da 75 minuti, rituali in sauna e meditazione, a 984 euro.

### Thalasso in stile moresco

**Marsa (Tunisia).** Tradizionali discipline del benessere, fascino delle terme imperiali, atmosfera ovattata degli hammam orientali e atmosfera da kasbah, con giochi d'acqua e cupole arrotondate. Nei 4000 mq di Spa & Thalasso del resort The Residence Tunis, dove un tempo sorgeva la leggendaria Cartagine, la vacanza diventa un'occasione perfetta per recuperare la forma fisica. A parte il

menu di trattamenti ESPA, con elementi depurativi delle piante locali, qui tutto parla di talassoterapia e dei suoi straordinari benefici.

**Info:** The Residence Tunis. Tel. + 216.71.910101, cenizaro.com/theresidence/tunis. "Trattamento riparatore": 3 notti, prima colazione, programma thalasso con scrub, bagno, bendaggi e massaggi, a 447,50 euro.

### I doni della natura

**Bezau (Austria).** L'Hotel Post Bezau, eco indirizzo di design con spa nella valle di Bregenz, in Austria, sul



L'Hotel Post Bezau, a Bezau, in Austria.

percorso della storica diligenza postale che conduce all'Arlberg, è il regno di Susanne Kaufmann, esperta in benessere e fondatrice dell'omonima linea di cosmesi al 100 per cento naturale, a base di estratti vegetali dalle piante della foresta limitrofa. Qui ci si rigenera con rituali eco, trattamenti beauty, supporti di nutrizioni, yoga e, a breve, sciare nel vicino comprensorio di Mellau Damüls.

**Info:** Hotel Post Bezau. Tel. +43.561422070, hotelpostbezau.com. "Holistic Beauty Retreat": 3 notti, menu detox, trattamenti viso e corpo, a partire da 910 euro.

SEGUE

## Alla spa con la mamma

### Check-up tra i vapori

**Saturnia (Grosseto).** Lo scenario è quello della campagna della Maremma. Qui, tra colline e vapori, l'acqua termale è protagonista: da tremila anni sgorga ininterrottamente dal cuore della terra, a 37,5°. Basta galleggiare dolcemente in piscina, madre e figlia, per godere del suo tepore e dei suoi benefici: la pelle si depura e la mente si spoglia dai pensieri. L'acqua sulfurea, ricca di sali minerali, con proprietà antiossidanti e antiaging, è alla base dei trattamenti della spa. Dove mamma e figlia possono seguire percorsi mirati. Dedicato alla mamma il Trattamento antirughe Gold Face Experience, a base di oro, volumizzante e liftante, con effetto botox per il viso. Per la figlia, invece, c'è il Massaggio digitalizzante che mira ad alleviare tensioni e contratture muscolari che insorgono a causa di posture scorrette tipiche di abitudini lavorative e vita sedentaria.

**Info:** Terme di Saturnia Spa e Golf Resort. Tel. 0564.600111. [termedisaturnia.it](http://termedisaturnia.it). "Gold Face Experience", 80 minuti a 210 euro. "Massaggio digitalizzante", 50 minuti a 110 euro. Camera doppia a partire da 198 euro a persona a notte.

Madre e figlia in beauty farm.

### Profumo di bosco

**Pinzolo (Trento).** Ha aperto il Lefay Resort & SPA Dolomiti, 5000 mq e quattro livelli dedicati al benessere alpino, al fitness, al mondo energetico. Se la figlia si sbizzarrisce in percorsi beauty olistici e olfattivi, come "I Profumi del Bosco", tra scrub esfolianti, massaggi, idro aromaterapia e facial a base di essenze botaniche e minerali, la mamma sceglie trattamenti viso più performanti, come l'Anti-Age Tripla Azione, oppure cure osteopatiche. Per entrambe, poi, un momento detox galleggiando nel Lago salino, per sentirsi pervase da un senso di leggerezza.

**Info:** Lefay Resort & SPA Dolomiti. Tel. 0465.768800, [dolomiti.lefayresorts.com/it](http://dolomiti.lefayresorts.com/it). "I Profumi del Bosco" a 280 euro, Percorso osteopatico a 420 euro. Una notte in Junior Suite a partire da 280 euro per due.

### Doppio bagno termale

**Merano.** Apple, Grape, Honey o Herb? Sono le Pool Suite di Terme Merano, posizionate sopra le piscine e ideali per mamma e figlia che desiderano trascorrere qualche ora tranquilla in un ambiente ovattato. All'interno della grande struttura fresca di restyling, come un avveniristico guscio di vetro e acciaio con oltre 5 ettari di parco, spicca la Medical

Una pausa da condividere. L'occasione preziosa per stare un po' da sole, ritrovare complicità e sintonia, prendendosi cura l'una dell'altra

Spa per inalazioni e bagni termali con l'acqua che proviene da Monte San Vigilio, ricca di sali minerali ed oligoelementi. Il resto è fatto di scorci sulle cime del Parco Gruppo di Tessa e di shopping nei portici della città, lungo il fiume Passirio.

**Info:** Terme Merano. Tel. 0473.252000, [termemerano.it](http://termemerano.it). "Pool Suite Magio Moments", 3 ore in Pool Suite e accesso giornaliero al percorso termale e alla sauna a 250 euro per due.

### Esperienze multisensoriali

**Santo Stefano Belbo (Cuneo).** Mamme e figlie in cerca di un'esperienza rigenerante a cinque stelle apprezzano. Il Relais San Maurizio è una sintesi di arte dell'accoglienza, piaceri del gusto e proposte benessere in un ex monastero. Ci si rilassa nella Wellness & Medical Spa. La mamma seguendo un Percorso Divino, a base di vinoterapia, con biosauna e lettino con semi di vinaccioli, e la figlia un programma detox, con impacco corpo e massaggio. A seguire, pausa nella Grotta del Sale, lezione di power yoga e un giro per i castelli delle Langhe. Per coniugare storia e remise en forme.

**Info:** Relais San Maurizio. Tel. 0141.841900, [relaisanmaurizio.it](http://relaisanmaurizio.it). "Percorso di Vino", a 190 euro. "Pure Skin Risveglio Luminoso" a 170 euro. Una notte a partire da 670 euro per due. **io**



La grotta del sale del Relais San Maurizio a Santo Stefano Belbo (Cuneo).