IL FEMMINILE DEL CORRIERE DELLA SERA

iO DONNA

MODA
Informale ma chic, il nuovo stile per lui

Benessere
Riunioni a distanza: audio o video?

Bergamo
Le protagoniste della ripartenza

"Non mi auguro bambine ribelli, ma donne libere"
Stefania Rocca

Mete vicine tra montagne terme e borghi
Speciale turismo

RCS MEDIAGROUP SPA SETTIMANALE DISTRIBUITO IN ABBINAMENTO CON IL CORRIERE DELLA SERA DEL 7 NOVEMBRE 2020 - N. 45
POSTE ITALIANE SPA SPED. IN A.P. - D.L. 353/03 CONV. L. 46/04, ART. 1 C. 1. DCB MILANO CORRIERE DELLA SERA (€ 1,50) + IO DONNA (€ 0,50) € 2

00045>
9 771590 186009

MODALITÀ PAUSA

Voglia di giorni detox, per aiutare corpo e mente a resettarsi, in totale sicurezza, prima delle festività. Destinazione: centri termali ricchi di acque preziose, in un mix di balneoterapia, alimentazione calibrata, trattamenti mirati. E puro relax

di Mariangela Rossi

L'hotel Terme Esplanade Tergesteo, a Montegrotto Terme.

UN TUFFO SUL ROOFTOP

Già il benvenuto, con la statua di Buddha mentre si varca la soglia all'Hotel Terme Esplanade Tergesteo a **Montegrotto Terme** (Padova), è un anticipo della sensazione di relax, silenzio e quiete profonda. In un'atmosfera da casa privata, tra oggetti di design, opere d'arte, caminetti e mini pool in alcune camere. Ci si immerge nell'acqua salso-bromo-iodica delle sei piscine del parco termale, a una temperatura tra i 33° e i 36°, terapia ideale in caso di indebolimento articolare e muscolare, ma non solo. Si comincia dall'alto, RoofTop54, dove ci si dedica alla balneoterapia in acqua salata, mentre lo sguardo si perde sul verde. A scelta, poi si continua nella H203, che non è una camera ma una vasca con microbolle di ozono, con effetto depurativo o tonificante, e a seguire in tutte le altre. Un circuito ludico e benefico.

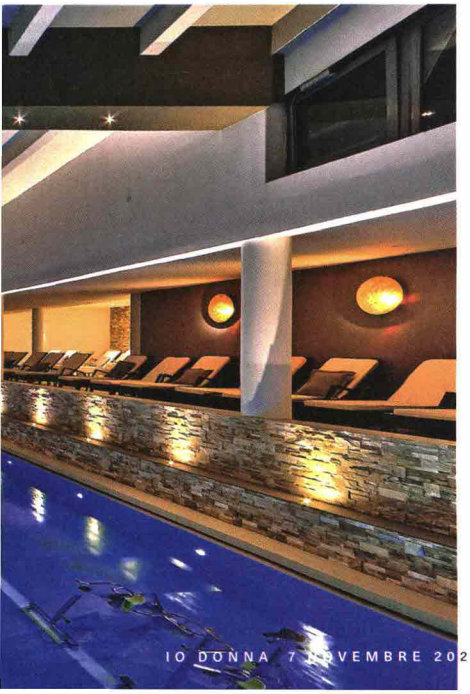
INFO: SPA & HOTEL ESPLANADE TERGESTEO, MONTEGROTTO TERME (PADOVA). PROGRAMMA DETOX: 5 NOTTI, PENSIONE COMPLETA, UNA VISITA MEDICA E UNA NUTRIZIONALE, TRATTAMENTI MIRATI, FANGO E BALNEOTERAPIA, A PARTIRE DA 1.845 EURO PER PERSONA. ESPLANADETERGESTEO.IT

Il centro benessere del Saturnia Natural Spa & Golf Resort.

VAPORI SULFUREI NEL VERDE

Le Terme, da secoli un grande patrimonio del nostro Paese, a volte hanno fonti che sgorgano in luoghi inattesi. Come la grande vasca termale di Saturnia Natural Spa & Golf Resort, in **Toscana**, 5 stelle che fa parte del gruppo Starhotels: con una portata di 550 litri di acqua sulfurea al secondo, è particolarmente curativa grazie alla sua concentrazione di sostanze antinfiammatorie, antibatteriche, sali minerali e gas. Una vera e propria medicina naturale. L'hotel, in un edificio del 1919, ha interni contemporanei che si sono appena rifatti il look: dettagli di artigianato artistico, toni ispirati al paesaggio maremmano e il giardino firmato dal paesaggista Paolo Pejrone, tutti a prova di distanziamento e sicurezza. In attesa dell'ampliamento, a fine anno, dell'area relax nel Casale a bordo piscina, si scoprono i nuovi trattamenti nella Spa & Beauty Clinic. Come Kobido, tecnica di massaggio jap e riossigenante. Un raggio di luce sul viso.

INFO: TERME DI SATURNIA NATURAL SPA & GOLF RESORT, SATURNIA (GROSSETO). "TEPORE TERMALE": 4 NOTTI, PRIMA COLAZIONE, CONSULENZA MEDICA, TRATTAMENTI MIRATI, INGRESSO ALLA SORGENTE TERMALE, A PARTIRE DA 320 EURO PER NOTTE, PER DUE PERSONE. MASSAGGIO KOBIDO, 100 EURO (50 MINUTI). TERMEDISATURNIA.IT



La piscina dell'hotel Terme di Saturnia.

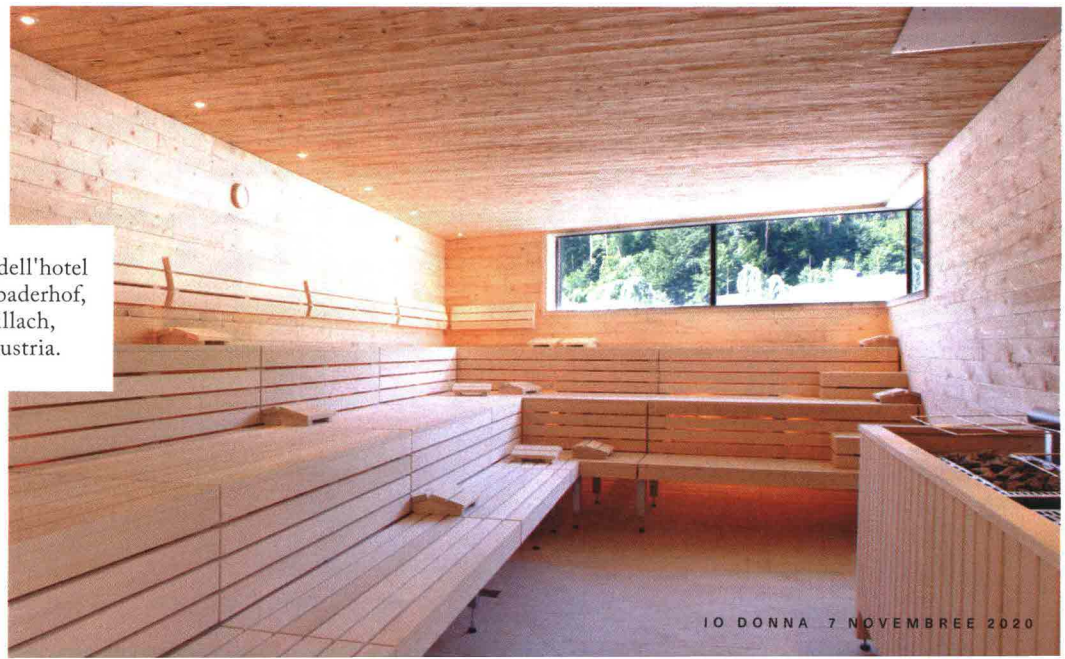
Le Kärnten Therme di Villach, in Austria.

BENESSERE DA GOURMET

Destinazione **Villach**, in **Austria**, nei pressi del confine con l'Italia, nel **complesso termale di Warmbad,** dove spicca l'avveniristico edificio delle **Kärnten Therme**: architettura con linee verticali, ispirate alla montagna del Dobratsch, ampie vetrate e opere d'arte, dall'Antica Roma agli scatti dei fotografi Kiki Kogelnik e Herwig Steiner. Il vero fiore all'occhiello, però, è l'acqua ricca di minerali, rivitalizzante, perfetta per i disturbi dell'apparato motorio e per le proprietà antinfiammatorie, dove immergersi direttamente sopra la fonte originaria. Si prenota all'hotel Warmbaderhof, 5 stelle con idropercorsi termali interni e trattamenti nella Vibe Spa, tra cui il Massaggio psicoattivo Vasana®, pensato per chi si trova ad affrontare un carico psicologico notevole. La cucina, inoltre, è premiata con tre cappelli Gault Milleau. Secondo il metodo Montignac, sana e light.

Le Kärnten Therme sono in un edificio dal design spettacolare, con vetrate e opere d'arte

INFO: HOTEL WARMBADERHOF, WARMBAD-VILLACH (CARINZIA, AUSTRIA). PACCHETTO DETOX BASIC: 7 NOTTI, MEZZA PENSIONE GOURMET, COLLOQUIO MEDICO, TRATTAMENTI DETOX, BALNEOTERAPIA, A PARTIRE DA 1.260 EURO PER PERSONA. MASSAGGIO PSICOATTIVO VASANA® CORPO, 105 EURO (80 MINUTI). WARMBADERHOF.COM



Sauna dell'hotel Warmbaderhof, a Villach, in Austria.

IN APERTURA: STEFANO SCATÀ (1). BERNHARD HORST - DANIEL WASCHNIG