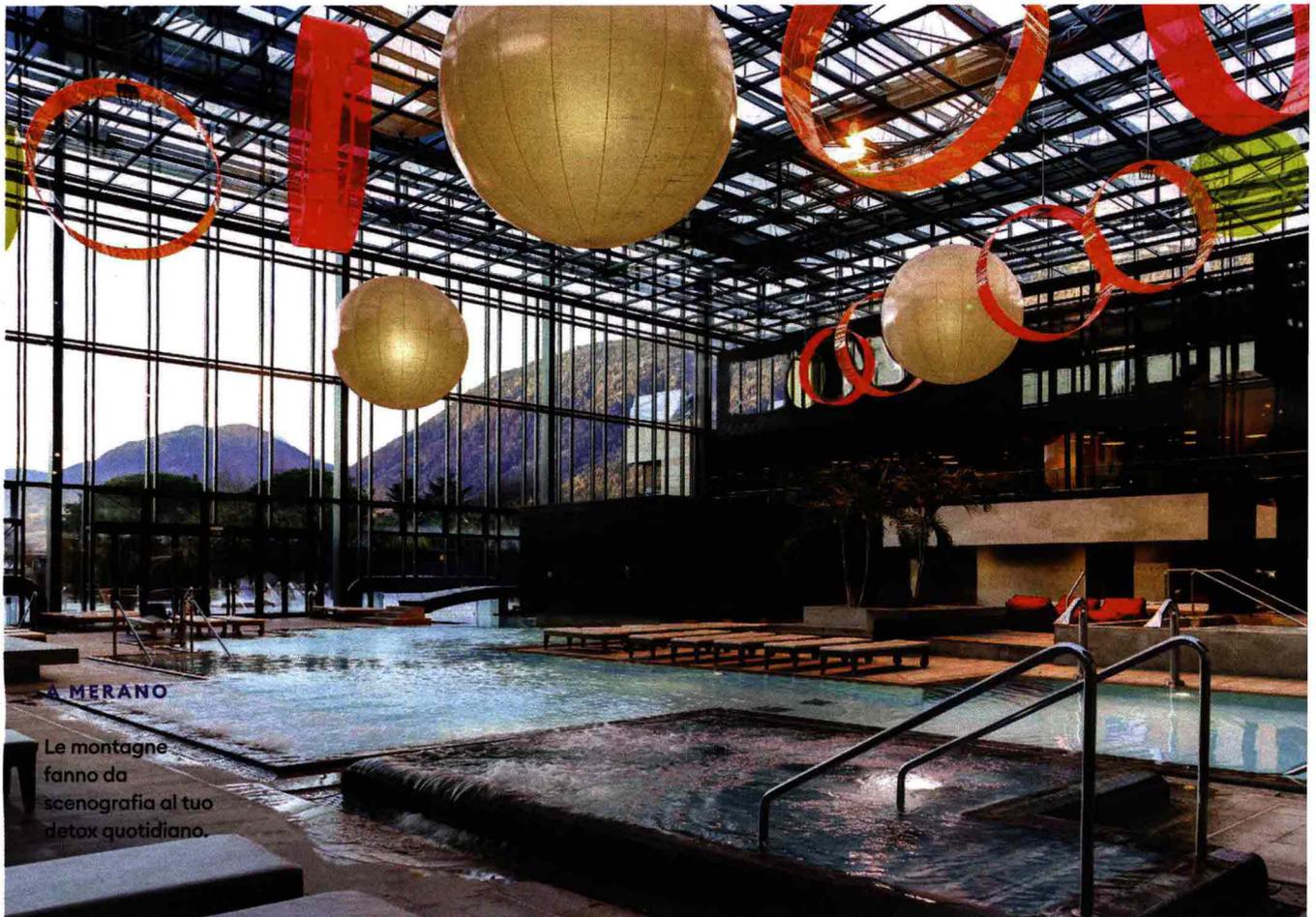


**FA  
RE**



**A MERANO**

Le montagne fanno da scenografia al tuo detox quotidiano.

**DESIDERIO N.8**

# Vorrei ritrovare il mio benessere

di Annalisa Piersigilli

Il modo migliore e più efficace per riuscirci è trascorrere qualche giorno alle terme o, meglio, alle thermal Spa. Sì, perché oggi questi centri non offrono più solo fanghi o bagni in acque sulfuree ma trattamenti originali e all'avanguardia. Sentirti di nuovo leggera e in forma sarà veramente facile

DONNAMODERNA.COM

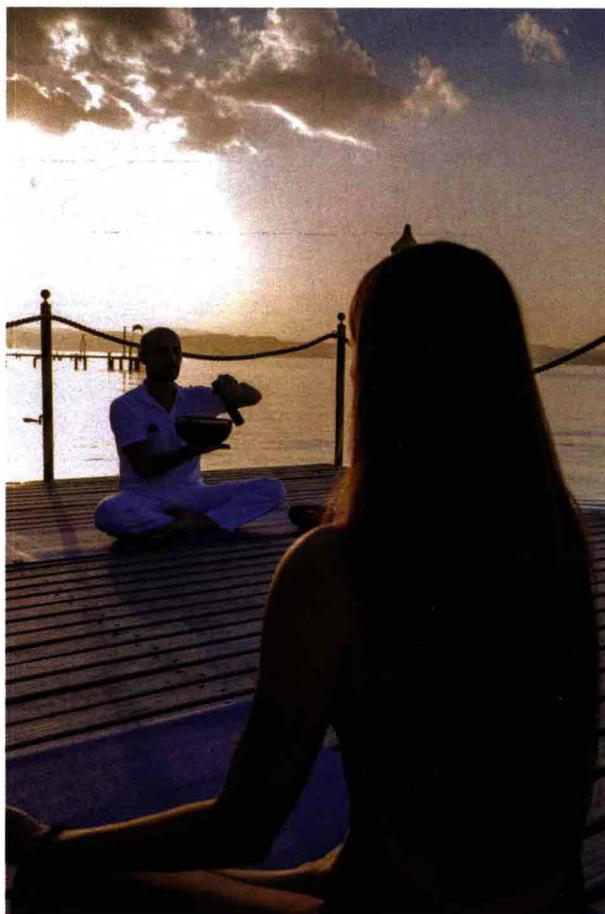
**FA  
RE**

**È** tempo di terme. Durante la chiusura forzata, tanti centri si sono attrezzati con vere thermal Spa, nuovi spazi benessere, dove ti fai bella, torni in forma oppure, molto semplicemente, ti rilassi.

Ecco cosa propongono i più famosi.

**Qui fai yoga e meditazione.** Asana, acque sorgive millenarie e trattamenti Spa. Il tuo corpo non potrebbe chiedere di meglio. Puoi toccare con mano i risultati di quest'abbinamento alle Terme di Saturnia (Gr), dove si svolgono periodicamente retreat di yoga. Le giornate iniziano presto, verso le 7, con una camminata consapevole, bagni in acqua fredda per tonificarsi e tecniche di respirazione, per poi dedicarsi alla pratica, per neofiti ed esperti. L'obiettivo è disintossicarsi, anche con un programma di alimentazione su misura (termedisaturnia.it). Se vuoi prendere confidenza con la meditazione, alla Spa T-Spatium delle Terme di Tabiano (Pr), famose per l'acqua sulfurea, puoi trascorrere un fine settimana in compagnia di un team di esperti, specializzati in medicina tradizionale cinese, naturopatia e cromoterapia. Il prossimo è già segnato sul calendario e si svolge dall'8 al 10 ottobre (meditazionecon [sapevole.it](http://sapevole.it), [spa.termeditabiano.it](http://spa.termeditabiano.it)). Alle Terme di Sirmione, invece, ti bastano 45 minuti per una prima lezione di mindfulness: puoi prenotare una sessione guidata che ti aiuta, avvolta da incensi e dal suono delle campane tibetane, a immergerti in uno stato di benessere, così da ritrovarlo anche una volta tornata a casa ([termedisirmione.com](http://termedisirmione.com)).

**Qui allenarsi è un piacere.** Prendersi cura di sé non significa solo rilassarsi su un lettino, avvolti in un morbido accappatoio, e fare trattamenti beauty: l'ideale è abbinare anche un'attività sportiva. Solo così a fine giornata ti sentirai energica e ancora più motivata. Questo è il mantra di Terme Merano, in Alto Adige, e del suo fitness center d'avanguardia. Spinning, superjump e ginnastica funzionale: puoi scegliere tra più di 50 ore di corsi a settimana, che, quando il tempo lo permette, si svolgono anche outdoor, immersi nel verde. Ma il panorama è da togliere il fiato anche per chi si allena all'interno, da solo o con un personal trainer, grazie alla vetrata a tutta parete. Se scegli la sala attrezzi, puoi misurare la tua composizione corporea prima di iniziare ad allenarti e hai a disposizione anche un'app, dove ogni giorno memorizzi il tuo training e i risultati raggiunti ([termemerano.it](http://termemerano.it)).



**Qui risvegli i cinque sensi.** A Chianciano (Si) il percorso termale diventa sensoriale perché i trattamenti si integrano con le filosofie orientali per vivere un'esperienza emozionale completa, studiata ad hoc da uno staff di naturopati. Qualche esempio? Tra un bagno turco e un idromassaggio, prova la Stanza del silenzio interiore, dove ti puoi accomodare su una delle quattro "egg chair", o sedie a uovo. Si chiamano così perché la loro forma invita ad accoccolarsi in posizione fetale per ricreare, grazie anche alle luci e all'assenza di rumori,

**A SIRMIONE**

Ti rilassi meditando al suono delle campane tibetane.

**52%**

È la percentuale di donne che vorrebbe ritagliarsi del tempo per il proprio benessere e relax.

# FA RE

## A COMANO

Ritrovi il benessere passeggiando a piedi nudi nella foresta.



## OLTRE A FARTI BELLA

### Guadagni in salute

Lo dice la scienza, le acque termali sono salutari. Quelle ricche di zolfo e sali minerali, hanno un effetto antibatterico, combattono le infiammazioni e rafforzano il sistema immunitario.

Ecco perché sempre più centri termali propongono pacchetti di prevenzione e anche di riabilitazione post Covid-19, che puntano al recupero respiratorio e motorio, con team medici multidisciplinari. Puoi provarli a Sirmione (Bs), Tabiano (Pr), (Tn), Margherita di Savoia (Bt) e Montecatini (Pt).

l'atmosfera del grembo materno. Per ricaricarsi dopo questa pausa rigenerante, ti aspetta la vasca sensoriale, con acqua a 36 gradi profumata di essenze fitoterapiche, oltre a cromo e musicoterapia in diffusione subacquea (termechianciano.it).

**Qui ti dedichi al forest bathing.** A piedi nudi nel parco. Le Terme di Comano sono circondate da un'oasi naturale di 14 ettari che, dopo la pandemia, si è rinnovata ed è diventata un punto di forza. In particolare, puoi percorrere senza scarpe un sentiero composto da undici stazioni, distribuite tra piante secolari e laghetti, ognuna in materiale diverso, per stimolare tatto, udito, vista e olfatto. Entrare in contatto diretto con la terra, le foglie, i pezzi di cortecia degli alberi, i sassi e l'acqua, è uno stimolo continuo e le nuove percezioni sono un volano per ritrovare attenzione, concentrarsi e ridurre lo stress. Puoi anche seguire il percorso in compagnia di un esperto di mindfull walking e Tai-chi-gong (termecomano.it).

**Qui la sauna è uno show.** Ha vinto il premio come miglior Mineral & Hot Springs Spa al mondo e si trova sul lago di Garda. All'Aquaria Thermal Spa delle Terme di Sirmione (Bs),

# 55%

Più magre e più toniche: in questo momento è un desiderio importante per il 55% delle donne dai 18 ai 70 anni.

15 mila metri quadrati di benessere di cui 700 di acqua termale, puoi vivere un rituale di benessere speciale, ancora poco diffuso in Italia, per purificare la pelle. Si chiama "aufguss", che sta per "gettata di vapore", e arriva dalla Finlandia. Si svolge in sauna e a Sirmione ci sarà un vero e proprio maestro che ti guiderà per goderti appieno quest'esperienza. Il suo compito è distribuire il vapore con movimenti calibrati e l'utilizzo di un asciugamano. Nell'aria, oli essenziali di abete, pino e menta, per un totale di 15 minuti di puro benessere. Il maestro di sauna ti accompagna anche nel bagno romano, dove la temperatura si abbassa a 35-40 gradi, per guidarti in un trattamento chiamato savonage, un gommage con guanto di canapa seguito da un massaggio con sapone termale alla lavanda (termedisirmione.com).

©RIPRODUZIONE RISERVATA