



Con estratto di lino  
e fruttani di agave,  
districa i capelli mossi  
rendendoli  
super elastici:  
Shampoo Crema Ricci  
di Yves Rocher.

DALLE ESPERIENZE OLISTICHE AI COSMETICI BIO FINO  
A UNA NUOVA BELLEZZA ECO-CONSAPEVOLE: NON C'È  
BENESSERE SENZA **CONNESSIONE** CON LA NATURA

# ritorno ALLA terra

CAMMINARE A PIEDI NUDI NEL BOSCO, IMMERGERSI NELLE PISCINE  
DI ACQUA VULCANICA, FARSI MASSAGGIARE CON LE PIETRE  
DELLE MINIERE D'ALTA MONTAGNA. PER STACCARE DAVVERO LA SPINA  
C'È BISOGNO DI RITUALI **IMMERSIVI**  
CHE CI METTANO IN CONTATTO CON IL NOSTRO LATO "SELVAGGIO"

di MICHELA MOTTA e BARBARA PELLEGRINI

A base di corciofo, tarassaco e rosmarino con azione biliario-digestiva, è un integratore alimentare antiossidante che depura il fegato. Cinarepa di Cristallarma (in farmacia).

## FULL IMMERSION ALLE TERME DI COMANO

Ideale per un soggiorno di salute, bellezza e relax, il Grand Hotel delle Terme di Comano in Trentino Alto Adige, tra le Dolomiti del Brenta e il Lago di Garda, è famoso per l'acqua termale da bere e in cui immergersi, oltre che per fare benefiche inalazioni. Imperdibili però sono anche le attività all'aria aperta. Dalla camminata a piedi nudi nell'enorme parco di 14 ettari allo yoga aereo, sospesi tra gli alberi. Per una immersione totale nel Metodo Comano: il pacchetto long stay di una settimana da 695 euro a persona, valido fino al 16 gennaio 2022 (info: [www.ghicomano.it](http://www.ghicomano.it)).





## LE PIETRE SPECIALI DI MONTENEVE

Nel cuore della Val Ridanna, in Alto Adige, l'eco-hotel Plunhof unisce il concetto di lusso con quello di benessere legato al territorio, un tempo regno delle miniere di Monteneve. Richiama infatti a quel passato la sua Spa Minerale che usa le pietre locali per i trattamenti, tra cui l'esclusivo massaggio con la quarzite argentea. Per affrontare al meglio l'autunno c'è il pacchetto *MinerSpa* che, oltre a al trattamento *MinerEnergy* da 110 minuti a base di micacisto (roccia che favorisce il rilassamento profondo), comprende la serata in sauna per il rituale delle gettate di vapore. Valido fino al 21 novembre, da 599 euro a persona per tre notti (info: [plunhof.it](http://plunhof.it)).

## METTI UNA SERA A SIRMIONE

Tutti i giovedì sera fino a fine anno Aquaria Thermal Day Spa di Sirmione, sul Lago di Garda, propone un calendario di eventi dedicati al benessere psicofisico che unisce i benefici dell'acqua sulfurea locale - antinfiammatoria e antiossidante - con esperienze di thermal water yoga, yoga del respiro, mindfulness, bagni di gong e i suoni della natura che mirano a riportare in equilibrio corpo, anima e mente. Ogni seduta costa 34 euro a persona e va prenotata (info: [www.termedisirmione.com/it/aquaria/eventi](http://www.termedisirmione.com/it/aquaria/eventi)).

## RIGENERAZIONE MADE IN VAL D'ORCIA

Oasi di pace rinomata per la vista su panorami pittorici, ma anche centro termale con acque calde vulcaniche provenienti dal Monte Amiata: è Adler Thermae Spa & Relax di Bagno Vignoni, in Val d'Orcia, nel cuore della Toscana. Qui si ricaricano le energie con cure detox mediche, protocolli che spaziano dall'ayurveda alla vinoterapia e con la pratica dello yoga al sorgere del sole. Da provare in questa sta-

gione il programma olistico Autunno del Cuore: quattro pernottamenti da 857 euro a persona, includono anche un massaggio dei Chakra e una lezione con un private coach per meditazione/respirazione nella natura (info: [www.adler-resorts.com](http://www.adler-resorts.com)).



*“Anche in autunno vale la pena provare esperienze en plein air”*



## ELLE BEAUTY

GLI ABBRACCI  
DELLE DOLOMITI

Per raccontare il *forest bathing* che si può provare a Fai della Paganella, in Trentino, bisogna partire dal finale: abbracciata a un albero con i sensi accesi e anche un po' commossa. Prima della possibilità di ritrovarsi così, si raggiunge il bosco di faggi *Il Parco del Respiro* insieme alla terapeuta olistica che guiderà nell'esperienza multisensoriale. Questa pratica, molto diffusa in Oriente, prevede un contatto con la natura prolungato per poter godere degli effetti benefici dei monoterpeni, sostanze volatili rilasciate dagli alberi in grado di alleviare lo stress e innalzare le difese immunitarie. L'importante è trascorrere almeno 10-12 ore nel verde in tre giorni, un weekend per esempio. Il percorso multisensoriale inizia con una seduta di meditazione guidata, di yoga o di stretching per rallen-

*“Il contatto con la natura abbassa lo stress e alza le difese immunitarie,”*

tare ed entrare nel mood giusto. Poi, scalze e a occhi chiusi ci si affida alla terapeuta che ci guida alla scoperta del bosco attraverso tatto, olfatto e udito. Il costo a seduta è 25 euro (info: [www.visitdolomitiipaganella.it](http://www.visitdolomitiipaganella.it)).

YOGA CELTICO  
IN ALTO ADIGE

Si chiama Wyda l'antica disciplina celtica dei druidi che favorisce la connessione tra uomo e natura. I suoi movimenti ricordano lo yoga e il Qi Gong e lavorano sia a livello energetico sia fisico. La disciplina fa parte dell'offerta di rigenerazione proposta da Forestis, luxury

retreat in Alto Adige, a Bressanone. Nel pacchetto incentrato sul rapporto con il bosco, oltre alle lezioni di Wyda, anche noleggio di bastoni da trekking, zaini e ciaspole. Validato fino al 14 novembre, tre notti da 840 euro (info: [forestis.it](http://forestis.it)).

COLORI E PROFUMI  
DEL LAGO DI GARDA

Lo spettacolo del foliage, le passeggiate tra le limonaie, il panorama del Lago di Garda, ma anche trattamenti in spa con i profumi dell'autunno: Eala Hotel di Limone sul Garda offre trattamenti sensoriali ispirati al territorio e alla stagione, come *Bardolino*, che prevede scurb ai vignaccioli d'uva e in seguito un massaggio corpo con oli all'essenza di mela, chiodi di garofano, cannella e anice stellato. Il trattamento dura 110 minuti e costa 270 euro, mentre il pacchetto *Golden Autumn Experience* di 3 notti costa 659 euro a persona (info: [ealalakegarda.com](http://ealalakegarda.com)).



1. Crema bio per il corpo ricca in essenze floreali che stimolano pensieri positivi: Body Beautiful di Australian Bush Flower (34,80 euro).
2. Formula e profumo totalmente biologici: Olio Armonizzante alla Rosa Mosqueta di Weleda (22,90 euro).
3. Fluido per il viso naturale al 98 per cento, con aloe fermentata e attivi equosolidali in flacone riciclato: Concentrato di Giovinezza di Olos (39 euro, in istituto).
4. Olio da massaggio elasticizzante e calmante ricco di Omega 6, 7 e 9: Body Treatment Oil di Crown Alchemist (29 euro).

