



TERME & SPA

# IN FORMA PER L'ESTATE

*Dal Lazio al Trentino, i trattamenti di ultima generazione proposti dai centri professionali per tonificare il corpo, ritrovare la linea, ridurre i gonfiori e la cellulite. Iniziando anche a preparare la pelle all'abbronzatura. Ecco i percorsi su misura da mettere in agenda, per appuntamenti cittadini o vacanze fuori porta dedicati alla cura di sé*

di OLGA NOEL WINDERLING

**P**arola d'ordine: scrub. È questo il primo trattamento a cui pensare, quando l'obiettivo è migliorare l'elasticità cutanea, dimagrire, drenare i liquidi e contrastare la cellulite attraverso prodotti e tecniche di ultima generazione: enzimatico, meccanico o misto, risulta infatti fondamentale per rimuovere le cellule morte favorendo la successiva penetrazione dei principi attivi, stimolando inoltre la microcircolazione e tonificando la pelle. A casa, l'esfoliazione andrebbe effettuata almeno una volta a settimana. Nei centri professionali è buona norma inserirla a inizio "cura", preferibilmente in primavera, per preparare l'epidermide al sole e dedicarsi alla linea in tempo per il bikini.

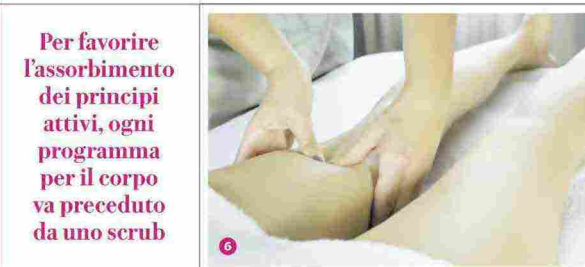
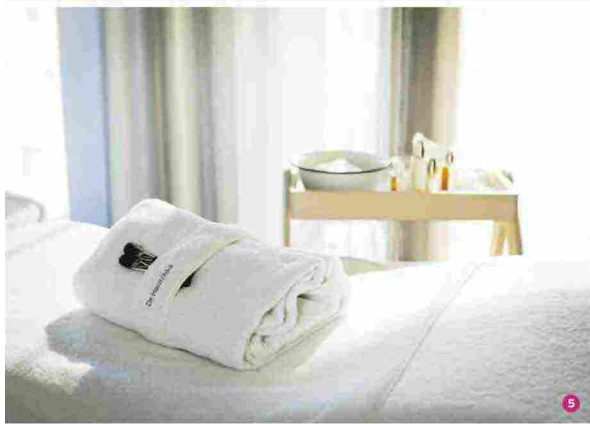
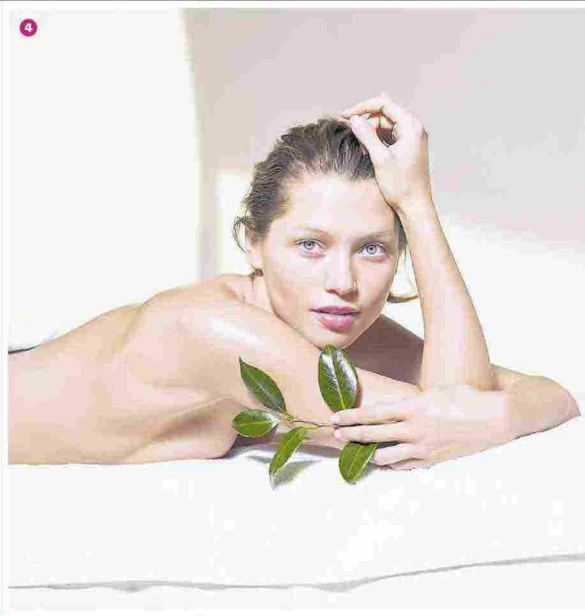
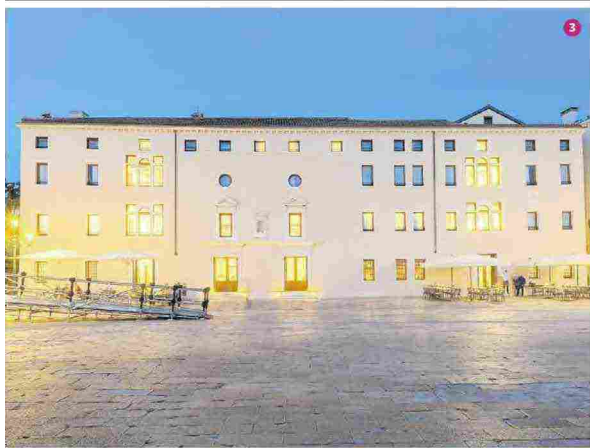
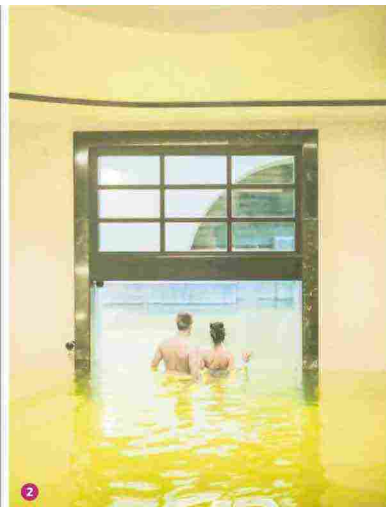
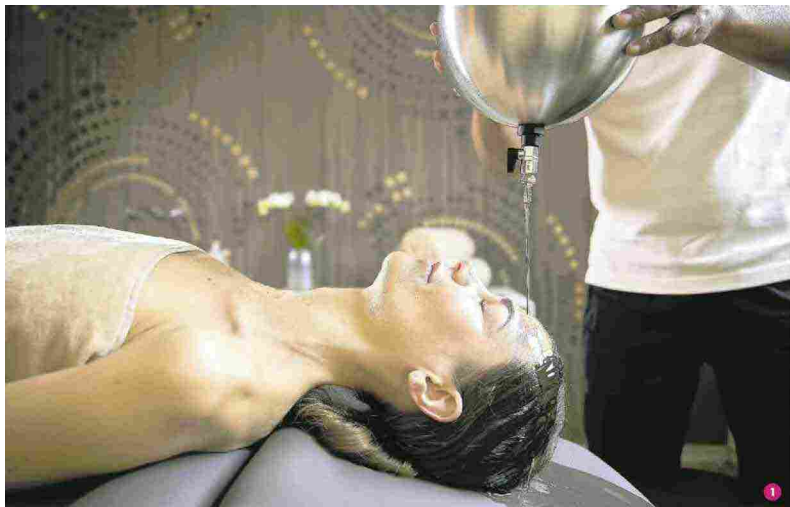
Così consigliano, per esempio, alla Clarins Skin Spa Mazzolari, nel centro di Milano, dove il trattamento Expert Silhouette scolpisce, drena, tonifica e combatte la buccia d'arancia grazie a un massaggio manuale dolce che attiva la circolazione sanguigna e quella linfatica, regalando una sensazione di straordinaria leggerezza. In carta anche a Torino nella nuova Clarins Skin Spa chez Amoretti profumi, a Firenze presso il St. Regis Hotel e a Roma al Grand Méria, il percorso si articola in sedute variabili a se-

**Scolpire**  
Alle Terme di Saturnia Natural Destination, in Toscana, il programma Slim Modelling si articola su quattro giorni

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

174644





**Per favorire l'assorbimento dei principi attivi, ogni programma per il corpo va preceduto da uno scrub**

conda delle esigenze individuali, preferibilmente a cadenza settimanale. Punto di forza: le sostanze attive presenti nei cosmetici impiegati, che vanno dalla caffeina al ginepro, dall'ippocastano alla menta acquatica.

Sempre a Milano, nel Quadrilatero della moda, la Dr. Hauschka Spa inaugurata lo scorso febbraio presso l'hotel di design Milano Verticale ha appena lanciato il Trattamento Corpo Detossinante: si può effettuare nella cabina accanto alla palestra e all'area Spa vera e propria - grande cromova-Jacuzzi, sauna, bagno turco e doccia da riservare per sé o pochi ospiti - oppure al settimo piano, in un'intera stanza di hotel riconvertita al benessere individuale con vista sullo skyline. Qui l'idea di scrub è addirittura integrata nel percorso, che inizia appunto con un massaggio esfoliante attraverso due spazzole di crine morbido, prosegue con l'applicazione di panni caldi per asportare le cellule morte e quindi con un massaggio manuale leggerissimo, quasi a sfioramento, che attiva la circolazione linfatica su tutto il corpo. Partendo dalla schiena (con oli essenziali di betulla e arnica), scendendo lungo braccia (rosa) e gambe (limone), per risalire progressivamente verso il cuore una volta raggiunta la posizione supina. No-

vanta minuti di piacere da dedicarsi una volta alla settimana, per ottenere risultati visibili già dopo il primo mese.

Alla Lucia Magnani Health Clinic di Castrocaro Terme, in Emilia Romagna, il soggiorno può invece coincidere con un percorso dimagrante che inizia con il check up personalizzato (e con uno scrub sotto getti di acqua termale) per declinarsi in trattamenti dimagranti diversi, fra cui spicca il Calco Termale: miscela di argille ricche di minerali miscelate con la preziosa acqua salso-bromo-iodica che, applicata sulle zone interessate, tonifica, rassoda, drena, depura e riduce la cellulite. E ancora: i calchi modellanti proposti alle Terme di Saturnia Natural Destination, in provincia di Grosseto, rientrano nel programma di quattro giorni Slim Modelling insieme a trattamento detox, massaggio completo e due sedute di LPG Endermologie, stimolazione meccanica del tessuto connettivo per ridurre l'adipe localizzata, levigare la cellulite, tonificare la pelle. Mentre alle Terme di Comano, in Trentino Alto Adige, il celebre massaggio drenante con metodo Renata Franca attiva la circolazione, elimina i gonfiori e definisce addome, glutei e gambe già dalla prima seduta.

Fra le novità della stagione, la collaborazione di Palazzo Fiuggi con il californiano The Ranch: i protocolli dell'eccellenza americana della salute e del benessere sono ora disponibili anche nel pluripremiato *wellness medical retreat* di Frosinone, dove in otto giorni è possibile perdere peso e alleggerire la tensione in un mix di attività fisiche, mediche e olistiche. Anche grazie alle ricette dello chef trisestellato Heinz Beck, studiate per perdere grasso e non massa magra evitando il senso di fame e deliziando il palato. E, adesso, al dottor Vikas Gupta, arrivato ad arricchire i programmi con il potere curativo della medicina tradizionale indiana.

Guarda all'Oriente anche la Pura City SPA by The Merchant of Venice nel nuovo hotel veneziano Ca' di Dio della collezione VRetreats, dove tra bagno turco, sauna e percorso Kneipp si possono seguire i trattamenti ispirati a ricette antiche come il Rituale al Tè Blu: idratante, sfrutta i benefici del pregiato tè cinese ricco di principi antiossidanti che stimolano la produzione di collagene e combattono la glicazione, processo degenerativo dovuto agli zuccheri alla base dell'invecchiamento cutaneo. Al termine del rituale, ovviamente: una tisana drenante al tè blu.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**1 Dimagrire**  
Palazzo Fiuggi (Frosinone) combina dieta, attività fisiche, mediche e olistiche

**2 Modellare**  
Alla Lucia Magnani Health Clinic di Castrocaro, in Emilia: dimagrimento localizzato con i Cakhi Termali

**3 Drenare**  
All'hotel veneziano Ca' di Dio, la Pura City Spa by The Merchant of Venice propone rituali drenanti e antiossidanti

**4 Sgonfiare**  
Nelle Clarins Skin Spa di Milano, Torino, Firenze e Roma: massaggi snellenti Expert Silhouette

**5 Detossinare**  
Nella nuova Spa milanese Dr. Hauschka, spazzolature e massaggi detox, drenanti e tonificanti

**6 Definire**  
Alle Terme di Comano, in Trentino Alto Adige: i massaggi drenanti ridefiniscono gambe, addome e glutei già dalla prima seduta