



Castel Monastero

Armonia e bellezza sono i capisaldi dell'offerta benessere di questo buen retiro tra le colline del Chianti

Un antico convento immerso tra le dolci colline toscane, dove il tempo sembra rallentare e i rumori e la frenesia del mondo sono solo un ricordo. Castel Monastero, dopo una lunga parentesi come casa nobiliare della famiglia Chigi Saracini, è oggi un resort esclusivo, membro di *The Leading Hotels of the World*, che ha saputo affascinare anche il pluripremiato Gordon Ramsay. Lo chef non ha solo ideato il menu del ristorante gourmet della struttura, *Il Contrada*, ma

sua è anche la carta benessere, pensata per offrire le migliori ricette italiane e toscane rivisitate con la creatività che lo caratterizza ma a basso contenuto di zuccheri e grassi. E proprio la *remise en forme* e l'attenzione nei confronti di salute e bellezza rappresentano l'altro elemento

Il resort, un luogo magico sospeso nel tempo

Castel Monastero, immerso nel paesaggio toscano con i suoi filari di vigneti e le colline punteggiate da borghi di origine medioevale e ville, rappresenta una destinazione di prestigio a pochi km da Siena, che offre ospitalità in 73 camere all'interno di diversi casali, tipici della tradizione agricola del luogo, dai toni caldi del legno e del cotto. Organizzati intorno a una piazza centrale, ospitano anche due sale meeting di ultima generazione e altrettanti ristoranti e sono circondati da una grande parco perfetto per eventi e occasioni all'aperto, dai matrimoni ai meeting alle feste.



chiave di Castel Monastero, che propone spazi e percorsi ad hoc per costruire soggiorni all'insegna di relax e quiete.

Energia, riequilibrio e bellezza

Il concept attorno a cui è stato creato il programma della Spa si può riassumere in una parola, benessere, che significa sia cura dell'aspetto estetico inteso come parte di un complessivo *wellbeing*, sia ricerca di armonia ed equilibrio tra mente e corpo. Tantissimi i trattamenti proposti, per Spa day o all'interno di programmi da più giorni. A fare da filo conduttore di molti di questi l'Acqua Monasterii, caratterizzata da un'alta concentrazione salina, che ha effetti drenanti, garantisce un peeling total body completamente naturale e migliora la circolazione, favorendo allo stesso tempo il rilassamento muscolare. Brevettata dall'equipe medica del Forte Village Resort, offre un'esperienza di intenso benessere ed è alla base del percorso idroterapico della Spa, tra piscina con idromassaggi a effetto tonificante, sauna finlandese, bio-sauna, percorso Kneipp, Hammam e docce emozionali.

Percorsi per neomamme e saggezza orientale

L'approccio olistico al benessere di derivazione orientale è alla base di molti dei programmi proposti. Della durata di un intero weekend, sono sempre più popolari tra gli ospiti del resort, che possono scegliere tra le sessioni di meditazione alla ricerca della propria spiritualità, e lo yoga, che lavora sia su equilibrio, armo-

Riflettori puntati sui trattamenti

Tre sono i trattamenti di punta della Spa di Castel Monastero. Il programma detox aiuta a eliminare tossine e impurità, contribuendo a migliorare la digestione, a ridurre gonfiore addominale, ritenzione idrica e sensazione di "pesantezza" e a facilitare la riduzione di peso.

I trattamenti anti-age sono in realtà un articolato percorso che lavora sul viso, con trattamenti per ritrovare tono e luminosità, il corpo, con bendaggi caldi e freddi, l'uso dell'Acqua Monasterii per ridurre i disagi della menopausa e massaggi modellanti, e la condizione psicofisica, con esperienze ed attività per ritrovare il tempo per se stessi, limitare lo stress e praticare yoga e meditazione. Il programma weight loss inizia con una valutazione nutrizionale e un esame per misurare massa adiposa, ritenzione idrica e metabolismo basale, per poi creare una terapia alimentare personalizzata. Quest'ultima è accompagnata o da un programma di esercizio fisico moderato e rilassante (passeggiate giornaliere nella natura e lezioni di yoga) o da un calendario più intenso con sedute quotidiane in palestra con personal trainer, oltre che da trattamenti specifici tra scrub, Massaggio Marma, il Signature Massage della Spa, che stimola in modo profondo i punti vitali, Lpg (che grazie a un macchinario dall'effetto *vacuum* agisce sugli accumuli adiposi), trattamento linfodrenante e cura con Acqua Monasterii.

nia ed energia fisica, sia sulle emozioni. Novità di quest'anno è il *Flying Yoga*, da praticare su delle amache sospese nella cornice del parco, di fronte allo spettacolo della natura toscana. Inoltre, in molti casi è incluso il Massaggio Energetico Marma, che agisce sui punti dell'agopuntura per liberare i meridiani energetici alleviando stress e blocchi emotivi.

Castel Monastero ha pensato anche alle mamme, sia durante il periodo della gravidanza sia dopo il parto, con un programma dedicato che ha al centro un pieno di coccole e attenzioni per il corpo che cambia e prevede anche trattamenti specifici seguiti da un'ostetrica e lezioni di yoga o pilates dolce. **Giulia Gagliardi**

