



**BENESSERE**



# Il benessere che vien dal mare...

Dalla Puglia al Veneto, passando per la Sardegna e la bellissima Capri. Ecco alcuni tra i migliori wellness&beauty hotel in Italia, dove prendersi cura di sé sfruttando le proprietà terapeutiche e antiaging dell'acqua marina, vera alleata di bellezza e salute **di Delfina Reginé**

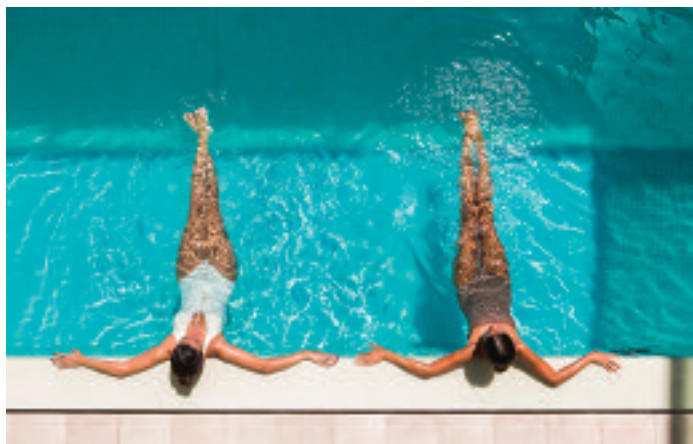
**N**iente di meglio, per tornare in forma, di un soggiorno al mare. L'aria e l'acqua marina ricca di sostanze benefiche, sono un vero e proprio toccasana per l'intero organismo: dalla pelle al sistema circolatorio, respiratorio e metabolico. Per non parlare poi dei benefici della ginnastica in acqua, del nuoto, dell'idromassaggio delle onde, ma anche delle camminate sulla battigia. Se a tutto questo aggiungiamo trattamenti ad hoc eseguiti da abili estetisti e medici

specializzati, come nelle strutture che vi segnaliamo, otterremo risultati straordinari.

## **A Savelletri, talassoterapia a cinque stelle**

La Puglia possiede un verde mare ricco di plankton e con un'alta concentrazione di sale (40 gr per litro) di poco inferiore a quelle del mar Rosso e del mar Nero. La stessa acqua che viene utilizzata nel centro di Talassoterapia della **Masseria San Domenico**, hotel 5 stelle a Savelletri, che tra distese di uliveti e spiagge di sabbia bianca, rappresenta il luogo ideale per il benessere psico-fisico. La struttura, che risale al XIV sec., dispone anche di una spettacolare piscina di acqua salmastra circondata da rocce naturali e rivoli d'acqua. Fra i trattamenti dedicati al benessere e alla bellezza spicca la Talassoterapia che utilizza l'acqua del Mar Adriatico prelevata a 400 metri di profondità, filtrata e resa battericamente pura. Ricca di minerali e oligoelementi che aiutano ad alleviare lo stress e rivitalizzano il corpo e la mente, quest'acqua viene usata insieme alle alghe che grazie all'altissima concentrazione di minerali e vitamine

La Masseria San Domenico è dotata di un centro di Talassoterapia che utilizza l'acqua dell'Adriatico particolarmente ricca di sale e plankton



donano rinvigorimento fisico e una profonda disintossicazione. La piscina coperta e con acqua di mare riscaldata a 37° è il fulcro del centro talasso i cui trattamenti includono, tra l'altro: Douche d'Evian, massaggi rilassanti con oli agli estratti marini seguiti da docce calde con acqua marina; Thalatherm, a base di alghe bollite e getti caldi d'acqua di mare, per la pulizia della cute; Thalgojet, getti d'acqua in specifiche zone del corpo, per riattivare la circolazione sanguigna. E, ancora, la vasca per la "termogenesi" nella quale ci si immerge alla temperatura di 18 gradi, abbassata gradualmente a 16 gradi nel giro di 20 minuti, e al cui interno il movimento a corpo libero, o con idrobyke, aiuta a diminuire la sensazione di freddo stimolando ulteriormente la dispersione delle calorie in eccesso. È indicata per insufficienza venosa, tonificazione e rassodamento tessutale, gonfiore agli arti inferiori, coulottes de cheval drenaggio delle tossine. Info su [www.mas-seriasandomenico.com](http://www.mas-seriasandomenico.com).

### La Spa Boat

Fra le soluzioni più originali segnaliamo, a Venezia, lo yacht **Hadriani** trasformato

dal proprietario Adriano Stocco in Spa galleggiante con sauna, bagno turco e idromassaggio con acqua di mare depurata. Inaugurata ad aprile 2019, consente di godere di un'originale e romantica giornata di relax sulle acque della laguna veneta, con una prospettiva unica su una delle piazze più famose del mondo. Il capitano Adriano Stocco farà, infatti, ammirare ai suoi ospiti il tramonto a San Marco. Una volta al largo, inoltre, non potremo resistere ad un tuffo in mare dal trampolino allungabile. Ben 140 mq dello yacht sono interamente al servizio del benessere: l'esperienza comincia già dall'entrata dove l'ospite, accolto da una leggera fragranza e musica rilassante, può lasciare le scarpe per indossare comode ciabattine fornite assieme ad accappatoi e teli. Le camere da letto sono anche zone benessere con cromoterapia, dove rilassarsi cullati dal leggero movimento della barca dotata di sistema anti-onde contro il mal di mare. Comodi divanetti esterni invitano a godersi il panorama in tutto relax. Attendono gli ospiti un bagno nell'acqua salina della vasca idromassaggio esterna, un Augguss nella sauna in legno canadese a 80 gradi, vaporizzazioni

L'idromassaggio sullo yacht Hadriani è un piacere anche per la vista su Piazza San Marco



Gambe in forma con i trattamenti della Capri Beauty Farm del Capri Palace



di acqua di mare, depurata, nel bagno turco piastrellato a mosaico con inserti in oro bianco. Tour Hadriani spa-boat dura circa 5 ore, prezzo € 120 a persona, max 15 persone: comprende utilizzo spa e itinerario marina Sant'Elena - Piazza S. Marco - mare aperto e ritorno. È possibile noleggiare l'intero yacht per eventi privati. Info su [www.spaboat.it](http://www.spaboat.it).

### Gambe al centro

Thalasso e algoterapia sono alcuni dei trattamenti proposti dalla Capri Beauty Farm del Capri Palace, nota per le esclusive terapie e soprattutto per la **Scuola delle Gambe®**: famoso trattamento brevettato, ideato e sviluppato dal professor

Hotel Aquadulci circondato da un rigoglioso giardino in cui rilassarsi con massaggi e bagni nella piscina con idromassaggio

**Francesco Canonaco**, medical director della beauty farm, volto a pendersi cura della bellezza delle gambe e a curare cellulite, ritenzione idrica e presenza di capillari, in modo dolce e naturale. La Beauty Farm propone anche varie tipologie di massaggi, la pressoterapia, lo scrub, ed un approccio clinico preventivo a una serie di situazioni come la gestione dello stress, il detox, i trattamenti rigeneranti e anti-age, oltre all'esclusivo programma dimagrimento, "Rational Nutrition - Metabolic Response", sviluppato dal Professor Canonaco, in collaborazione con l'Università Statale di Milano, Cattedra di Nutrizione Umana. Si potrà scegliere una singola sessione oppure uno dei pacchetti come il programma di 3 giorni "Light Legs", ideale anche per chi desidera preparare le gambe per il periodo estivo: elimina la ritenzione idrica e l'affaticamento degli arti inferiori; stimola la circolazione sanguigna e linfatica; ossigena il tessuto corporeo e migliora il tono della pelle dando vita a gambe leggere, sode e rigenerate. Il programma prevede un impacco per il corpo alle alghe e scrub corpo alla Thalasso (60 min); 3 trattamenti Scuola delle Gambe® (60 min cad); un massaggio con le pietre fredde (20 min) e per chi lo desidera, è possibile aggiungere un'applicazione di Face Radian-



ce & Moisturizing Mask, una Sessione di Aqua-Gym (50 min) e una consulenza del Nutrizionista della SPA. Info su [www.capripalace.com](http://www.capripalace.com).

### Scrub al sale marino

La Sardegna, isola generosa, regala oltre a scorci blu unici al mondo, gli ingredienti dei trattamenti benessere all'**Hotel Aquadulci**: oasi di benessere avvolta da un giardino con piante officinali, in cui rilassarsi con trattamenti, massaggi, bagni nella piscina con idromassaggio. Il tutto, ad un passo dalle più belle spiagge del sud dell'isola, in località Spartivento, a Chia (CA). Qui, tra acque smeraldo, sfumature dei graniti, dune di sabbia e ginepri secolari, il relax è assicurato, così come i benefici del mare, stando rilassati, inebriati dai profumi della macchia mediterranea, sotto un gazebo di bambù dove abili massaggiatrici utilizzano il sale per un vero e proprio rituale di bellezza che inizia con lo scrub per levigare la pelle e prepararla ai successivi trattamenti che le restituiranno luminosità e freschezza. Le proprietà del sale, ricco di calcio e magnesio, rinnovano la pelle restituendole elasticità; lo scrub rimuove le cellule morte che rendono la pelle opaca e stimola la circolazione. Aquadulci propone sia lo scrub corpo (60 minuti, 60 euro) sia

lo scrub viso al sale marino, abbinato a un massaggio (60 minuti, 75 euro). Info su [www.aquadulci.com](http://www.aquadulci.com).

### Beach body

L'accogliente centro benessere Poseidonya Spa dell'**Horse Country Resort di Arborea** (OR) consente di moltiplicare l'effetto benefico di un soggiorno relax su una magnifica spiaggia della Sardegna, a contatto con la natura, con il piacere di trattamenti wellness ed estetici. Per rientrare in città in forma perfetta si potrà scegliere fra il massaggio linfodrenante, che sgonfia e alleggerisce le gambe e i punti critici eliminando i liquidi in eccesso; il massaggio anticellulite che dona una nuova leggerezza e contribuisce a ridurre i cuscinetti; i fanghi nelle due versioni di impacco drenante o ad effetto rassodante e dimagrante e tanto altro ancora. Per selfie smaglianti invece si possono provare i trattamenti viso come il reidratante profondo (a 30 euro), perfetto per la pelle esposta al sole, al mare e al vento, oppure l'antietà (a 50 euro) che dona un aspetto fresco e radioso. Il focus di Horse Country Resort sono i cavalli, docili e perfetti per il turismo equestre, a disposizione degli ospiti per passeggiate nella pineta e sulla spiaggia. Info su [www.horsecountry.it](http://www.horsecountry.it).

La spettacolare piscina dell'Horse Country Resort di Arborea

