



BENESSERE



Benessere... al naturale

Ecco alcuni suggerimenti su dove e come rinascere in modo naturale con il digiuno per ritrovare il contatto con se stessi, le immersioni nel bosco per una rigenerazione profonda, l'attività fisica nel parco termale, lo yoga e i massaggi tra profumi e sapori vegan e crudisti per variare la propria alimentazione con una cucina naturale **di TiCo**

Il Vitalpina Hotel Golserhof a Tirolo è specializzato in attività a contatto con la natura e cucina con ingredienti naturali, locali

La vacanza di tendenza? È all'insegna del benessere tutto al naturale: classi di yoga, massaggi tra profumi e sapori vegani e crudisti, passeggiate nel bosco accompagnate da esercizi di meditazione e respirazione consapevole, programmi di digiuno disintossicanti e purificanti, trattamenti a base di prodotti naturali. A proporli centri wellness, ristoranti e alberghi come quelli del gruppo Vitalpina® Hotels Alto Adige/Südtirol, ognuno con il proprio concetto di benessere e metodi per raggiungerlo. Per esempio l'Hotel Golserhof di Tirolo, sopra Merano, propone il pacchetto "Bagno nel bosco": 5 pernottamenti in mezza pensione con ricca colazione a buffet e cena con menu di 5-7 portate a scelta, aperitivo di benvenuto, 4 escursioni guidate a tema e il relax attraverso la respirazione consapevole e al Bagno nel bosco che prevede una passeggiata nel bosco durante la quale si svolgono diversi esercizi sensoriali accompagnati da guide esper-

te. Nel pacchetto è incluso il libero utilizzo della Wellness & Spa con piscine, saune, sale relax e Spa kit, acquafitness, yoga & pilates, noleggio mountain bike. Inoltre, il programma Vitalpina: Peeling con estratti di fieno e ginepro e massaggio a schiena e gambe agli estratti di melaleuca e rosa canina

Massaggio con la lana di pecora

Viene dal mondo contadino dell'Alto Adige, il massaggio con la lana proposto da *Erlebnishotel Waltershof* nel meranese. In autunno le pecore della Val d'Ultimo vengono tosate secondo tradizione e la loro lana, particolarmente pregiata, viene raccolta, lavata e lavorata per ottenere un soffice vello usato per trattamenti in cui il corpo viene avvolto per beneficiare del calore naturale in grado di penetrare dolcemente anche negli strati epidermici più profondi, sciogliendo le contratture. Successivamente, viene effettuato un dolce massaggio con "batuffoli di lana".



La lanolina, la cera contenuta nella lana, è un autentico toccasana per le pelli sensibili. Erbe locali e aromatiche alpine, collocate nell'involucro di lana, favoriscono il relax profondo e incrementano l'effetto depurante. Dal 15 settembre al 27 ottobre 2019 si può scegliere il pacchetto "Montagna e benessere" comprensivo di: 7 pernottamenti in mezza pensione, 5 escursioni guidate attraverso le montagne della Val d'Ultimo, 1 massaggio con la lana delle pecore e 1 bagno di fieno.

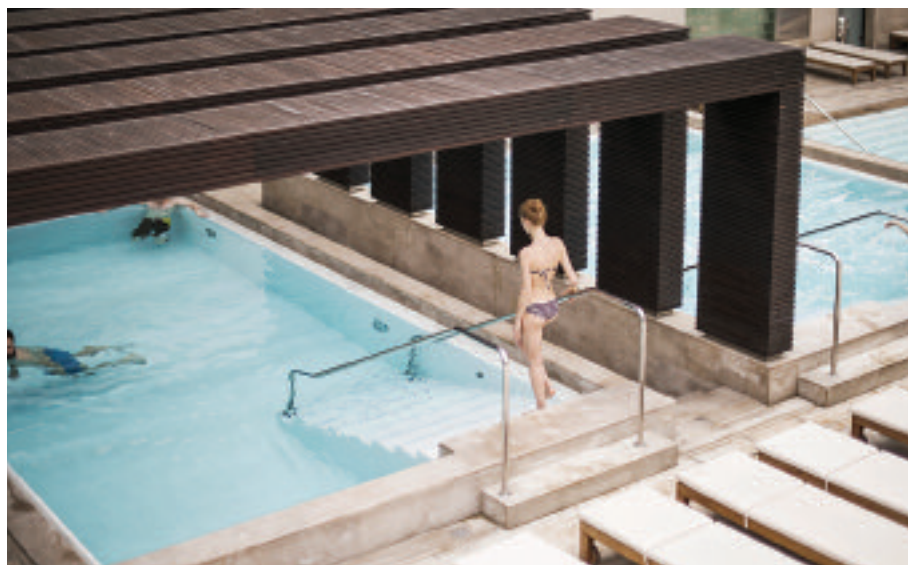
Il digiuno che fa bene

L'*Alphotel Stocker* di Campo Tures propone il metodo di digiuno Buchinger-Lütznauer che aiuta a staccarsi dalle ansie e preoccupazioni per entrare in uno spazio protetto dove affidarsi alla natura, rinunciare a distrazioni, ascoltare il proprio corpo e liberare i sensi. Il tutto con guida autorizzata DFA Deutsche Fastenakademie che segue l'ospite in un percorso giornaliero che prevede la ginnastica mattutina e successiva colazione a base di tisane, a mezzogiorno e a cena brodi vegetali biologici e succhi di frutta, acqua minerale, tisane e miele, e pomeriggio dedicato al riposo, ai trattamenti benessere disintossicanti, alle passeggiate. Dal 7 settembre al 2 novembre 2019 si può

scegliere il pacchetto "Camminate, benessere e Digiuno Buchinger-Lütznauer" comprensivo di: 7 pernottamenti, programma di digiuno "Buchinger-Lütznauer", 5 impacchi per il fegato, 2 massaggi schiena o gambe con olio di ginepro ed emulsione di rosa canina (25 min.), 3 pediluvi basici (30 min.), 1 shiromarda massaggio viso e testa ayurvedico, escursione alla scoperta delle erbe alpine, noleggio zaino e bastoncini, esercizi del respiro, Kneipp e meditazione, indicazioni e suggerimenti per il proseguimento del digiuno e il mantenimento anche a casa, libero utilizzo di piscine e saune, Holiday Pass Premium. Il benessere passa dal digiuno anche all'*Hotel Pfösl* di Nova Ponente dove ritrovare se stessi e scoprire nuove sostanze vitali da utilizzare anche a casa. Durante il soggiorno una guida esperta di digiuno basilico si prenderà cura e seguirà a livello fisico e psicologico ogni ospite. Dal 6 ottobre al 10 novembre 2019 si può scegliere il pacchetto "Digiuno basilico purificante al Pfösl" comprensivo di 5 pernottamenti, pasti a base di piatti basilici e naturali preparati in modo creativo, acqua e tisane a disposizione durante il giorno, 2 trattamenti DetoX personalizzati, ogni giorno rituale energetico in sauna e meditazione,

Da YogaYur Bistrot a Roma si apprende la cultura del benessere con yoga e cibi naturali

A Terme Merano si ritrova il benessere nelle benefiche acque delle piscine circondate dal grande parco



escursioni guidate, libero utilizzo della Spa. Inclusi nel pacchetto i prodotti biologici e purificativi da portare a casa per il mantenimento.

Castagne e vino

Castagne, uva, mele ed erbe di montagna sono gli ingredienti utilizzati nel centro benessere *Castanea* della struttura Montagna & Benessere Taubers Untertal di Velturmo, in Valle Isarco. Le materie prime di provenienza locale, sapientemente lavorate, diventano prodotti di prima qualità dall'effetto rigenerante e vitalizzante. Fino al 10 novembre 2019 si può scegliere il pacchetto "Castagne e Vino per due" comprensivo di: 4 pernottamenti in 3/4 pensione, Prosecco di

benvenuto, passeggiata all'insegna del vino con degustazione, Alps & Wine Card. Inoltre compreso nel pacchetto il libero utilizzo del reparto benessere e saune Castanea con rituale benessere castagne e vino per due: 2 trattamenti corpo Castanea peeling e impacco, 1 Bagno al vino in tinozza, 2 massaggi agli oli aromatici.

Attivi nel Parco termale

Terme Merano consente una remise en forme non solo attraverso saune e trattamenti benessere, ma anche l'attività fisica nel Centro Fitness all'avanguardia delle Terme, nelle piscine con il nuoto ed esercizi mirati da praticare in acqua, nel parco con la piattaforma Cross Training

Il Vitalpina Hotel Icaro sull'Alpe di Siusi regala tutto il benessere delle Dolomiti



dedicata a corsi funzionali di gruppo e allenamento individuale. Dopo lo sport ci si dedica qualche coccola nel Kneipp Garden e nel centro MySpa. Il Parco termale permette di praticare attività di gruppo, corsi o allenamenti individuali grazie alla piattaforma fitness per l'allenamento funzionale attraverso attrezzi come: TRX, SandBag, MedicineBall, Rope, elastici. L'anello che circonda il parco è ideale invece per il running nella natura. Il plus delle Terme Merano è naturalmente la possibilità di praticare attività fisica anche in acqua. La grande vasca centrale del parco permette di praticare il nuoto, mentre altre vasche sono dedicate ad Aqua Gym e Aqua Bike, ideali per tonificare divertendosi. E ancora Aqua Deep, un allenamento aerobico e di tonificazione che utilizza una speciale cintura di galleggiamento.

Benessere per piedi e gambe

Tra i nuovi ambienti delle Terme Merano si trova il suggestivo *Kneipp Garden*. Vetrate che lasciano passare la luce e piante rigogliose delimitano questa sorta di giardino d'inverno che mette a disposizione degli ospiti una vasca Kneipp per il benessere di gambe e piedi. Per completare la sensazione di benessere il centro MySpa mette a disposizione degli ospiti il pacchetto "Piedi da sogno deluxe" comprensivo di: pedicure, peeling, im-



Outdoor Fitness
nel parco delle Terme
Merano

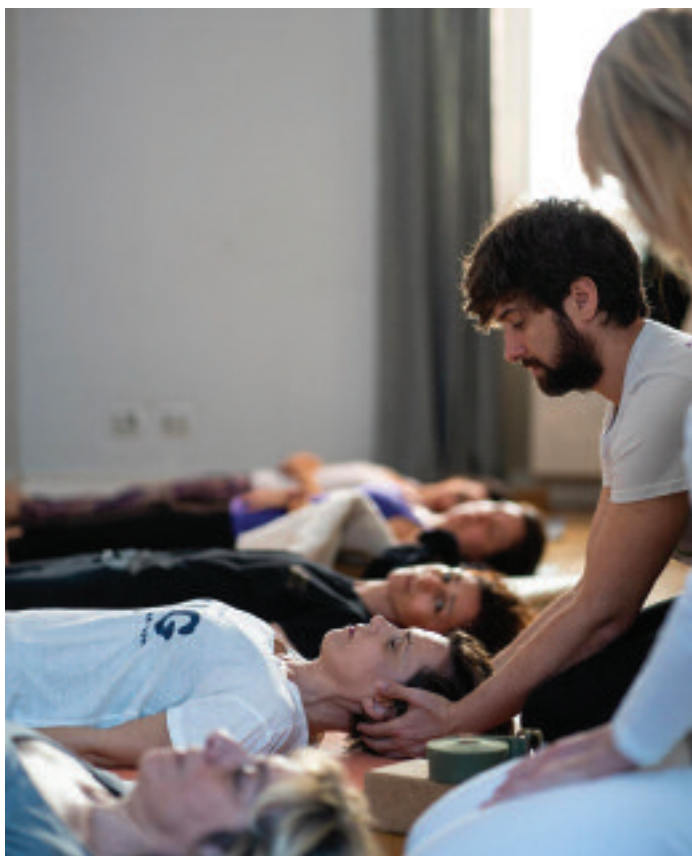
pacco e massaggio intensivo per sciogliere tensioni e contratture. Il trattamento viene personalizzato in base alle esigenze, scegliendo tra un'azione detossinante, nutriente o Callus Peel (65 min). I piedi sono importanti per il benessere di tutto il corpo. Nei piedi infatti troviamo la mappa delle zone riflesse del corpo e degli organi, la stimolazione dei diversi punti aiuta ad attivare il potere di autoguarigione, stimola la funzionalità dell'organismo e aiuta a sciogliere blocchi energetici. È il caso della Riflessologia plantare, un massaggio ai piedi personalizzato delle zone riflessogene, rilassante e riativante. www.termemerano.it

Yoga Bistrot nel quadrilatero d'oro della Capitale

A Roma, da qualche mese, il centro Yoga con sede principale ad Ostiense, oltre al



Nei Vitalpina Hotels
i massaggi manuali
e con prodotti naturali



YogAyur a Roma: luogo ideale per staccare la spina con yoga, meditazione e buon cibo

Bagno Turco dispone anche dell'angolo della ristorazione. Nel quadrilatero d'oro tra Ostiense, Testaccio, Trastevere e Garbatella, all'interno della dell'associazione fondata da Federico Insabato, insegnante di yoga e meditazione, il YogAyur Bistrot è il tempio della cucina vegetariana di Catia Briganti, per tutti Cati, Cuciniera dei Monti Lepini (Carpineto Romano) dallo spirito green. YogAyur nasce quattro anni fa per dare un nuovo impulso alla cultura del benessere non solo fisico, ma diffuso attraverso un approccio integrale mirato ad armonizzare il corpo, la mente e il cuore. Federico, che ha avviato le due sedi, una a Gazometro e l'altra nel più antico quartiere di Monti, ha deciso di affidare a Catia le preparazioni del bistrot con un menù che propone ricette vegetariane con varianti vegane e crudiste. YogAyur Bistrot è situato all'interno della sede in zona Gazometro - Porto Fluviale, e con la presenza dell'Hammam - Bagno Turco al piano sottostante, e delle sale Yoga ai piani superiori, costituisce un unicum nella capitale per quanto riguarda il benessere naturale a 360 gradi. Un luogo dove, tra una classe di Yoga e un massaggio, cercare nuovi profumi e sapori, per variare o ispirare la propria



alimentazione quotidiana con una proposta di cucina naturale, ogni giorno diversa. Il Bistrot è aperto dalla mattina alla sera. Catia propone ricette con ingredienti biologici, alcuni provenienti dal suo orto a Carpineto Romano, alleggerite da eccessi di grassi, di glutine e di zuccheri, ricche però di sapore in chiave salutista. per vegetariani, vegani e intolleranti al glutine e al lattosio con una selezione di super alimenti dalla colazione alla cena. Dolce o salata, già dalle prime luci del mattino si parte a tavola con la gamma di tisane ayurvediche, succhi ed estratti di frutta o verdura preparati al momento, ma anche kefir, spirulina, pane e marmellata, yogurt, golden milk, bevande vegetali, muffin e sandwich. Proseguono le combinazioni del pranzo e della cena da comporre con zuppe, insalate speciali, piatti a base di cereali integrali, uova fresche e una selezione di formaggi di latte crudo. Il momento dell'aperitivo è godibile sulla terrazza: una ristretta selezione di vini biologici e l'unica etichetta di birra artigianale del Birrifico San Biagio, di ispirazione monastica, completano la proposta del beverage. YogAyur è anche Bento Bar con il delivery o il take away: ogni giorno è possibile ricaricare la propria lunch box di cibo buono e giusto, ritirandola personalmente oppure ordinando la consegna in ufficio o a casa. Su ordinazione anche un kit detox con 4 estratti per liberare l'organismo dalle scorie e ritrovare il benessere psicofisico. 24 ore in cui ingerire solo cibi liquidi: così, anche la *mens sana* albergherà nel *corpo* reso sano da questa disintossicazione lampo.