



Thalassio Spa, Grand Hotel Alassio

Una vacanza a tutto benessere con percorsi personalizzati, programmi intensivi e il costante monitoraggio medico: è la nuova proposta di questa elegante struttura cinque stelle sulla Riviera dei Fiori

Parte integrante di un soggiorno targato Grand Hotel Alassio è la sua Thalassio Spa, il centro benessere da 1.500 mq che coniuga i benefici dell'acqua di mare ai trattamenti, i Rituals, pensati per ritrovare bellezza e salute della pelle. L'approccio, a partire da quest'anno, si è poi arricchito di una più specifica prospettiva medico-terapeutica: programmi personalizzati e costante monitoraggio da parte dell'equipe di professionisti della salute permettono di costruire vacanze non solo dedicate al relax, ma anche finalizzate a ritrovare la forma fisica e psicologica. Questo elegante edificio di origine Ottocentesca da 61 camere, oggetto di un'attenta opera di restyling e con affaccio diretto sul mare della Riviera dei Fiori, ha infatti potenziato la propria offerta benessere: il metodo Thalassio Medical Spa, un programma integrato per stare be-

ne a qualsiasi età, include diverse possibilità, dalla medicina anti-aging a quella estetica rigenerativa, dalla medicina biofunzionale a specifici percorsi per la nutrizione. Proprio l'alimentazione è uno dei cardini delle proposte, attraverso test specifici del sangue e del dna: curare i pasti giornalieri è fondamentale, ma non esiste una dieta valida per tutti. bisogna tenere conto dello stile di vita, delle caratteristiche fisiche e delle eventuali intolleranze individuali. Altro strumento innovativo di indagine utilizzato per conoscere la biofunzionalità del corpo è il Functional and Age test, in grado di orientare le terapie, che siano disintossicanti o volte a combattere il dolore, destinate a migliorare lo stato complessivo di benessere dell'organismo. All'approccio medico si accompagnano i benefici dell'acqua di mare, raccolta a 200 m dalla riva e micro-

filtrata, che riempie la grande piscina di acqua calda (tra i 30 e i 35°C) e alimenta il percorso benessere con diversi gradienti di temperatura, dalla sauna finlandese alla fon-

I principi del metodo Thalassio Medical Spa

Esprimere al meglio la propria età, qualsiasi essa sia, recuperare l'energia che permette di vivere in pieno le proprie giornate, eliminare le tossine che causano disturbi e patologie, conoscere i fondamenti di una corretta nutrizione: sono questi i principi alla base dei programmi di salute e bellezza nella Thalassio Spa, programmi che attraverso un approccio globale e integrato si prendono cura di tutti gli aspetti che permettono di ritrovare il massimo del benessere complessivo dell'organismo.



tana di ghiaccio. Nota per le sue molteplici azioni, l'acqua marina contribuisce a eliminare le tossine, stimola il sistema immunitario, migliora la mobilità muscolare, aiuta a ridurre la cellulite e il ristagno dei liquidi, favorisce l'elasticità dei tessuti e regala relax e una generale sensazione di benessere. Anche i prodotti cosmetici utilizzati sono stati creati a partire da ingredienti naturali di origine marina, come alghe, sali e fanghi, per rinnovare lo strato epidermico, disintossicare e rendere più elastica, luminosa e giovane la pelle nei Rituals viso e corpo.

Giulia Gagliardi

I programmi weight loss

Benessere significa anche ritrovare la forma fisica, eliminando gonfiori, chili in eccesso e tutti gli inestetismi che l'accumulo di grasso provoca sul nostro corpo. Uno dei programmi della Thalassio Spa è quindi dedicato alla perdita di peso, attraverso percorsi personalizzati e intensivi che possono durare un weekend o un'intera settimana e che comprendono una preliminare visita medica con valutazione dell'alimentazione, per la prescrizione di una terapia nutrizionale ad hoc (da seguire non solo nel ristorante dell'hotel ma anche successivamente al soggiorno), alcuni trattamenti specifici, come il massaggio drenante, la seduta anticellulite e i body mudtreatment, e l'accesso giornaliero al percorso Thalassio, a quello benessere e alle attività di cardiofitness. Il programma può essere ulteriormente personalizzato attraverso un approccio olistico, volto a un riequilibrio non solo fisico ma anche emotivo e psicologico, o usufruire della consulenza specifica di un personal trainer per esercizi tagliati su misura.