

Rituali in Spa

Dal vino allo champagne, dall'oro al caviale, passando per *soin* dedicati ai golfisti. Il mondo del benessere si arricchisce di ingredienti inediti e protocolli taylor made, per dare vita ad esperienze sui generis

➡ Simona Lovati

Alla fine di un meeting, all'arrivo in hotel dopo un volo sotto gli effetti del jet lag, oppure semplicemente per concedersi un week end all'insegna del relax. I rituali Spa aiutano a rigenerare il corpo e a rasserenare la mente e consentono di ripartire verso nuove sfide con rinnovata energia. I più glam spaziano dalla vinoterapia – nata in Francia nei pressi di Bordeaux –, a quelli che sfruttano le proprietà di sostanze preziose. E per gli ospiti sempre in movimento, il binomio Spa e Golf è ormai un connubio ben consolidato.

AL PROFUMO DI MOSTO

Da consumare con moderazione sì, ma con alcune eccezioni. Amici fedeli di ricorrenze e serate spensierate, bollicine & co., se applicati sulla pelle, sono utili per contrastare l'azione del tempo e stimolare la leggerezza degli arti inferiori. «Il vino, soprattutto quello ros-

so», spiega la dottoressa **Magda Belmontesi**, specialista in dermatologia a Milano e Vigevano (PV), «regala alla cute un aspetto levigato grazie alla presenza del resveratrolo, un antiossidante di cui sono ricchi gli acini d'uva, che svolge un ruolo di protezione nei confronti della fragilità capillare di viso e corpo, ostacola la formazione dei radicali liberi e illumina l'incarnato».

Anche spumante e champagne contengono resveratrolo, con il plus di avere qualità tonificanti sul microcircolo sanguigno dato dall'effetto dell'anidride carbonica presente naturalmente in queste bevande e dovuta alla fermentazione del vino. Per questo motivo, sono eccellenti se utilizzati come bagni e nei pediluvii, per alleviare il gonfiore e ridurre la ritenzione idrica.

«Per gli estimatori della birra», conclude la specialista, «luppolo e malto possono essere impiegati per infondere luminosità, esfoliare e donare una allure più giovane all'epidermide».



Romantik Hotel Turm

Nel cuore dell'Alto Adige, a Fiè allo Sciliar (BZ), in un edificio dal design moderno che si sposa alla perfezione con le antiche mura del XIII secolo sulle quali è stato costruito, si può assaporare un'esperienza davvero suggestiva nel centro wellness scavato nella roccia viva. Il Bagno alle vinacce su pietra calda si compone di un gommage corpo con pasta di vinacce, terra e gesso, che deterge l'epidermide, rilancia la circolazione sanguigna e depura dalle cellule morte. Segue un istante di degustazione con un calice di vino e si conclude, a scelta, con un massaggio al-

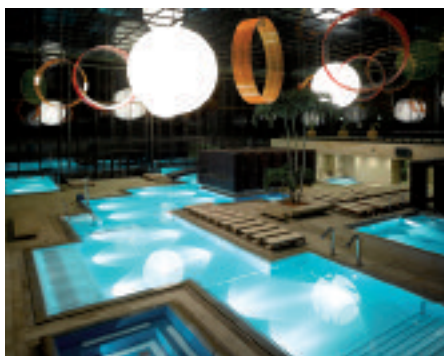
l'olio di vinacciolo o un massaggio completo. www.romantikhotels.com/Voels.

Romantik Hotel Jolanda Sport

A Gressoney, ai piedi del Monte Rosa, questo incantevole hotel dal perfetto stile montano è conosciuto per essere stato tra le prime strutture ricettive della comunità Walser. Benessere e charme sono i protagonisti del pacchetto Champagne e Petali di Rosa, dermopurificante e calmante. Si inizia con un'esfoliazione corpo allo champagne e petali di rose, linfodrenaggio gambe con olio alle rose, idromassaggio della principessa Jolanda con champagne e boccioli di rosa e un trattamento sul "lettino galleggiante" della principessa Jolanda allo yogurt e olio di rosa.

www.romantikhotels.com/Gressoney





Terme Merano

Si beve soltanto se si è di buon umore per trasmettere positività alla bevanda, si beve in piedi per non renderla fiacca, si beve in direzione del sole perché risulti limpida e di bell'aspetto! È una credenza tutta altoatesina legata alla birra, che rientra a pieno titolo nella tradizione culinaria del meranese. La proposta a tema del centro Spa & Vital di Terme Merano è il gommage a base di malto e luppolo, che grazie alle sue vitamine e minerali svolge un'azione rinforzante sul tessuto connettivo, stimola il metabolismo e rende la pelle morbida e vellutata.

www.termemerano.it

Thermana Laško

È uno degli ingredienti vedette del centro di cure di Laško, in Slovenia, una cittadina conosciuta da secoli per le virtù benefiche delle sue acque termali. Tra i programmi benessere dedicati, spicca il massaggio rilassante total body alla birra. Il mix di luppolo, oli ed estratti di piante migliora il meccanismo di protezione della pelle, che appare da subito più levigata, nutrita e protetta. Le barrette utilizzate durante il trattamento servono per ammorbidire e rinfrescare la cute, proteggendola dalla disidratazione. Eventuali

residui di luppolo vengono sciacquati con acqua, senza strofinare o insaponare. Dopo la doccia, le gocce d'acqua rimaste sul corpo vengono massaggiate fino a completo assorbimento. www.thermana.si

Thermes Marins Monte-Carlo

Vera oasi di pace nel cuore del Principato di Monaco, Thermes Marins Monte-Carlo



offre uno spazio fuori dal tempo di oltre settemila mq, dove trovare tecnologia up-to-date abbinata al comfort e alla tranquillità di un hotel prestigioso. Il Trattamento corpo Oro & Champagne invita ad abbandonarsi all'abbraccio di uno scrub sulle note dell'oro e del caviale e di un impacco dall'effetto lifting. Il bagno ai cristalli di champagne è la lussuosa tappa di questo viaggio e il preludio al massaggio, prima di raggiungere la destinazione finale: una pelle rimpolpata e luminosa. <http://it.thermesmarinsmontecarlo.com/>



GOLD FINGER

Illuminano e gratificano chi li indossa. Metalli e pietre preziose hanno le medesime virtù anche se utilizzati in rituali skincare, grazie alle loro componenti che strizzano l'occhio all'aroma e alla cromoterapia. «Il loro effetto è puramente cosmetico», commenta la dottoressa Belmontesi, «e conferiscono alla cute un aspetto *bonne mine*, luminoso e iridescente. Ad esempio, la polvere di corallo e quella di madreperla vengono sfruttate come scrub, in quanto rendono la pelle liscia e setosa. Se vengono addizionati con oli vegetali, sono l'ingrediente *ad*

hoc per maschere e impacchi. Il caviale ha proprietà rigeneranti e nutrienti, per via dei suoi estratti marini». I sali d'oro, invece, venivano utilizzati in medicina per curare l'artrite reumatoide, perché ritenuti per secoli potenti sostanze anti-infiammatorie. Per questo, si ritiene abbiano proprietà stimolanti sull'epidermide e siano in grado di limitare i danni causati dai processi degenerativi cutanei, tra i quali l'invecchiamento. «Le gemme», chiosa la dermatologa, «non hanno un'azione diretta sulla pelle, ma migliorano le sue qualità psicosomatiche, agendo dal punto di vista neurologico sulla mente».



Four Seasons Resort Dubai at Jumeirah Beach

A pochi minuti dalle maggiori attrazioni e dai centri di affari di Dubai, realizzato dallo Studio WATG, il resort è un'oasi perfettamente inserita nell'architettura del quartiere Jumeirah. Alla Pearl Spa si può scoprire il Signature Pearl Facial, un'esfoliazione viso con estratto di perla arricchito di alfa idrossiacidi e alga rossa, seguita da una maschera 3D che stimola la sintesi di collagene e da un massaggio con siero di perla marino anti-age. Diamond Infusion ridefinisce i contorni del volto, migliora e illumina la texture cutanea, attenua rughe e linee di espressione in un'unica sessione.

www.fourseasons.com/dubai

Royal Hotel Sanremo

Abbracciato da un giardino subtropicale di 16mila metri quadrati, l'hotel gode di una posizione privilegiata, a pochi passi dal mare e dal casino della città. Il centro Royal Wellness è un paradiso del benessere dedicato a corpo, mente e spirito, con annessa una sala fitness di ultima ge-



nerazione. Experience Elisir, firmato Payot, è un rituale completo che si pone l'obiettivo di prevenire l'invecchiamento cutaneo. È composto da uno scrub al caviale e da una maschera nutriente e anti radicali liberi, sublimata da un massaggio aromatico e rilassante.

www.lhw.com

Four Seasons Hotel Moscow

A pochi passi dalla Piazza Rossa e dal Cremlino, la struttura ha trasformato l'esperienza dell'hotellerie di lusso nella capitale russa. La promessa della Amnis Spa è quella di coinvolgere i suoi ospiti con protocolli voluttuosi e ringiovanenti.



La maschera tonificante all'oro by Dr. Burgener deriva da minerali di oro puro e possiede un duplice effetto, quello di favorire la sintesi di collagene e di elasticizzare la pelle. Il 24K Gold Cover di Omorovicza è un scrub full body a base di estratti d'oro e zucchero. La seduta si conclude con l'applicazione di un olio scintillante arricchito da particelle d'oro 24 carati, che lascia la cute liscia, idratata e luminosa. www.fourseasons.com/moscow

Aquapetra Resort & Spa

Nel Sannio beneventano, a Telesse Terme, il relais nasce dal sapiente recupero di un antico borgo in pietra del 1858, ed è immerso in 25 ettari di terra e boschi. Dove un tempo sorgeva il fienile, oggi si trova l'Aqua Spa, fiore all'occhiello del resort. Per un'esperienza sensoriale davvero senza pari si può provare il Trattamento anti-age al corallo rosso del Mediterraneo, una



formula ricca e lussuosa in associazione con acido ialuronico e prolina (un amminoacido), per regalare alla pelle vigore immediato. Grazie al suo contenuto di minerali, quali ferro, calcio e magnesio – che attiva enzimi e rilancia la sintesi di proteine –, il corallo rosso contrasta l'invecchiamento cutaneo. www.aquapetra.com

Grand Hotel Quisisana

A ridosso della celebre Piazzetta, il salotto buono di Capri, l'hotel dal 1845 è mèta di soggiorni di re, poeti e rockstar. Una volta varcato l'ingresso, però, il giardino profumato di fiori d'arancio, la piscina e



un panorama mozzafiato sui Faraglioni ci fanno dimenticare la mondanità a favore di una vacanza dove la parola d'ordine è evasione. Al centro wellness Quisi Beauty, gli ospiti sono coccolati da un trattamento viso cinque stelle, il Platinum Rare Facial di La Prairie, un rituale con infusioni di puro platino per ripristinare l'equilibrio e il benessere cutaneo. www.lhw.com

BENESSERE... CON SWING

Non solo sport, piuttosto uno stile di vita. Gli amanti del golf hanno sviluppato una vera e propria vocazione per questa disciplina, che presuppone innanzitutto il piacere di stare en plein air immersi nel verde e una buona capacità di socializzazione con i compagni di gioco. Senza contare che questa attività consente di allenare buona parte della muscolatura corporea, dai piedi agli arti inferiori, dal torace alle braccia. Oltre che a migliorare precisione e concentrazione. Una volta lasciato il green, niente di meglio di una seduta in Spa, per sciogliere le tensioni muscolari e articolari e preparare mente e corpo a tornare sul campo.



Palais Namaskar

Lo splendido hotel della Oetker Collection situato nella zona della Palmeraie, a Marrakech, è il luogo ideale per scoprire alcuni dei campi da golf più belli del Marocco. Intensive Muscle Release è un protocollo rilassante, specifico per i muscoli sotto sforzo e quindi adatto dopo un' impegnativa attività sportiva. Il massaggio combina tecniche all'avanguardia, con movimenti che permettono l'allungamento dei muscoli, mentre gli oli essenziali hanno effetti positivi sulla circolazione.

Le essenze di pepe nero, rosmarino e zenzero riscaldano la muscolatura e aiutano a disperdere l'acido lattico, causa di dolore e rigidità. www.oetkercollection.com

Verdura Resort

Nella campagna di Agrigento, la struttura si sviluppa su una superficie di 230 ettari, dei quali quasi due di chilometri di costa mediterranea privata. Il suo tratto distintivo è quello di essere una mèta per golfisti a livello internazionale grazie alla presenza di ben tre campi disegnati da Kyle



Phillips. Dopo un intenso allenamento, nella Spa di livello mondiale, è a disposizione il Golfer's Massage – messo a punto appositamente per i muscoli interessati durante la pratica sul green –, che aiuta a ridurre le tensioni e riequilibrare una corretta postura.

www.roccofortehotels.com/verdura-resort

Grand Hotel des Iles Borromées & Spa

Con una storia di 150 anni alle spalle, l'hotel rappresenta una realtà ben consolidata nel panorama dei cinque stelle lusso del Belpaese. La Luxury Medical Spa propone da sempre percorsi benessere dedicati ai golfisti, per ritemperare corpo e mente impegnati in una disciplina così particolare. Il soin Golf & Spa prevede una tisana di benvenuto, un percorso relax con sauna e bagno turco, 20 minuti di massaggio su di una poltrona shiatsu e si conclude con 30 minuti di trattamento idratante e decongestionante al viso oppure, a scelta, con un massaggio sportivo.

www.borromees.it

Excelsior Mountain Style Spa Resort

A San Vigilio di Marebbe (BZ) nulla è lasciato al caso in materia di benessere. La Spa Dolasilla, dal nome della coraggiosa e romantica principessa guerriera della tradizione ladina dolomitica, è un vero e proprio tempio wellness di ben cinque piani. Il programma Schiena in perfetta forma® consente di scegliere il tipo di materasso da utilizzare durante il soggiorno, di essere seguiti da un personal trainer e di accedere a sessioni di yoga. La proposta Hot Dolomites® è un rituale che unisce l'azione benefica di caldi ciottoli di fiume delle Dolomiti a un massaggio manuale su schiena e gambe, capace di alleviare tutte le tensioni.

www.myexcelsior.com



Terme di Saturnia Spa & Golf Resort

Nel cuore della Maremma toscana, il resort accoglie i suoi ospiti in un universo di eleganza e di raffinatezza. I suoi atout sono la fonte termale di acqua sorgiva solfurea e la Spa, rinomata in tutto il mondo. A disposizione, il Golfer Back Massage, studiato per donare elasticità ai movimenti di schiena e braccia, ottimo prima dell'attività sportiva, e Hole in One Treatment, un impacco di fango di Saturnia, dalle proprietà antiossidanti, decongestionanti e rilassanti, seguito da un massaggio revitalizzante con olio aromatico. Dopo lo sport attenua stanchezza e tensioni, donando vitalità e benessere.

www.termedisaturnia.it

Kulm Hotel St. Moritz

Nel cuore dell'Engadina, la struttura, che associa moderne infrastrutture a decori classici, vanta una vista mozzafiato sul lago di St. Moritz. Da provare alla Kulm Spa, il Massaggio Kulm Spa Ritual, premiato come il "Miglior trattamento speciale" agli European Health & Spa Awards 2015. Si compone di una metodica dai movimenti fluidi, ispirati alla tecnica curativa polinesiana, combinati a una miscela di oli aromatici caldi dai profumi intensi, e a un massaggio energetico, che conducono ad un'armonia totale di corpo, mente e anima per un risveglio dei sensi.

www.kulm.com



Rituals in Spa

From wine to champagne, gold to caviar, right through to spa treatments dedicated to golfers. The world of wellness is enriched with unknown ingredients and tailor-made protocols, so as to give life to sui generis experiences

Simona Lovati

At the end of a meeting, arriving at the hotel after flying with jetlag, or simply enjoying a weekend of relaxation, Spa Rituals helps regenerate the body and soothe the mind and allow you to start new challenges with renewed energy. The most glamorous of these range from wine therapy – launched in France near Bordeaux – to those that take advantage of the properties of valuable substances. And for guests who are always on the move, the combination of Spas and Golf is now a well consolidated alliance.

THE FRAGRANCE OF MUST

To be consumed with moderation, of course, but with some exceptions. Faithful friends of recurring events and carefree evenings, bubbles & co., if applied to the skin, are useful to counter the effects of time and stimulate the lightness of the lower limbs. «Wine, especially red wine», explains Dr. **Magda Belmontesi**, specialist in dermatology in Milan and Vigevano (PV), «gives the skin a smooth appearance due to the presence of resveratrol, an antioxidant found plentifully in grapes, which not only plays a protective role against the face and body's capillary fragility, but also prevents the formation of free radicals and illuminates complexion». Sparkling wine and champagne also contain resveratrol, with the added plus of having a toning effect on the blood's microcirculation given the carbon dioxide which is naturally present in these beverages and due to the wine's fermentation. This is the reason why they are excellent when used for baths and footbaths, to relieve swelling and reduce water retention. «And for beer lovers», concludes the specialist, «hops and malt can be used to instill brightness, exfoliate and give the skin a more youthful allure».

Romantik Hotel Turm

In the heart of South Tyrol, in Fiè all Sciliar (BZ), in a modernly designed building that blends perfectly with the ancient thirteenth century walls on which it was built, one can savor a truly evocative experi-

ence in the wellness center carved in the living rock. The grape skin bath on hot stones consists of a body exfoliation with grape skin, soil and chalk paste, which cleanses the skin, revamps blood circulation and purifies from dead cells. After, there's a bit of wine tasting and to conclude, you can have either a grape-seed oil massage or a full body massage. www.romantikhotels.com/Voels

Romantik Hotel Jolanda Sport

This charming hotel, in perfect mountain style, located in Gressoney, at the foot of Mount Rosa, is known for being one of the first accommodation facilities of the Walser community. Wellness and charm are the protagonists of the Champagne and Rose petals package; skin-purifying and soothing. To start with there's body exfoliation with champagne and rose petals, lymphatic drainage for the legs with rose oil, Princess Jolanda hydro-massage with champagne and rose buds and Princess Jolanda treatment on the "floating bed" with yogurt and rose oil. www.romantikhotels.com/Gressoney

Merano Thermal Baths

You only drink if you're in a good mood so as to convey positivity to the drink; you drink standing up so as not to make it sluggish; you drink in the direction of the sun so as to make it limpid and appealing! It's a belief throughout South Tyrol associated with beer, which is an integral part of the culinary tradition of Merano. The theme proposed by the Spa & Vital Centre of Terme Merano is the body scrub made from malt and hops, which thanks to its minerals and vitamins carries out strength-



ening action on the connective tissue, stimulates the metabolism and makes the skin soft and velvety.

www.termemerano.it

Thermana Laško

It's one of the main ingredients of the treatment center in Laško, Slovenia; a town known for centuries for the beneficial properties of its thermal waters. Among the dedicated wellness programs, the relaxing total-body beer massage stands out. The mixture of hops, oils and plant extracts improves the protective mechanism of the skin, which immediately appears smoother, nourished and protected. The little bars used during the treatment are applied to soften and refresh the skin, protecting it from drying out. Any remaining hops are rinsed with water, without rubbing or soaping. And after, a shower; the drops of water left on the body are massaged until completely absorbed. www.thermana.si

Thermes Marins Monte-Carlo

A peaceful oasis in the heart of the Principality of Monaco. Thermes Marins Monte-Carlo offers a space out of time, stretched out over seven thousand square meters, where one can find up-to-date technology combined with the comfort and tranquility of a prestigious hotel. The Gold & Champagne Body Treatment invites you to let yourself be embraced by a scrub on notes of gold and caviar and a lifting effect pack. The champagne crystals bath is the luxurious stage of this journey and the prelude to a massage, before reaching the final destination: a skin that is replumped and luminous. <http://it.thermesmarins-montecarlo.com/>



GOLD FINGER

They illuminate and gratify those who wear them. Metals and precious stones have the same virtues even if used for skincare rituals, thanks to their components that wink at aromas and color therapy. «Their effect is purely cosmetic», says Dr. Belmontesi, «and give the skin a healthy, luminous and iridescent look. For example, coral powder and mother of pearl powder are used for scrubs, because they make the skin smooth and silky. If they are added to vegetable oils, they become the *ad hoc* ingredient for masks and packs. Caviar has regenerative properties and nutrients, due its marine extracts». Gold salts, instead, have been used in medicine to treat rheumatoid arthritis, because for centuries they've been considered powerful anti-inflammatory substances. This is why they are believed to have stimulant properties on the epidermis and are able to limit the damage caused by skin degenerative processes, including aging. «The "Gems"», says the dermatologist, «don't have any direct action on the skin, but they improve its psychosomatic quality, in neurological terms, on the mind».

Four Seasons Resort Dubai at Jumeirah Beach

Just a few minutes from Dubai's major attractions and business centers, created by Studio WATG, this resort is an oasis perfectly integrated in the architecture of the Jumeirah district. At the Pearl Spa you can discover the Signature Pearl Facial, a facial exfoliation consisting of pearl extract enriched with alpha hydroxy acids and red seaweed, followed by a 3D mask that stimulates the collagen synthesis and a massage with an anti-aging marine pearl serum. Diamond Infusion redefines the facial contours, improves and illuminates the skin texture, reduces wrinkles and expression lines in just a single session. www.fourseasons.com/dubai

Royal Hotel Sanremo

Surrounded by a 16,000 square meter subtropical garden, the hotel enjoys a privileged location, just a few steps from the sea and the city's casino. The Royal Wellness Center is a health haven dedicated to body, mind and soul, with an ad-



joining latest-generation fitness room. Experience Elixir, signed Payot, is a complete ritual that aims to prevent skin aging. It consists of a scrub with caviar, a nourishing mask and anti-free radicals, sublimated by an aromatic and relaxing massage. www.lhw.com

Four Seasons Hotel Moscow

Just a few steps from the Red Square and the Kremlin, this building has transformed the experience of a luxury hotel in the Russian capital. Amnis Spa's promise is to get its guests involved with voluptuous and rejuvenating protocols. The toning mask with gold, by Dr. Burgener, is made from pure gold minerals and has a dual effect: to nurture the collagen synthesis and make the skin more elastic. The 24K Gold Cover, by Omorovicza, is a full body scrub with extracts of gold and sugar. The session ends applying an oil enriched with 24-carat gold glittering particles, which leaves the skin smooth, hydrated and radiant.

www.fourseasons.com/moscow

Aquapetra Resort & Spa

This country hotel, located in Telesse Terme in the Sannio Benevento area, was created by carefully renovating an old stone village dated 1858, and is immersed in 25 hectares of land and forests. Where the barn once stood, we now find the Aqua Spa, the resort's flagship. For an unparalleled sensory experience, you can try the Mediterranean red coral Anti-aging Treatment, a rich and luxurious formula

combined with hyaluronic acid and proline (an amino acid), which immediately gives your skin vigor. Thanks to its mineral contents, such as iron, calcium and magnesium – which activates enzymes and increases protein synthesis –, the red coral contrasts skin aging. www.aquapetra.com

Grand Hotel Quisisana

The hotel, located near the famous Piazzetta, Capri's elegant and chic piazza, has been a destination for kings, poets and rock stars since 1845. Once you walk through the entrance, however, the scented garden of orange blossom, the swimming pool and the magnificent view of the Faraglioni will make you forget the mundane world in favor of a holiday where the key word is evasion. At the Quisi Beauty wellness center guests are pampered with a five star facial treatment, the Platinum Rare Facial by La Prairie, a ritual with infusions of pure platinum to restore the skin's balance and well-being.

www.lhw.com

WELLNESS... WITH A SWING

Not just sports, rather a lifestyle. Golf lovers have developed a real knack for this, which requires, first of all, the pleasure of being in the open air immersed amid the green countryside and also the ability to socialize with your fellow players. Not to mention that this activity allows you to exercise most of your body muscles; feet, lower limbs, chest and arms. And it helps you to improve precision and concentration as well. Once you leave the green, there's nothing better than a session in the Spa, to loosen muscles and joints tension and prepare the mind and body to get back on the field.

Palais Namaskar

This splendid Oetker Collection hotel, located in the Palmeraie area, in Marrakech, is the ideal location to discover some of the most beautiful golf courses in Morocco. Intensive Muscle Release is a relaxing protocol, specific for stressed muscles, thus suitable after a demanding sport. The massage combines advanced techniques with movements that allow the stretching of the muscles, while essential oils have a positive effect on circulation. The

essences of black pepper, rosemary and ginger warm the muscles and help to disperse lactic acid, which is the cause of pain and stiffness.

www.oetkercollection.com

Verdura Resort

Located in the Agrigento countryside, this resort is spread over a 230 hectares area, of which nearly two kilometers is private



Mediterranean coastline. Its distinguishing feature is to be a destination for international golfers thanks to the presence of three golf courses designed by Kyle Phillips. After an intense workout, the Golfer's Massage is available in the world-level Spa – developed specifically for those muscles affected while on the green – a massage that helps reduce tension and restore correct posture.

www.roccofortehotels.com/verdura-resort

Grand Hotel des Iles Borromées & Spa

The hotel, with its 150 year history, is a well established Italian reality in the five star luxury panorama. The Luxury Medical Spa has always offered wellness programs dedicated to golfers, to restore both body and mind after taking part in such a particular sport. The Golf & Spa treatment includes a welcome herbal infusion, a relaxing sauna and Turkish bath, a 20-minute massage in a shiatsu armchair and ends with a 30 minute moisturizing and decongestant treatment for the face or alternatively, a sports massage.

www.borromees.it



Excelsior Mountain Style Spa Resort

In San Vigilio di Marebbe (BZ) nothing is left to chance when it comes to wellness. The Dolasilla Spa, named after the courageous and romantic princess warrior, from the Dolomite Ladins tradition, is an authentic five-story temple of wellness. The program 'Schiena in perfetta forma'® (Back in perfect form) allows you to choose the type of mattress to use during your stay, to have a personal trainer at your disposal and have access to yoga sessions. The Hot Dolomites® proposal is a ritual that combines the beneficial action of hot river stones from the Dolomites with a hand massage of the back and legs, capable of relieving all tensions.

www.myexcelsior.com

Terme di Saturnia Spa & Golf Resort

Located in the heart of the Tuscan Maremma, this resort welcomes its guests in a world of elegance and refinement. Its main features, the thermal springs of sulphurous spring water and the Spa, are renowned throughout the world. At your disposal, you'll find the Golfer Back Massage, designed to give elasticity to the movement of the back and arms, ideal before sports, and the Hole in One Treatment, a Saturnia mud pack with antioxidant, decongesting and relaxing properties followed by a revitalizing massage with aromatic oil. After sports activities it reduces fatigue and stress and restores vitality and well-being.

www.termedisaturnia.it

Kulm Hotel St. Moritz

Located in the heart of the Engadin, this hotel, which combines a modern infrastructure and classic décor, offers a breathtaking view of Lake St. Moritz. Worth trying at the Kulm Spa St. Moritz is the special Kulm Spa Ritual massage, awarded as the "Best special treatment" at the European Health & Spa Awards 2015. The treatment consists of a fluid movements method, inspired by the Polynesian healing technique, combined with a mixture of warm, intensely fragrant, aromatic oil and an energetic massage; the result is total harmony of body, mind and soul for an awakening of the senses.

www.kulm.com