



BENESSERE

Voglia di SPA

Ma speciale

di Annalisa Betti



IN SVIZZERA, ALLA CLINIQUE LA PRAIRIE

Più che una vacanza, è quella che si può definire una 'life-changing experience': un soggiorno di una settimana (meglio se di una decina di giorni) presso l'esclusiva **Clinique La Prairie**, sul Lago di Ginevra, è realmente un'esperienza che cambia la vita. Possiamo affermarlo senza mezzi termini, perché ne abbiamo provato la formula 'Master Detox'. La location è favolosa, a pochi metri dalla riva: il silenzio è interrotto soltanto dal canto degli uccellini e dalla musica in sottofondo nelle aree comuni. Le camere e il servizio sono da hotel a cinque stelle lusso, ma questa è solo la base di partenza, perché qui lo staff di specialisti crea un vero 'reset' del nostro organismo e lo purifica, insegnandoci abitudini sane per vivere meglio, essere più forti e restare giovani più a lungo. Disclaimer: consideratelo un investimento sulla vostra salute.



IN AUSTRIA, AL KRUMERS POST

A Seefeld in Tirolo l'inverno è tempo di super coccole e relax, soprattutto dopo il tramonto dopo una giornata sulla neve. La natura rallenta il ritmo e ci invita a farlo di conseguenza: si correggono gli "errori" delle vacanze di fine anno, si imposta la nuova routine di benessere e si fa il pieno di energie positive in previsione della Primavera. Per questo, Seefeld, appena sopra Innsbruck e a circa tre ore e mezza da Milano, attira da sempre tanti ospiti italiani. In particolare la moderna Spa di 2500 mq del **Krumers Post Hotel & SPA**, suddivisa su quattro piani, testimonia la visione progressista dei padroni di casa, che l'hanno voluta rendere "adults only" facendo diventare il Krumers Post Hotel di Seefeld uno dei più rinomati alberghi benessere del Tirolo. Grazie alla sua posizione affacciata proprio sulla piazzetta principale di Seefeld, l'Hotel è perfetto per un weekend romantico in coppia, dato che in SPA le parole d'ordine sono realmente silenzio e relax.

Una settimana (almeno) in un posto fighissimo dove riposarci, essere servite e riverite, e regalarci trattamenti per tornare in forma senza troppi sforzi: se non ve l'ha portata Babbo Natale, regalatevela voi



SUL LAGO DI COMO: NELLA SPA 5 STELLE LUSO

A Menaggio, all'interno del **Grand Hotel Victoria**, inaugurato da pochi mesi dopo un meraviglioso lavoro di restyling che ha mantenuto e valorizzato lo stile Liberty della dimora originale, c'è una perla imperdibile per chi adora le SPA. La **ERRE SPA** ha infatti tutto quello che le SPA addict più esigenti possano desiderare – e molto di più, come la criosauna (per risvegliare subito il metabolismo, ma dovete essere molto coraggiose!), una sala relax con un caminetto di ben quattro metri, e una zona con bagni di vapore, saune e docce emozionali che sembra il paradiso del wellness. Il tutto, in un hotel da favola che unisce le eccellenze dell'italian style anche nella cucina e nel design (leggi: molto instagrammabile).



SULLE DOLOMITI, MA SOFT: A COMANO

Nel cuore verde del Trentino, c'è un luogo in cui vivere una vera vacanza di relax a contatto con la natura, da programmare adesso per la Primavera. Le **Terme di Comano** e il **Grand Hotel Terme di Comano** sono infatti immersi in un parco di 14 ettari, con i suoi placidi laghetti e i tanti sentieri per le passeggiate e lo sport, e viene utilizzato anche dagli operatori del centro benessere per le attività di natural wellness come yoga, forest bathing, breath walking e camminate a piedi nudi lungo il suggestivo Percorso Sensoriale tra gli alberi. A completare l'ampia proposta del Grand Hotel, un centro benessere con numerose cabine dedicate a trattamenti terapeutici, massaggi, e innovativi trattamenti estetici termali e di medicina estetica. Un panorama che si rinnova, di stagione in stagione, con numerose nuove proposte come i massaggi Alpine con olii essenziali trentini e le *Experience* dedicate a chi vuole immergersi anima e corpo in appaganti suggestioni orientali.