

B E N E S S E R E

a cura di Antonio Chillemi

RILASSARSI CON INGREDIENTI INSOLITI

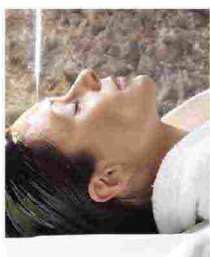
L'armonia di mente e corpo viene restituita dall'acqua, ma anche dal tartufo e dal fico d'india. Ecco alcuni trattamenti che usano elementi insoliti per rigenerarsi.



Todi, rigenerarsi con gusto e lusso

Avete bisogno di una parentesi un po' speciale per riequilibrare corpo e mente? In Umbria, sulle colline di Todi in un antico maniero del '300, c'è la **Spa del Relais Todini**. In questa incantevole cornice della campagna umbra, gli ospiti si potranno concedere i trattamenti benessere interamente a base di tartufo firmati **SPA SKIN&CO** per rilassarsi con gusto. Si stacca la spina già entrando nell'area relax e prosegue nel bagno turco con cromoterapia. Per allentare la tensione ci si può immergere nell'acqua della Jacuzzi e rilassarsi ammirando il panorama umbro. Tra i diversi trattamenti sono previsti anche quelli di coppia: che ne dite del bagno agli estratti di vino e al tartufo nella tinozza di legno gustando un calice di "Rubro" della Cantina Todini?





Un'oasi ayurveda in alta quota

In Alto Adige ci si può abbandonare all'Ayurveda. La SPA del **Mirabile Dolomite Wellness Residenz** è un'oasi di pace immersa tra le montagne dolomitiche della Val Pusteria ai piedi del Plan de Corones. Oggi, il Mirabile è incontrastato leader nel settore dell'Ayurveda e l'Aurora Spa conta oltre 15.000 diagnosi e consulenze effettuate per mezzo dell'iridologia e l'approccio diagnostico olistico dell'Ayurveda. La visita iridologica è un appuntamento imprescindibile e preparatorio per chi desidera intraprendere percorsi benessere specifici. L'Ayurveda, medicina di origine indiana che previene e cura i disturbi della mente e del corpo, agisce riportando in equilibrio i tre Dosha: Vata, l'energia vitale e causale; Pitta, l'elemento che genera calore; Kapha, il fattore stabilizzante.



Un antico rituale con il fico d'India

Previene la disidratazione cutanea, con effetti rassodanti e tonificanti, svolge anche un'azione idratante sui capelli. I **fichi d'India** sono usati spesso nella cura del diabete e per il controllo del colesterolo nel sangue, per contrastare le malattie cutanee e regolare l'intestino. Per provarne le virtù, il **Lido Palace di Riva del Garda (TN)** immerge i sensi in Talingo, un antico rituale malesiano di rilassamento e rigenerazione di cui questo frutto è protagonista. Come un viaggio nei mari del Sud, si parte dalle atmosfere thailandesi, con gli intensi movimenti di allungamento e mobilizzazione del massaggio Thai - con stretching e posture yoga - per ritrovare energia ed elasticità. Capelli e testa vengono poi massaggiati con olio di carota (ricco di vitamina A rende i capelli morbidi e setosi), e fico d'India. L'intensità della cerimonia culmina con i movimenti fluenti ed avvolgenti di una tecnica indonesiana che utilizza burro di karité con estratto di fiori di champaca.

