

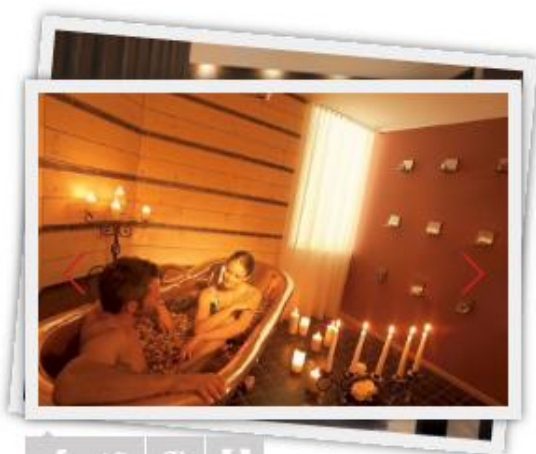
VANITY FAIR.it

Link: <http://www.vanityfair.it/benessere/spa-e-trattamenti/17/01/31/san-valentino-spa-coppia#>

30 Gennaio 2017

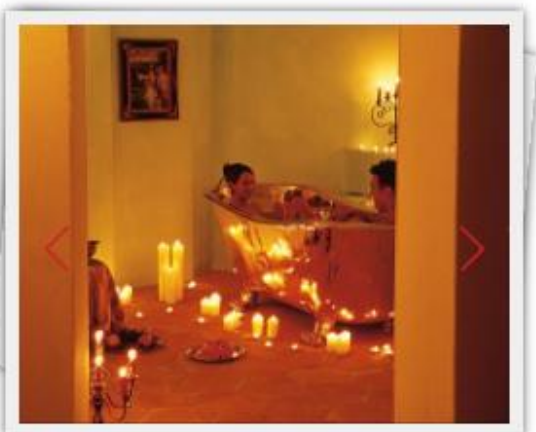
Fuga benessere a due

Festeggiare San Valentino in un centro benessere è quanto di meglio: coccolati da calde acque termali, vapori benefici o massaggi relax, per un tête à tête super romantico



3 ISPIRAZIONE D'ORIENTE

All'hotel **Garberhof** di Malles, in Alto Adige, il percorso Hamam 1001 notte per due si ispira al fascino orientale. Potrete avere un ingresso all'hamam, un massaggio Pascià a persona (peeling del corpo, massaggio alla schiena con schiuma di sapone, massaggio alla testa e abluzione del corpo ricoperto di schiuma di sapone con diversi getti d'acqua) e un bagno di Cleopatra per due (www.garberhof.com).



7 PROFUMO DI STRUDEL

Adori i dessert tirolesi, ma sei a dieta? Al **Romantik Hotel Turm** di Fiè allo Sciliar, con vista mozzafiato sull'Alpe di Siusi, puoi fare un bagno schiumoso di coppia alle mele e yogurt nella vasca dell'imperatore, sorseggiando prosecco a lume di candela, in un'atmosfera da sogno (www.romantikhoteles.com).

San Valentino è già nell'aria: cuori, cioccolatini e cadeaux preziosi dappertutto. Eppure, **uno dei regali preferiti** dalle Coppiette innamorate (spesso stressate), è **una fuga in spa**, lontano da tutto e da tutti, anche solo per una giornata. Parliamo di quello che gli inglesi definiscono "**quality time**".

«**Condividere un'esperienza insieme**, come un weekend da soli fuori porta, sapendo di star facendo qualcosa di bello per la coppia, è **un potente collante**, specie se durante la settimana il tempo per stare insieme è poco», spiega la **psicologa e psicoterapeuta Serenella Ricci**.

Immersi in un'**atmosfera rilassata**, coccolati dai benefici di un massaggio o avvolti dal calore delle acque termali, sarà facile dimenticare stress e tensioni, per **ritrovarsi più innamorati di prima**.

Spesso, infatti, sono le incombenze quotidiane a uccidere la libido (chi convive da tempo ne sa qualcosa): **ritrovare del tempo per stare vicini** e a contatto, aiuterà anche le coppie di lunga data.

Un consiglio: **iniziate a darvi (molti) più baci**. Secondo un'indagine effettuata presso il **College Lafayette**, in Pennsylvania, baciarsi **contribuisce a migliorare il tono dell'umore**.

E per trovare la meta benessere ideale, nella **gallery** trovi le nostre **proposte più romantiche**.