

Il sito de Il Sole 24ore conta circa **2 milioni e 890 mila**
visitatori al giorno

Link: <http://www.ilsole24ore.com/moda.shtml>

14 Dicembre 2018

In Home Page:



BEAUTY E BENESSERE | 14 dicembre 2018
Slalom fra i trattamenti wellness rigeneranti per i patiti dello sci
Bagni riattivanti con rosmarino, massaggi thailandesi, con olio minerale tirolese o fagottini caldi di erbe, ma anche percorsi in hammam, impacchi disintossicanti e drenanti e speciali trattamenti viso: ecco come alleviare i dolori, allentare la tensione muscolare e rigenerarsi dopo una giornata sulle piste da sci in alcune tra le più belle Spa di montagna
– di Marika Gervasio

Link:

<https://www.ilsole24ore.com/articlegallery/moda/2018/trattamenti-sci/index.shtml?uuid=AEXbZVzG>

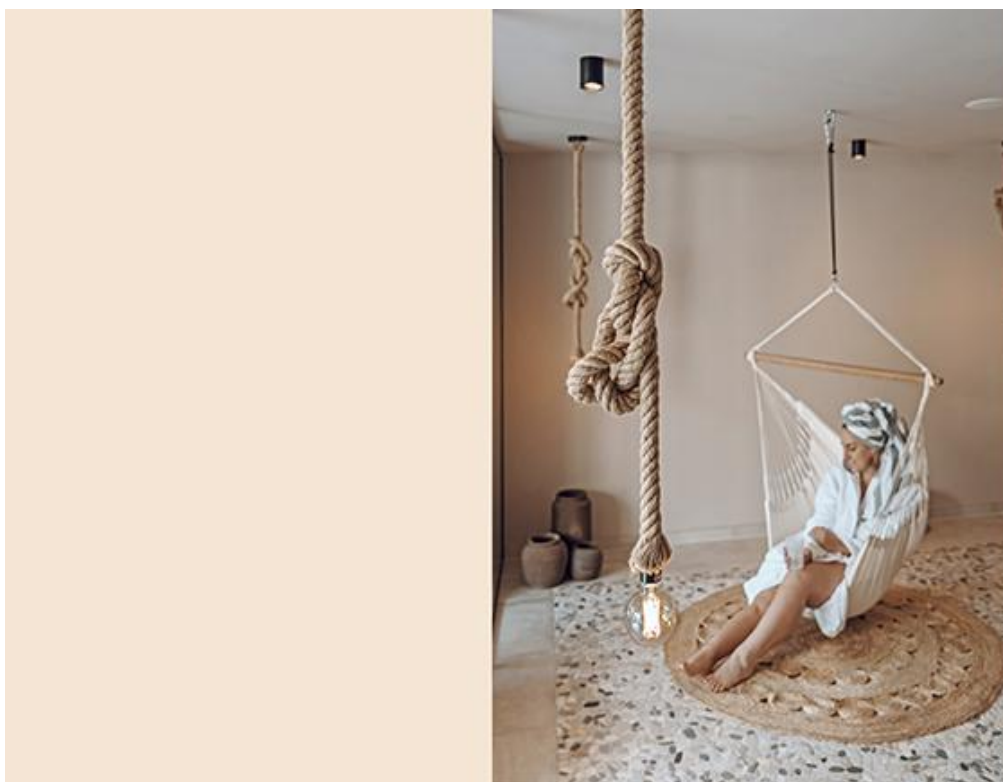
Slalom fra i trattamenti wellness rigeneranti per i patiti dello sci

Bagni riattivanti con rosmarino, massaggi thailandesi, con olio minerale tirolese o fagottini caldi di erbe, ma anche percorsi in hammam, impacchi disintossicanti e drenanti e speciali trattamenti viso: ecco come alleviare i dolori, allentare la

tensione muscolare e rigenerarsi dopo una giornata sulle piste da sci in alcune tra le più belle Spa di montagna



Bagni riattivanti con rosmarino, massaggi thailandesi, con olio minerale tirolese o fagottini caldi di erbe, ma anche percorsi in hammam, impacchi disintossicanti e drenanti e speciali trattamenti viso: ecco come alleviare i dolori, allentare la tensione muscolare e rigenerarsi dopo una giornata sulle piste da sci in alcune tra le più belle Spa di montagna



1/6 *Il massaggio per le schiene esigenti vicino a Bressanone*

È un autentico ritiro nella natura, un luogo in cui l'animo si rigenera, respirando il profumo del bosco in cui sveltano pini silvestri, osservando la calma del

laghetto naturale e poi le vette sullo sfondo. Il [Seehof Nature retreat](#) sull'altipiano di Naz, a pochi chilometri da Bressanone (BZ), è il posto ideale per chi oltre allo sci cerca un rifugio segreto in cui sentirsi in pace con sé stesso e ritrovare il contatto con l'ambiente. È in Valle Isarco, dove la stazione sciistica di Plose-Bressanone offre 20 piste per lo sci alpino su 43 km e tante opportunità per gli sportivi. Al rientro, tra gli ambienti in legno e le ampie vetrate dell'hotel, come quelle della Spa che ha l'accesso diretto sul lago, ci si rilassa con il Vitalis massage resonanz, un programma pensato per le schiene esigenti e che utilizza campane sonore e coppettazione per affievolire i dolori alla colonna vertebrale e sciogliere la muscolatura. Dopo lo sport, molto efficace è anche “Muscoli in forma - con arnica & iperico”, massaggio indicato per l'allentamento delle tensioni dopo l'attività sportiva. Favorisce al massimo la rigenerazione muscolare. Oppure il bagno riattivante alle erbe officinali con rosmarino – Il potere della natura che restituisce l'equilibrio del corpo e dello spirito



2/6 *Il massaggio thailandese che sblocca le tensioni in Val di Sole*

La skiarea Val di Sole offre ampi spazi ed un grande reticolato di piste su cui divertirsi con gli sci. È semplice perciò trascorrere intere giornate su e giù tra le funivie e tornare in hotel spossati. Per rimettersi in sesto, al [Kristiania Pure](#)

[Nature Hotel & Spa](#) di Cogolo di Pejo (TN) – immerso nel Parco Nazionale dello Stelvio a 3 km dalla zona sciistica di Peio, ad 8 km quella di Marilleva, collegata a Pinzolo e a Madonna di Campiglio, che con Passo Tonale fanno parte dell'area sciistica Val di Sole – ci si rilassa con il massaggio thailandese ideale per ripartire più in forma che mai sulla neve il giorno successivo. Questo tipo di massaggio agisce sui canali energetici ed attraverso compressioni, allungamenti e movimenti specifici, sblocca le tensioni, rende più attiva la circolazione e rilassa contratture cervicali e lombari. Oppure coi “Fagottini di erbe calde” una miscela di erbe sminuzzate racchiuse in fagottini di cotone, scorrono caldi su tutto il corpo per alleviare dolori muscolari



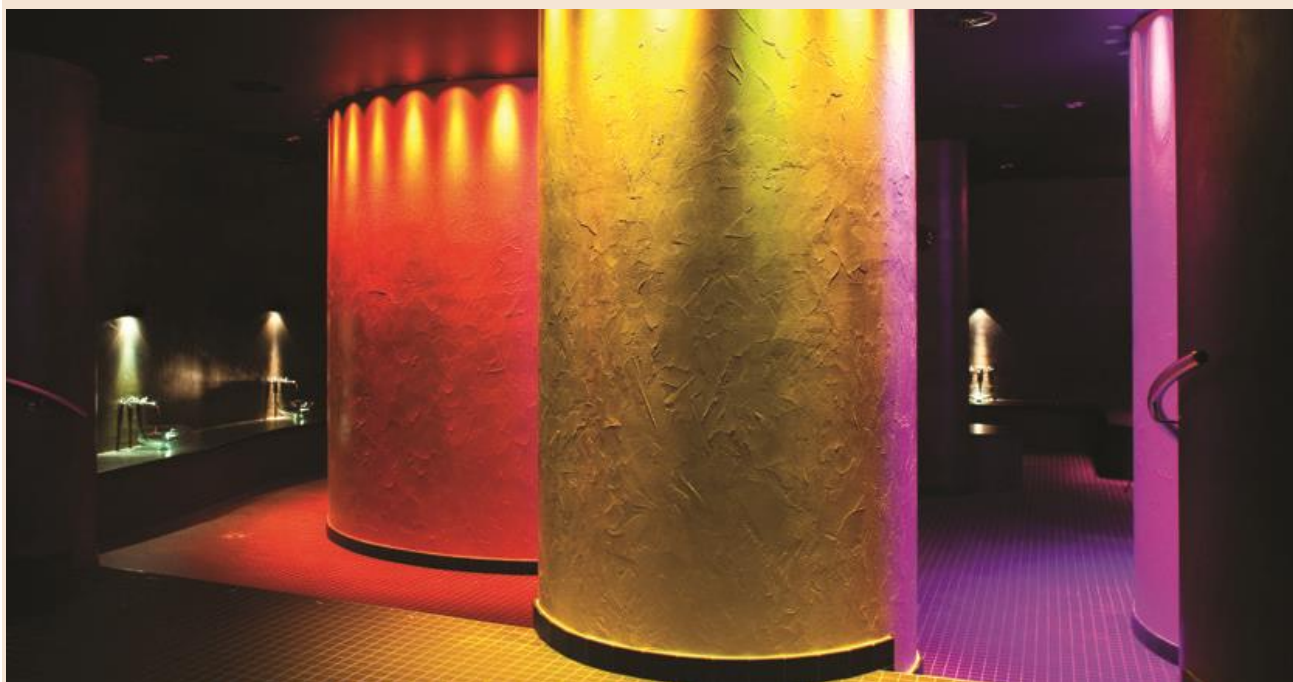
3/6 *Benessere alpino negli hotel Falkensteiner dell'Alto Adige*

Immerso nella natura del comprensorio escursionistico Gitschberg Jochtal, [l'Hotel & Spa Falkensteinerhof](#) di Valles (BZ) al cospetto dei Monti di Fundres, in Val Pusteria, è il luogo ideale per una vacanza attiva. La struttura è specializzata per gli amanti degli sport di montagna e il benessere alpino proponendo tra i vari trattamenti anche il Massaggio con Olio Minerale Tirolese. L'olio minerale viene ricavato da una pietra fossile che, grazie al suo alto contenuto di zolfo naturale, ha un effetto benefico e distensivo, indicato soprattutto per la schiena e le gambe

dopo l'attività fisica.

Sull'altopiano più soleggiato dell'Alto Adige, in Val Pusteria si trova il [Falkensteiner Hotel & Spa Sonnenparadies](#), la scelta degli amanti delle escursioni, dello sci e delle vacanze attive, dove viene offerto il Massaggio sportivo classico con coppettazione art of care. Si consiglia questo massaggio al termine di un'escursione in montagna e dopo qualunque tipo di attività sportiva. L'interazione tra massaggio, stretching e coppettazione scioglie la muscolatura e allenta le tensioni. L'olio alle erbe alpine supporta perfettamente la rigenerazione della muscolatura.

Il [Falkensteiner Family Hotel Lido Ehrenburgerhof](#) di Casteldarne (BZ), nell'Acquapura Spa di 2mila mq (con grande piscina coperta e piscina esterna riscaldata che accede direttamente al lago, idromassaggio nella grotta, sauna finlandese, bagno di vapore all'acqua salina, sauna alle erbe, area hamam e private Spa) propone il massaggio sportivo miofasciale. I muscoli vengono allungati delicatamente per sciogliere le tensioni e le contratture



4/6 *Après Ski come sultani e pascià in Val Venosta*

L'après ski è esclusivo in Val Venosta, dove ad attendere gli sciatori tra rilassanti atmosfere orientali è l'hammam hotel più grande d'Italia: il [Garberhof](#) di Malles (BZ). A un passo dalle piste da sci di Watles, dove evitare le lunghe file, e dell'Ortler skiarena con i suoi 15 comprensori sciistici e 300 km di tracciati, ed a

pochi chilometri dal leggendario Lago di Resia, che con le basse temperature diventa ghiacciato invitando a praticare pattinaggio e snowkiting, l'hotel dalle grandi vetrate che lasciano entrare le immagini del monte Ortles, accoglie gli amanti degli sport invernali tra atmosfere vaporose. Ideale dopo lo sci è il trattamento Sultano Deluxe, che comincia con il peeling sul corpo e continua con un massaggio completo alla schiuma di sapone e il massaggio alla testa. Anche il trattamento Pascià giova dopo le piste, grazie al massaggio alla schiena rilassante con la schiuma di sapone a cui segue il massaggio alla testa e l'abluzione del corpo. Entrambi i trattamenti wellness comprendono anche il percorso hammam



5/6 *Il programma Schiena in perfetta forma fra le Dolomiti*

Riserva ai suoi ospiti un programma specializzato per combattere il mal di schiena. Si chiama [Excelsior dolomites life resort](#) e nel suo centro wellness a 5 piani a San Vigilio di Marebbe (BZ) cura i dolori e rimette a nuovo quanti hanno trascorso ore su e giù per le piste da sci dei più apprezzati comprensori della zona: Plan de Corones e il Sellaronda. Il programma Schiena in perfetta forma è infatti pensato per gli sportivi che soffrono di dolori alla schiena e comincia già dalla camera, dove a seconda delle proprie abitudini ed esigenze, il letto è preparato con il materasso più adatto. Un personal trainer analizza i problemi personali alla schiena ed individua gli esercizi da fare. Poi, per donare nuova

energia a questa parte del corpo spesso fragile, viene applicato un massaggio alla schiena & impacco al fango, utile per sciogliere le tensioni muscolari e rilassare. Con il massaggio Hot Dolomites, i ciottoli caldi e freddi delle Dolomiti vengono applicati su schiena e gambe. Infine, per condividere l'esperienza in coppia c'è il trattamento Schiena in perfetta forma per due: sdraiati sulle sedie in marmo riscaldate, si comincia con lo scrub alla schiuma di sapone, per seguire con il massaggio Hot Dolomites, spumante e praline



6/6 *Massaggio Sportivo, bagno all'arnica e impacco alcalino tra le Tre Cime di Lavaredo*

Sciare tra le Tre Cime di Lavaredo e i comprensori delle Dolomiti di Sesto, di Cortina d'Ampezzo e Plan de Corones. Godersi le piste di sci di fondo di 200 km che partono da Dobbiaco (BZ), località prediletta per praticare questo sport invernale. E poi ritrovare le energie perdute nel [Romantik Wellness Hotel Santer](#) che a Dobbiaco riserva trattamenti speciali per sciatori e sportivi. Come il Massaggio sportivo, con cui dalle tecniche distensive e di sblocco del tessuto connettivo si rilassa la muscolatura. Il massaggio aiuta inoltre a smaltire l'acido lattico. Oppure il Bagno all'arnica, particolarmente indicato per alleviare infiammazioni muscolari e tendinosi. Consigliato soprattutto dopo l'attività fisica come defaticamento è anche l'Impacco alcalino disintossicante e drenante, stimola il metabolismo e la circolazione

