

Link: <https://www.iodonna.it/>

11 Dicembre 2018

In Home Page su Corriere.it:



Link: <https://www.iodonna.it/bellezza/viso-e-corpo/gallery/spa-di-montagna-coccole-e-massaggi-dopo-sci/>

Spa in montagna: gli indirizzi per un inverno all'insegna del wellness

In Italia ma anche in Svizzera, Austria e Francia. Per scoprire le nuove destinazioni dedicate al benessere ad alta quota. E i trattamenti che alleviano la stanchezza dopo una giornata sulle piste



La giornata perfetta ad alta quota? Inizia di buon'ora, sulle piste. E termina, quando comincia a fare buio, tra i vapori di un bagno turco o nel caldo abbraccio di una sauna. E se i muscoli “protestano” per lo sforzo cui sono stati chiamati, nulla è meglio di un massaggio che allevi la fatica e sciolga le tensioni.

Buone notizie: **sono sempre più numerose le strutture di montagna che ospitano un'area benessere dove rinfrancarsi dopo una giornata di sci.** E la scelta, per chi intende approfittarne, si fa sempre più interessante. Dal punto di vista architettonico e paesaggistico, per cominciare. **La tendenza preponderante, infatti, suggerisce l'utilizzo di materie prime del territorio** (in special modo legno, pietre e argille), perché gli edifici armonizzino con l'ambiente circostante, in un riuscito esperimento di **mimetismo edilizio**. Il risultato sono strutture alberghiere fedeli alla tradizione urbanistica locale, ma dotate di confort “insospettabili”. Altra tendenza imperante, infatti, è la scelta di offrire il maggior numero di benefit ai propri ospiti (uno su tutti: la possibilità di raggiungere gli impianti sciistici con navette a zero emissioni di anidride carbonica) nel rispetto di **severi criteri di eco-**

compatibilità.



Lo stesso rispetto – alla natura, alle tradizioni locali, al singolo – si trova nella scelta dei trattamenti proposti all'interno delle spa e dei centri wellness. Nella maggior parte dei casi si tratta di rituali che utilizzano materie prime autoctone: **fieno, erbe alpine, legni, foglie, fiori, radici, bacche...** Ingredienti protagonisti di impacchi, massaggi, saune, veri e propri rituali in più step, capaci di agire a livello sia fisico sia mentale.

Non resta che scegliere il “finale” che più si avvicina ai propri desideri tra le proposte nella gallery. Indirizzi di punta incastonati in contesti di rara bellezza, tra **Italia, Svizzera, Austria e Francia.** Buon viaggio e... buon relax!



1/29

Spa in montagna: gli indirizzi per un inverno all'insegna del wellness

Si trova in Valle Isarco, sull'altipiano di Naz, a pochi chilometri da Bressanone (BZ), il **Seehof Nature Retreat**. Presso la spa, affacciata sul lago grazie a un'ampia finestra, si possono godere di diversi trattamenti messi a punto per andare incontro alle esigenze dei più sportivi. A partire da **Vitalis Massage Resonanz**, programma dedicato al benessere della schiena, che utilizza campane sonore e coppettazione per affievolire i dolori alla colonna vertebrale e sciogliere la muscolatura (50 minuti, 65 euro). Oppure il rituale **Muscoli in forma**: prevede un massaggio per allentare le tensioni del dopo-sport effettuato con arnica e iperico (50 minuti, 68 euro). O, ancora, **Il potere della natura**, bagno riattivante alle erbe officinali (tra queste rosmarino) che restituisce equilibrio a corpo e spirito (30 minuti, 30 euro). **Info: www.seehof.it**



18/29

Spa in montagna: gli indirizzi per un inverno all'insegna del wellness

Esplora il potenziale del massaggio "esotico" il **Kristiania Pure Nature Hotel & Spa di Cogolo di Pejo (TN)**. Immerso nel Parco Nazionale dello Stelvio, a 3 chilometri dalla zona sciistica di Peio e a 8 dall'area di Marilleva, propone un **Massaggio Thaiandese** della durata di 50 o 80 minuti (al costo, rispettivamente, di 70 e 90 euro) a chi necessita una pausa-relax dopo una giornata di attività sulle piste di sci. Le manipolazioni agiscono sui canali energetici e attraverso compressioni, allungamenti e movimenti specifici, per sbloccare le tensioni, rendere più attiva la circolazione e rilassare contratture cervicali e lombari. A chi è in cerca di "sapori" autoctoni, invece, sono indicati i **Fagottini di erbe calde**, una miscela di erbe sminuzzate e avvolte in teli di cotone, successivamente chiusi a formare, appunto, dei fagotti. Una volta scaldati, vengono passati su tutto il corpo per alleviare i dolori muscolari (25 minuti, 45 euro). **Info: www.hotelkristiania.it**



20/29

Spa in montagna: gli indirizzi per un inverno all'insegna del wellness

Si trova in Val Venosta l'hamam hotel più grande d'Italia: il **Garberhof di Malles (BZ)**. A pochi passi dalle piste da sci di Watles e dell'Ortler skiarena con i suoi 15 comprensori sciistici, l'hotel rivolge le ampie vetrate alla vetta del Monte Ortles. E accoglie gli amanti degli sport invernali con trattamenti che richiamano le atmosfere degli hamam tradizionali islamici. Si chiama **Sultano Deluxe**, non a caso, il trattamento suggerito per il dopo-sci: prevede un peeling del corpo e, a seguire, un massaggio completo (testa inclusa) alla schiuma di sapone (45 minuti, 70 euro). Oppure il **Trattamento Pascià**: concentrato sulla schiena, rilassa mentre garantisce una accurata detersione con schiuma di sapone (45 minuti, 70 euro). **Info: www.garberhof.com**