



natural
WELLNESS



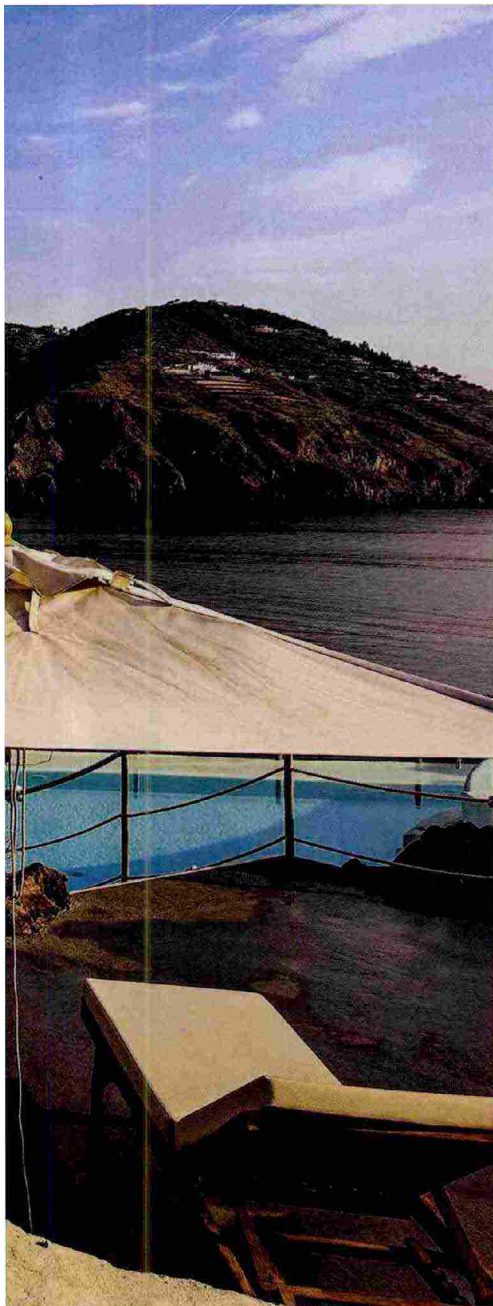
La Spa a un passo dal mare

Massaggi sensoriali, i poteri detox delle rocce vulcaniche, ma anche yoga e golosità a km zero. Cinque paradisi per rigenerare corpo e spirito con il sottofondo delle onde

di **LUISA TALIENTO**

58

E terapeutico il mare, per tanti motivi. L'aria salmastra può avere un effetto benefico sulle vie respiratorie, agendo come un aerosol naturale, e fa bene anche alla mente e all'umore, perché regola i livelli di serotonina, riducendo così lo stress, l'ansia e gli stati depressivi. L'acqua marina, poi, è ricca di minerali come cloro, bromo, calcio, magnesio, iodio, sale, una miscela che rigenera l'epidermide, migliora la circolazione, favorisce la tonificazione dei tessuti e rende la pelle più compatta. Se poi a questi due elementi naturali si aggiungono sabbia, alghe, fanghi, gli ingredienti dei trattamenti talassoterapici, parola che deriva dal greco *thalassa* (mare) e *thérapeia* (trattamento), si può affermare che il benessere è davvero completo. Liguria, Campania, Calabria, Puglia, Sicilia sono destinazioni ideali per trascorrere una rigenerante vacanza al sapore di mare. Ecco gli indirizzi migliori.



SAPORE DI SALE *Sopra, da sinistra*, le vasche idromassaggio open air immerse nella natura e la piscina con percorso acquatonic marino e Kneipp dell'Ethra Thalasso Spa al **Kalidria** Hotel.

PUGLIA *Algae e docce anticellulite*

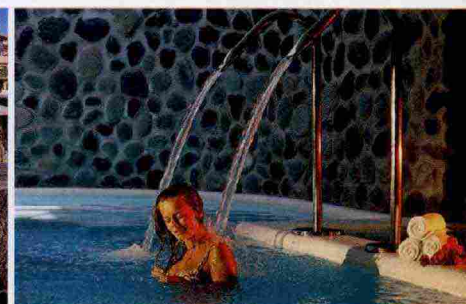
Dal mare che bagna la spiaggia di Castellaneta Marina, Bandiera Blu 2024, arrivano le acque che alimentano l'Ethra Thalasso Spa, il centro di talassoterapia di tremilacinquecento metri quadrati, con piscina d'acqua di mare esterna, piscina interna con percorso acquatonic marino, particolarmente dedicato al benessere delle gambe, e un'oasi thalasso all'aperto con vasche idromassaggio. Sono il fiore all'occhiello del **Kalidria** Hotel & Thalasso Spa, un indirizzo per chi vuole sfruttare al massimo il potere rigenerante dell'acqua di mare. Magari partendo dall'Algae Cell Shock, un trattamento per il corpo a base di fango d'alga ad azione d'urto, che favorisce il drenaggio dei liquidi in eccesso, stimola il metabolismo cellulare e aiuta a contrastare gli effetti della cellulite. Riattiva il sistema linfatico e la circolazione anche la Doccia marina, con leggeri getti d'acqua di mare calda, i cui benefici si estendono anche al sistema respiratorio grazie ai vapori sprigionati. E per il viso? Il Matricol Restore, con collagene purissimo e concentrato dalle proprietà idratanti ed elasticizzanti, che toglie piccole rughe e segni d'espressione.

Info: doppia con mezza pensione e ingresso alle piscine, da 466 euro.

Tre rituali o altrettanti massaggi a scelta, da 260 euro.

Kalidria Hotel & Thalasso Spa, Castellaneta Marina (Taranto).

Prenotazioni **Bluserena**, tel. 085.8369777; www.bluserena.it



SICILIA *Pelle nuova con i tesori del vulcano*

L'isola di Vulcano ha custodito il suo aspetto primordiale con le spiagge di sabbia nera, la costa frastagliata, i fichi d'India, le ginestre e i trattamenti di una Spa, quella del Therasia Resort Sea & Spa, che raccoglie tutto il meglio di questa natura selvaggia e lo trasforma in ingredienti per il benessere. Una maschera al viso alla zeolite, di origine vulcanica, per liberare la pelle dalle impurità, un impacco anti-stress e defaticante al fango vulcanico, un peeling con sale marino, erbe e olio d'oliva, una manipolazione rilassante del corpo all'aperto, mentre il sole tramonta, con la colonna sonora delle onde del mare. I massaggi sono eseguiti secondo il metodo Diabasi,

con oltre quaranta tecniche classiche, sportive e olistiche, che si adattano alle esigenze di ognuno.

Prima dei trattamenti è piacevole provare il percorso benessere tra hammam, sauna e piscina calda con idromassaggio, oppure regalarsi un tuffo nelle infinity pool, o un bagno nelle piscine di acqua di mare, dove lo sguardo si perde all'orizzonte, sulle isole di Panarea e Stromboli.

Info: doppia con colazione e ingresso alla piscina esterna, da 370 euro. Scrub alla sabbia vulcanica, erbe e olio con massaggio relax, da 140 euro. Therasia Resort Sea & Spa, Vulcano, Isole Eolie (Messina). Tel. 090.9852555; www.therasiareort.it ▶

CACTUS E VAPORI *Sopra, da sinistra*, una delle terrazze del Therasia Resort Sea & Spa, abbellita dai tipici cactus e con la piscina infinity; un massaggio eseguito all'aperto, al tramonto; i getti idromassaggio della vasca interna per rilassare la muscolatura, il modo migliore per concludere la giornata.

natural
WELLNESS



CALABRIA *Detox* antietà sulla Costa degli Dei

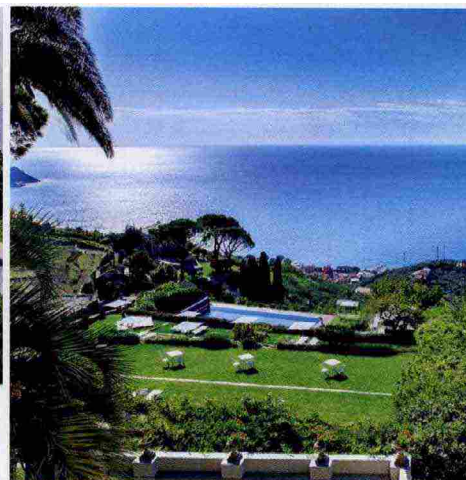
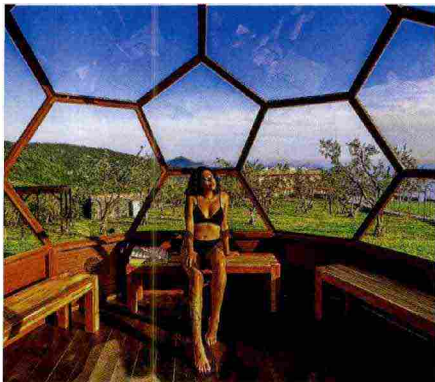
Capovaticano Resort Thalasso Spa è la prima destinazione wellness della Calabria. Si trova al centro della Costa degli Dei, un vero e proprio spettacolo della natura affacciato sul Tirreno, e propone ai suoi ospiti un autentico detox di mare nella Spa di duemila metri quadrati, con piscine, percorso Kneipp, idromassaggi, hammam, saune e programmi thalasso. Si può iniziare con un Sea rain body scrub, un peeling al corpo a cui segue una rilassante "pioggia" di acqua di mare, ideale per preparare la pelle all'abbronzatura, o con un trattamento corpo alle alghe micronizzate pure e naturali, ricche di vitamine, minerali e oligoelementi, che prevede, dopo la

posa di quaranta minuti per assorbire i principi attivi, un massaggio che favorisce la circolazione. Elimina il ristagno di liquidi anche la Doccia jet drenante e tonificante che contrasta pelle a buccia d'arancia e cellulite. Per il viso, invece, viene impiegata l'alga spirulina, dall'effetto antiossidante, potenziata con magnesio marino, per levigare le prime rughe e regolare al viso una nuova luminosità.

Info: doppia con colazione e ingresso piscine, da 303 euro. Trattamento viso alla spirulina da 100 euro. Capovaticano Resort Thalasso Spa, frazione San Nicolò, località Tono, Capo Vaticano (Vibo Valentia). Tel. 0963.665760; www.capovaticanoresort.it

BENESSERE & SOLE

Sopra, l'accesso diretto al mare a Capovaticano Resort Thalasso Spa, struttura immersa nel verde consacrata al benessere di mare; *Da sinistra*, una tra le piscine d'acqua marina; l'elegante interior design della lounge del resort; alcune camere affacciate sul mare e sul giardino mediterraneo.



A TUTTA NATURA *Sopra, da sinistra*, la cupola in cui si trova la bio-sauna che si scalda con i raggi del sole, il fiore all'occhiello del Villa Riviera Resort; la piscina a sfioro, sospesa tra il cielo e il Golfo del Tigullio; una veduta dall'alto dell'hotel diffuso, ricavato da due ville storiche immerse nel parco.

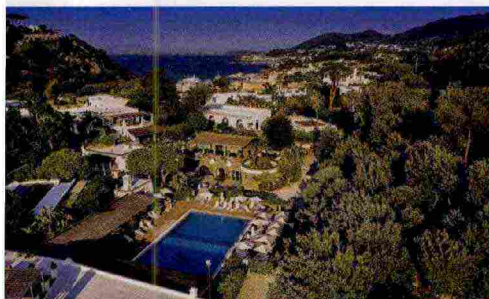
LIGURIA *Eco-sauna e yoga tra gli ulivi*

Impossibile resistere a una nuotata nell'infinity pool, riscaldata quando serve, dove la vista spazia sul golfo, tra Portofino e le Cinque Terre. E poi si passeggia nel parco di quindicimila metri quadrati del Villa Riviera Resort, un hotel diffuso che ha fatto della privacy il suo stile di accoglienza. Gli ospiti possono contare sulla Spa all'aperto, ricavata tra gli ulivi, con un'originale bio-sauna a forma di cupola trasparente, riscaldata dai

raggi del sole, vasca idromassaggio per rilassare la muscolatura di tutto il corpo, e il silenzio di un'antica cisterna di raccolta delle acque piovane, oggi trasformata in un originale spazio dove ascoltare musica, leggere un libro o starsene semplicemente avvolti nell'accappatoio. I trattamenti sono tutti su richiesta, per garantire la massima personalizzazione di massaggi, peeling, terapie per il viso che utilizzano ingredienti naturali e lo-

cali. Si possono prenotare sessioni di ginnastica posturale, Pilates e yoga, discipline che si basano su una corretta respirazione e che sono eseguiti all'aperto proprio per migliorarne i benefici.

Info: doppia con colazione e ingresso Spa e piscina, da 300 euro. Massaggio rilassante al corpo da 130 euro. Villa Riviera Resort, Lavagna (Genova). Tel. 331.3007385; www.villarivieraresort.com



CAMPANIA *L'energia degli agrumi a Ischia*

Colazione con pane fatto in casa e miele di Ischia. La migliore carica energetica per l'allenamento all'aperto, con attrezzi posizionati nei luoghi più panoramici, tra piante aromatiche e alberi di aranci e limoni. Quello che rende il Botania Relais & Spa un luogo speciale è la sostenibilità e il rapporto di simbiosi con la natura che si vive nel giardino botanico (che suggerisce il nome del resort) e che ha la sua estensione nella Garden Spa. Qui si trovano piscine, idromassaggi, il bagno di vapore nella grotta naturale, ma anche nuovi spazi all'aperto, prati dove seguire sessioni di yoga al sorgere del sole, il Bosco Belvedere, con vasche di acqua sorgiva calda dove immergersi, e "nicchie" di verde

per godersi la privacy, compresa quella di un trattamento en plein air. Da provare il Rituale Botania, scandito da un massaggio salino al corpo, con scrub a base di oleo saccharum e scorzette di limone nostrano, da una maschera viso all'argilla e un massaggio energizzante con oleolito di rosmarino. O lo Start-Up, dedicato alla gambe, che agisce sulla circolazione con ingredienti come curcuma, zenzero in aceto di mele biologico, argilla, fango e gel al ginepro.

Info: doppia con colazione e ingresso piscine, da 462 euro. Rituale Botania, 120 euro. Botania Relais & Spa, Forio, Ischia (Napoli). Tel. 081.997978; www.botaniarelais.com

EN PLEIN AIR

Sopra, da sinistra, vista panoramica del Botania Relais & Spa, un indirizzo ecologico nella verde Isola di Ischia; una delle vasche dell'area Spa all'aperto, chiamata Bosco Belvedere; la palestra attrezzata allestita sul prato all'aperto permette di allenarsi in mezzo alla vegetazione con vista sul parco e sul litorale.