

# DOVE

MENSILE ANNO 30 N°4 APRILE 2020 €5,90 €4,90



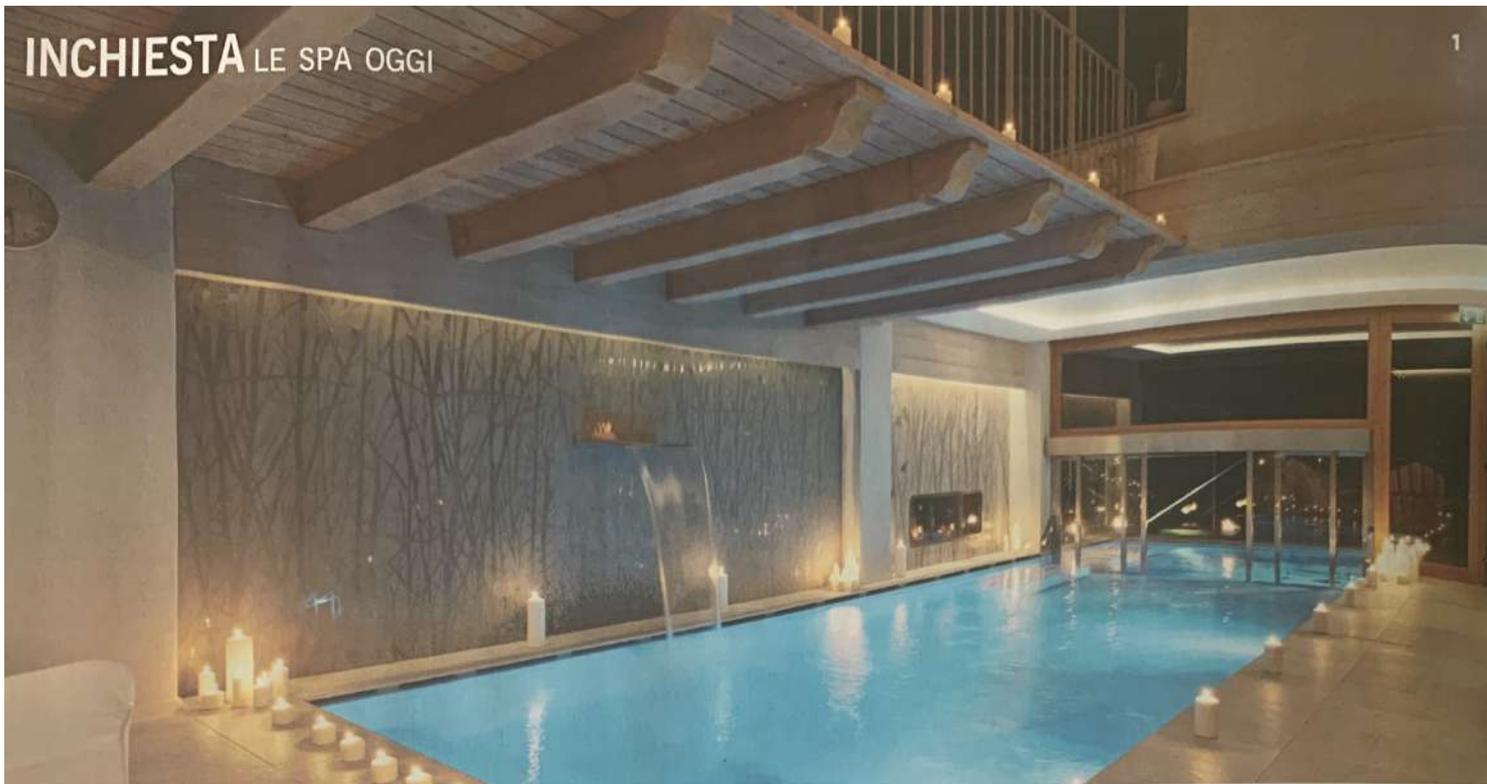
DA AMALFI AL GARDA

## Orizzonti di benessere

**SICILIA**  
*Meravigliosi  
giardini segreti*

**FRIULI VENEZIA  
GIULIA** *Sapori  
doc tra malghe e grotte*

**CROAZIA**  
*Isole da sogno  
in catamarano*



# NUOVI ORIZZONTI di BENESSERE

di LUISA TALIENTO



3



1 | Benessere, biciclette e trekking sotto al Monte Bianco per gli ospiti dell'**Auberge de la Maison**, a Courmayeur (Ao). 2 | Nei giardini delle **Terme di Saturnia** (Gr). 3 | Sport alle **Terme Šmarješke Toplice**, Croazia. 4 | Nel **Villa Eden Park Retreat** di Merano (Bz). 5 | La Spa dell'**Asmana Wellness World**, a Firenze.



1 | Il giardino urbano delle QC Terme di Torino.  
 2 | L'area relax del Preidlhof Luxury DolceVita Resort, medical Spa di Naturno (Bz).  
 3 | All'Hotel Santa Caterina di Amalfi (Sa), trattamenti ai limoni locali.



Sportivo o in completo relax. In cima a una montagna in vacanza, o per un pomeriggio in città. L'ultimo wellness è su misura, high-tech, green e bio. Per chi vuole di più

I primi a muoversi sono stati colossi della *new economy*, come Google e Apple, ma anche marchi globali come Nike. Tutti impegnati a introdurre nei luoghi di lavoro pratiche di meditazione o di *mindfulness*, consapevolezza. Tendenza confermata anche in Italia dove, secondo dati del Centro studi di Confindustria, oltre metà delle società comprendono ormai nel *welfare* aziendale abbonamenti a palestre e piscine, trattamenti nelle Spa, soggiorni yoga e vacanze di *remise en forme*. È il benessere al tempo dei millennial, la generazione dei trenta-quarantenni che oggi detta tendenze e consumi. Secondo la società no profit americana **Global wellness institute** sono stati loro a portare il mercato globale del settore al valore di 4.500 miliardi di dollari a fine 2018, mentre i viaggi del benessere raggiungeranno secondo i loro calcoli, entro il 2022, il 18 per cento del turismo totale. Per i millennial il lavoro sulla salute, del corpo come dello spirito, non è una moda, ma scelta esistenziale, espressione di sé. Perché, proprio nell'epoca dell'eterna corsa metropolitana, quella in cui, secondo l'annuale report dell'Iwg, network internazionale di servizi per le imprese, quasi il 20 per cento di questa fascia di popolazione soffre di una qualche forma d'ansia o stress, diviene fondamentale saper rallentare, rilassarsi. "I millennial", spiega Giuseppe Alfredo Iannocci, neuropsichiatra presidente di Assomensana, "primi nativi digitali, trovano difficile 'staccare' davvero. Serve invece anche del tempo senza compiti e scadenze. Tempo in cui il cervello, in assenza di stimoli, riesce a rilassarsi ed elaborare pensieri senza pressioni". È importante, insomma, concedersi una pausa di qualità. In base al proprio stile, al budget e al tempo a disposizione. Anche perché nel moderno universo del *wellness* c'è davvero una proposta per tutti.

## OASI DI CITTÀ

Secondo *Future 100*, report annuale del gruppo di ricerca Wunderman Thompson sulle tendenze emergenti, sono in arrivo le *Digital Spa*, comunità digitali online per rilassare insieme corpo e mente, e i *Fast healing space*, dove pace e armonia si raggiungeranno con la realtà virtuale. Benessere da scrivania per chi non ha tempo per la fuga di relax. Nell'attesa, bastano due ore per immergersi nelle piscine delle QC Terme nel cuore di Torino, ispirate ai riti d'acqua degli imperatori romani, ma realizzate con tutte le nuove tecnologie. Sono piscine, idromassaggi, cascate, all'aperto e nel verde. E, per avere il meglio in poco tempo, massaggi *short*, concentrati nei nodi dello stress: testa e schiena. A 15 minuti da Firenze, l'Asmana è la più grande *day Spa* d'Italia, aperta dalle dieci a mezzanotte. Senza uscire dall'acqua, si passa dalle vasche interne a quelle esterne, tutte tra i 35 e i 37 gradi. Muscoli e mente si disten-



I soggiorni di *remise en forme* sono offerti oggi anche come **welfare aziendale**



2

dono nella zona infrarossi, riscaldata da lampade. E nelle stanze del relax ci si riappropria del respiro ascoltandone il suono, come insegna la meditazione.

## UNA VACANZA LUNGA UN WEEKEND

Un fine settimana tra gli scenari naturali più belli d'Italia può dare i benefici di una vacanza intera con un programma mirato. Succede al **Preidlhof Luxury DolceVita Resort** di **Naturno**, albergo solo per adulti ai piedi del Parco naturale Gruppo di Tessa, in Alto Adige, incentrato sul *Transformational wellness*: ritrovare l'equilibrio mente-corpo combinando alimentazione mirata e pratiche come lo yoga, la meditazione, le passeggiate energetiche nei boschi. La vista del mare si gode ovunque nell'**Hotel Santa Caterina** di **Amalfi**, dai tappeti mobili della palestra alle terrazze delle suite: e già questo è benessere. Un luogo perfetto per sperimentare la *Blue mind*, stato mentale che rende felici e stimola il cervello descritto da Wallace J. Nicholson, biologo marino americano, nel bestseller *Blue mind. Mente e Acqua* (Macro edizioni, 2016). Due massi di granito accolgono al centro benessere del **Petra Segreta Luxury Resort & Spa**, sulle alture di **San Pantaleo**, nell'Olbia. Queste pietre - spiega il personale del resort - hanno un effetto magneto-terapeutico. Qui il tempo passa tra idromassaggi, hammam e rituali ayurvedici per ritrovare la leggerezza fisica e mentale. Soggiorni brevi, ma intensi, alla **Masseria della Volpe**, tra ulivi e agrumi in **Val di Noto**, nell'estremo sudest siciliano. Si provano sessioni di yoga, jogging, nuotate nella piscina di 25 metri, o i trattamenti ogni giorno diversi nella Spa. Tra oli naturali, aromi bio dall'orto e mattonelle di sale himalayano. Tutti personalizzati gli oltre 50 trattamenti nella Spa del

## LE SPA OGGI



## Le nostre scelte

### 1 QC TERME TORINO

Piscine, saune, hammam e trattamenti anche brevi. Antistress per la pausa pranzo o la sera. Da non perdere lo *Short massage* alla testa che allevia tensioni e stress  
**Indirizzo:** corso Vittorio Emanuele II 77, Torino | **Tel.** 011.43.45.070 | **Web:** qcterme.com | **Prezzi:** ingresso da 48 a 54 €, pausa pranzo dalle 12.30 alle 15, da 36 €

### 2 ASMANA

La più grande *day Spa* in Italia, nel parco di Villa Montaldo (15 chilometri da Firenze). L'aromamassaggio, con oli aromatici bio, è per il relax profondo | **Indirizzo:** via Michelucci 9, Campi Bisenzio (Fi) | **Tel.** 055.77.67.71 | **Web:** asmana.it | **Prezzi:** ingresso da 34 a 38 €, due ore da 21 a 25 €, 1,50 € ogni mezz'ora aggiuntiva

### 3 PREIDLHOF LUXURY DOLCEVITA RESORT

Solo per adulti, sotto le cime del Gruppo Tessa, cucina bilanciata e pratiche olistiche. Nella *Deep see room*, vibrazioni, musica e colori secondo algoritmi

La Masseria della volpe, nelle campagne di Noto (Sr), con Spa e piscina tra gli ulivi.

personalizzati | **Indirizzo:** via Zeno 13, Naturno (Bz) | **Tel.** 0473.66.62.51 | **Web:** preidlhof.it | **Prezzi:** doppia in mezza pensione da 374 a 580 €

### 4 HOTEL SANTA CATERINA

A picco sul mare della Costiera Amalfitana, stanze panoramiche, Spa, fitness club e discesa a mare privata con solarium e piscina riscaldata di acqua marina. *Oro di Amalfi*, massaggio a base di limoni della Costiera, stimola i *chakra*, i canali energetici | **Indirizzo:** S.S. Amalfitana 9, Amalfi (Sa) | **Tel.** 089.87.10.12 | **Web:** hotelsantacaterina.it | **Prezzi:** doppia b&b da 360 a 1.176 €

### 5 PETRA SEGRETA RESORT & SPA

Nell'entroterra della Costa Smeralda, 13 camere con piscina e Spa ispirata alla medicina indiana. Il trattamento *Pada Abhyanga* si concentra sui piedi per alleviare dolore e stanchezza | **Indirizzo:** via Buddeu snc, San Pantaleo (Ot) | **Tel.** 0789.18.76.441 | **Web:** petrasecretaresort.com | **Prezzi:** doppia b&b da 189 a 522 €

### 6 RESORT VALLE DELL'ERICA THALASSO & SPA

Affacciato sull'arcipelago della Maddalena, un 5 stelle con centro specializzato in talassoterapia, insieme di tecniche che sfruttano proprietà di acqua e ambiente marino a scopi terapeutici e rivitalizzanti. Da provare il bagno idromassaggio ai fiori di sale e gel al mirto bio, dall'azione rilassante e idratante | **Indirizzo:** Valle dell'Erica, Santa Teresa di Gallura (Ot) | **Tel.** 0789.79.00.18 | **Web:** hotelvalledellericacom | **Prezzi:** doppia in mezza pensione da 320 a 720 €

### 7 MASSERIA DELLA VOLPE

Biomasseria tra ulivi e frutteti nei pressi di Noto: Spa, sport. Da non perdere il *Jade massage*, con sfere di giada massaggiate su viso, spalle e schiena per rilassare in profondità la muscolatura | **Indirizzo:** c.da Casale snc, Noto (Sr) | **Tel.** 0931.85.60.55 | **Web:** masseriadellavolpe.it | **Prezzi:** doppia b&b da 205 a 529 €

### 8 GRAND HOTEL TERME & SPA

Cinque stelle termale; 1.800 metri quadri tra piscine interne ed esterne, cabine per trattamenti come il bagno termale con ozono, che allevia i dolori muscolari e stimola la circolazione | **Indirizzo:** viale Stazione 21, Montegrotto Terme (Pd) | **Tel.** 049.89.11.444 | **Web:** grandhotelterme.it | **Prezzi:** doppia b&b da 283 a 328 €

