

# IL RICHIAMO DEI SENSI

## Coccole con VISTA

Tremila metri quadrati di spa a Chamonix, al cospetto delle cime più alte d'Europa: QC Termemontebianco ci offre un viaggio multisensoriale che spazia dalla contemplazione del ghiacciaio dei Bossons dall'infinity pool, al percorso interno tra cascate, biosaune e stanze del sale. Un'esperienza di totale distensione che merita di essere condivisa. Il *Massaggio di Coppia* da 50 minuti è l'occasione di abbandonare i pensieri e godersi insieme un'autentica esperienza di relax, tra candele profumate e sfioramenti decontratturanti ([shop.qcterme.com](http://shop.qcterme.com), € 172).



**S**arà l'estate del «tornare a casa». Detto così potrebbe suonare controintuitivo se non allarmante, dopo un anno di reclusione domestica. Ma se per *casa* intendessimo uno spazio intimo in cui troviamo riparo (come vuole l'etimologia della parola) ed energia, allora i confini fisici si dissolverebbero e la nostra *casa* diventerebbe un concetto fluido applicabile al corpo come luogo del respiro, del sogno. Una dimensione da ricercare lontano dalla città, magari nell'ombra dei boschi, tra le cime delle montagne, dove il richiamo

all'essenzialità e alla riscoperta dei sensi è forte e vitale. E anche salutare, come dimostrano nuove ricerche sulla *Forest fullness*, la pratica meditativa di immersione nel verde che ha il potere di innalzare le difese immunitarie, contrastare la produzione di cortisolo nel sangue e non da ultimo di riconnetterci alla Terra e alla nostra natura di passeggeri del creato. È tutto nero su bianco in un recente studio condotto dal Club Alpino Italiano in collaborazione con l'Istituto per la BioEconomia del Consiglio Nazionale delle

---

Respirare a pieni polmoni, camminare a piedi nudi, riempirsi gli occhi di orizzonti: in una parola, **RICONNETTERSI AL MONDO**. Sarà l'estate della riscoperta di se stessi a tutto tondo, attraverso il piacere olistico, fatto di immersioni nella natura e relax assoluto nelle più belle spa dell'arco alpino

di ROSSELLA FIORE

---



### Dolci ACQUE

Per la pelle, per i polmoni e per i muscoli: l'acqua della spa Grand Hotel Terme di Comano onora la dicitura *salus per aquam*. Immerso in 14 ettari di parco nelle valli Giudicarie del Trentino, è il luogo ideale per rigenerare il corpo e la mente grazie a percorsi estetici e medicali improntati sul benessere respiratorio e dermatologico. L'acqua termale di Comano è indicata per la cura e la prevenzione dei disturbi delle alte e basse vie aeree, e per lenire e idratare anche le pelli più delicate. Da provare la linea cosmetica termale in vendita nella spa ([termecomano.it](http://termecomano.it)).

Ricerche e il Centro di Riferimento Regionale per la Fitoterapia presso l'ospedale Careggi a Firenze, che ha confermato il potenziale terapeutico delle immersioni nel bosco. Benefici che si moltiplicano se nel verde è addirittura possibile soggiornarvi, magari facendosi coccolare con trattamenti ispirati al *genius loci*, una prerogativa di molti degli hotel spa dell'arco alpino italiano che hanno rivisto l'offerta estiva all'insegna della disconnessione dalla frenesia cittadina e alla riconnessione a se stessi e all'ambiente circostante attraverso i sensi.

Olfatto e tatto in primis, i più vessati in questo ultimo anno. Dai massaggi con oli essenziali per allentare le tensioni alle passeggiate a piedi nudi nel bosco, dalle attività outdoor per tutta la famiglia al *longevity check-up* per scoprire lo stile alimentare più adatto al nostro corpo, e ancora allo *sleep coaching* in alta quota per recuperare il sonno (e i sogni), fino alla riscoperta del beato *otium*, il dolce far niente al cospetto di vette millenarie guardianedel silenzio e testimoni della felicità di essere vivi proprio *qui e ora*.



### ***Slow FLOW***

Lavorare ammirando il Monte Bianco innevato e a fine giornata regalarsi un'esperienza di *Forest Bathing* nei pressi dell'hotel è uno degli scenari possibili tra quelli su misura proposti da **Le Massif** di Courmayeur. Il pacchetto *Workotium* permette di lavorare comodamente dalla struttura grazie a una serie di facilitazioni, come l'accesso a un'area lavoro dotata di connessione Internet e stampante, e comprende anche un massaggio, ingresso libero alla spa e alla palestra, parcheggio gratuito e sconti sui trattamenti ([lemassifcourmayeur.com/offerte/smart-working-montagna](http://lemassifcourmayeur.com/offerte/smart-working-montagna)).

### ***Relax ESPERIENZIALE***

**Il Preidlhof Dolce Vita Resort** di Naturno, in Alto Adige, è pioniere nel *Transformational Wellness*, un nuovo concetto di ricerca del benessere che sposa l'aspetto edonico ed eudaimonico della vita, ovvero il piacere e la cura di sé, attraverso la scoperta di un nuovo lifestyle improntato sulla consapevolezza, anche alimentare, attraverso il Mindful Eating. Il tutto all'interno di una struttura dalla vista mozzafiato con 5 mila metri quadrati di area benessere sviluppati all'interno di una Sauna Tower di 6 piani con piscina a sfioro per rigenerare mente e corpo ([preidlhof.it](http://preidlhof.it)).



### ***Immersione nel BOSCO***

Con la sua spa di 2000 metri quadrati dalla quale contemplare la vetta della Plose e delle Dolomiti altoatesine, il luxury retreat **Forestis**, vicino a Bressanone, è il luogo ideale per un tuffo nel verde incontaminato nel quale sperimentare il Foraging, l'arte di raccogliere le erbe spontanee per l'alimentazione. Fino al 14 novembre 2021, è possibile usufruire del pacchetto speciale di tre notti con colazione e cena, accesso alla spa e alle lezioni di Wyda, lo yoga dei celti, e noleggio di zaino e bacchette da trekking a € 840 a persona ([forestis.it](http://forestis.it)).