

LA GUIDA

TUTTO IL RELAX CHE TROVI IN ALTA QUOTA

C'È QUALCOSA DI MEGLIO CHE GODERSI UNA VISTA MOZZAFIATO DA UN IDROMASSAGGIO? GUIDA ALLE SPA PER STARE QUALCHE GIORNO FUORI DAL MONDO. DA MERANO AL GRAN PARADISO

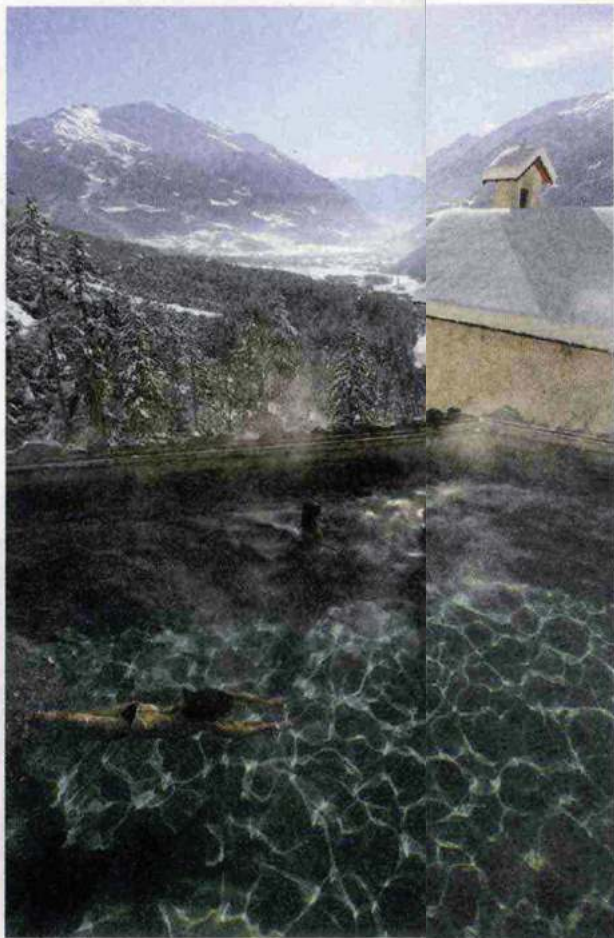
 di **MARINA GROSSI**

Accanto agli sport invernali un approccio più soft alla montagna contempla soste gourmet nei rifugi con terrazze panoramiche o il relax ancora più terapeutico di terme e beauty farm con scorci tra distese e vette imbiancate che appagano occhi e muscolatura. Sono parecchie le località termali distribuite nell'arco alpino, ormai tutte dotate di strutture moderne e trattamenti innovativi. Iniziando dall'Alto Adige, a Merano, con la struttura creata da Matteo Thun con vista sulle cime, l'imponente cubo di vetro e acciaio di Terme Merano (piazza Terme 9; www.termemerano.it; ingresso da 22euro in su) che offre venticinque vasche e piscine coperte o open air, e la Spa&Vital, in meno 56 trattamenti. Nella suggestiva cornice dolomitica di Pozza di Fassa sorge QC Terme Dolomiti (Strada di Bagnes 21; www.qc Terme.com, ingresso da 42euro in su, aperitivero dopo le 18) su tre livelli con piscine, vasche idromassaggio, cascate d'acqua, bagni giapponesi e a vapore, saune, stanze del sale e aree massaggi. Per



conoscere gli effetti benefici del fieno delle Dolomiti, una forma naturale di wellness tipico di queste zone, parecchie strutture turistiche all'Alpe di Siusi inseriscono nel menu benessere i bagni di fieno. Tra queste l'Hotel Heubad (via Sciliar 12, Fiè allo Sciliar; www.hotelheubad.com) e lo storico Hotel Lamm recentemente ristrutturato, dotato di una modernissima spa all'ultimo piano e di una spettacolare piscina a cielo aperto (piazza Krausen 3, Castelrotto; www.lamm-hotel.it). Spostandoci

nella Val Brembana, in Lombardia, installazioni di design moderno si mescolano al fascino del passato a San Pellegrino Terme, uno dei luoghi più famosi della storia dei termalismi (viale della Vittoria, 53; www.qc Terme.com; ingresso da 42euro in su). Così come a Bormio, nel parco dello Stelvio: nove fonti millenarie alimentano oltre trenta pratiche termali, alcune immerse nella natura, con specchi d'acqua gradevolmente calda all'aperto, nei Bagni Vecchi e nei Bagni Nuovi (www.qc Terme.com, in-



Sopra, i Bagni Vecchi a Bormio; accanto, le terme a San Pellegrino

gresso da 42euro in su). Una contemplazione da brivido delle distese ammantate di bianco continua nel panorama incontaminato dell'Oasi Zegna, in Piemonte, dove lo charme e il calore del tipico chalet di montagna dell'Albergo Ristorante Bucaneve (Località Bielmonte, Veglio; bucaneve.eu) offre esperienze di wellness con trattamenti ispirati alle erbe e ai fiori di montagna. Si respira ancora un'atmosfera genuina e autentica anche ad Alagna, ai piedi del massiccio del Monte Rosa, dove all'Ala-

serito nel Parco Nazionale del Gran Paradiso, l'eco wellness hotel Notre Maison (Frazione Cretaz 8, Cogne; www.notre-maison.it) ha una spa ispirata all'alpeggio valdostano con un laghetto di acqua riscaldata immerso nel parco che crea un'oasi di benessere en plein air. E per finire, un'imperdibile esperienza di remise en forme tra legno, pietra e acque calde alle terme di Pré Saint Didier e Alpine spa (allée des Thermes; www.qc Terme.com; ingresso da 44euro) al cospetto del Monte Bianco. ◆

San Silvestro/1 BUONI PROPOSITI AL CENTRO BENESSERE

In città le proposte di spa e hammam per festeggiare tra onde e bollicine l'arrivo del nuovo anno sono ormai un lontano ricordo. L'unica struttura, aperta fino alle 22.30, è QC Termemilano con vasche, stanze del vapore, cascate e saune nell'edificio Liberty incastonato tra il giardino e le mura spagnole (piazzale Medaglie d'oro 2, tel. 02.55199367, www.termemilano.com, ingresso giornaliero a 54euro, serale compreso di aperitivero, a 48 o 52euro). Per scivolare rilassati e purificati verso il nuovo anno non resta dunque che dirigersi in provincia. Cascina Caremma, nel parco del Ticino (via Cascina Caremma, Besate, tel. 02.9050020; www.caremma.com) il 31 consiglia oltre al percorso benessere nella nature spa - con saune e hammam, docce aromatiche e percorso Kneipp, e la spettacolare piscina affacciata sulla campagna - due opzioni, a 99 o 139euro, per cenone, buffet e brindisi. In direzione nord, da Exit Spa (via Ungaretti 52, Saronno, tel. 02.36726163; www.exitspa.it) il percorso wellbeing zone tra piscine, saune, stanze del vapore, grotte e cascate, si allunga fino alle due con cenone, buffet dolci (a 95 o 125 euro). Sempre a nord, Monticello Spa&Fit (via San Michele 16/D, loc. Cortenuova, Monticello, tel. 039.923051; www.monticellospa.it) promette una serata arricchita dell'energia dei 4 elementi. Tra stanze del sale e saune anche all'aperto, passeggiate Kneipp e docce emozionali, l'evento include buffet, spettacoli e brindisi (dalle 19.30 alle 2, 185euro). Per finire, l'agriturismo Antico Benessere, luogo di charme nel parco dell'Adda (via Treviglio 2058, Fara Gera d'Adda, tel. 0363.391601, www.anticobenessere.it) offre un pacchetto per due: in aggiunta al percorso benessere, cenone e danze oltre a pernottamento, prima colazione e late check out (450euro a coppia). ◆



San Silvestro/2 NOTTE ALLE TERME PER BRINDARE ALL'ANNO NUOVO

Se l'obiettivo è dedicarsi una pausa di benessere durante le prossime festività, chi ha detto che la serata più attesa dell'anno non possa passare tra acque, vapori e fanghi? Ad Aquaria Thermal SPA di Terme di Sirmione (piazza Don Piat- ti 1, Sirmione, www.termedisirmione.com) costume e accappatoio sostituiscono il tubino nero o la cravatta in un percorso tra piscine termali, saune interne ed esterne, bagni di vapore, docce emozionali e aree relax, luci e candele, dj set lounge, buffet e brindisi: le proposte sono due, acquistabili solo online, con ingresso dalle 20 alle 3 (155euro o 210euro a persona). Sempre a un paio d'ore di auto da Milano, presso la meravigliosa spa Lago delle Sorgenti (zona Bagni, viale Donati 25, Acqui Terme; www.lagodellesorgenti.it) situata nel complesso delle antiche terme, il benessere delle acque curative delle sorgenti sulfureo-salsobromoiodiche è coniugato con quello sonoro: i percorsi delle acque si accompagnano infatti con le rielaborazioni della sound therapy di origine orientale al suono delle campane tibetane e del planet gong. Per la notte di San Silvestro ai due turni d'ingresso nella struttura (10/14 o 15/19, 55 euro) si possono aggiungere il cenone o i pacchetti con pernottamento presso il Grand Hotel Nuove Terme nel centro di Acqui. Vale una gita la Spa&Wellness delle Terme di Boario, punto di riferimento per il turismo della Val Camonica fin dal '700 (piazzale delle Terme 3, Darfo; www.termidiboario.it). Il 31 dicembre, al percorso benessere di 3 ore (10/17, ingresso a 40euro) tra piscine termali, sauna finlandese, bagno turco, docce emozionali, percorso Kneipp, cascata di ghiaccio, e stanza del sale, si possono aggiungere dal galà musicale di Capodanno ai pacchetti di pernottamento presso Rizzi Aquacharme, partner di Terme di Boario. ◆


HOTEL KABIS

Hotel in val di Funes, conserva il fascino secolare di ambienti e tradizionali stuben accanto all'area benessere: bagno turco, sauna, cabina Physiotherm a infrarossi e idromassaggio.


SPORT HOTEL ALPINA

Junior suite in stile alpino a pochi minuti dalle piste di Madesimo, ristorante e bistrot dello chef Stefano Masanti e una spa con bagno turco e romano, piscina e idromassaggio.


MUU VILLAGE

A Costa-Folgaria un hotel garni con camere di design e wellness con piscina interna ed esterna, idromassaggio, bagno turco, giochi d'acqua e area relax.


LA FLORIDA

Azienda agrituristica che a Mantello (So) vanta una delle posizioni più belle della bassa Valtellina, con camere, ristorante a filiera corta e una beauty farm aperta anche agli ospiti esterni.


AUBERGE DE LA MAISON

Nel cuore di Entrèves, accanto a Courmayeur, una dimora di charme in pietra e legno. Spa con piscina panoramica interna ed esterna con idromassaggio e