

GIOIA! beauty wellness



Sgonfia le gambe

Problemi di circolazione e gonfiore? Ad Abano terme si combattono con applicazioni mirate di fango, ginkgo biloba, centella, ruscus, escina e vitamina C. L'impacco si completa con un bendaggio e un massaggio riattivante. Costo: 75 euro. Info: **White Spa**, Grand Hotel Trieste & Victoria, tel. 049/8665800. gbhotelsabano.it



Ritrova il vigore

Per ricaricarti, i minerali sono un veicolo di energia. La prova è il massaggio corpo alla quarzite alla **spa dell'Hotel Strohnhof**, in Val Passiria (Bolzano). La roccia, ricca di quarzo, tormalina e zircone, abbinata a estratti di erbe selvatiche e oli vegetali alpini, ha un effetto corroborante che... wow! Costo: € 93. Info: tel. 0473/010100. strohnhof.com

MOMENTI
SPA

Una fuga tutta per te, in un paradiso di relax. Per provare i nuovi trattamenti benessere che ti fanno rinascere più serena e più energica

di Barbara Lalli



Purificati con il sale

Quello dell'Himalaya, ricco di minerali detox, abbinato all'olio di mandorle dall'effetto iper nutriente, ha un'azione drenante e anti-age. Il Trattamento Purificante è esclusivo della **Spa Egoista del Principe Hotel** a Forte dei Marmi. Costo: 120 euro. Info: tel. 0584/783636. principedefortedeimarmi.com



Tonifica i muscoli



La montagna è il posto giusto per tonificarsi con trekking e bike lungo stradine e sentieri. Dopo, per rigenerare i muscoli, sublime il massaggio all'olio di arnica della

Spa del Design Hotel Tyrol di Rablà (Bz). Costo: 59 euro. Info: tel. 0773/967654. vitalpina.info

Rilassati a 360 gradi

Fai una sosta in un'oasi di pace per levarti letteralmente di dosso lo stress. Con un lungo massaggio, come quello proposto alla **Carolea Spa del Kempinski Hotel Adriatic**, in Istria. Dopo lo scrub aromatico, il corpo viene coccolato con olio di lavanda e "stimolato" da compresse calde e fredde. Costo: € 108. Info: tel. 385/52/707000. kempinski.com