

30 APRILE 2019 - N. 20

Ispira il tuo benessere

# Starbene

1,50 €

TUTTO  
NUOVO!

ADESSO I  
**SUPERFOOD**  
RINNOVANO LA  
**COSMESI**

**DIMAGRISCI CON  
CARLA LERTOLA**  
La dieta di maggio

Terapie  
su misura  
**Alla scoperta  
della medicina  
di precisione**

ACCELERA IL  
METABOLISMO  
con la gym  
bruciagrassi

L'ACQUA?  
È UN  
ALIMENTO  
Intervista  
a Nicola  
Sorrentino

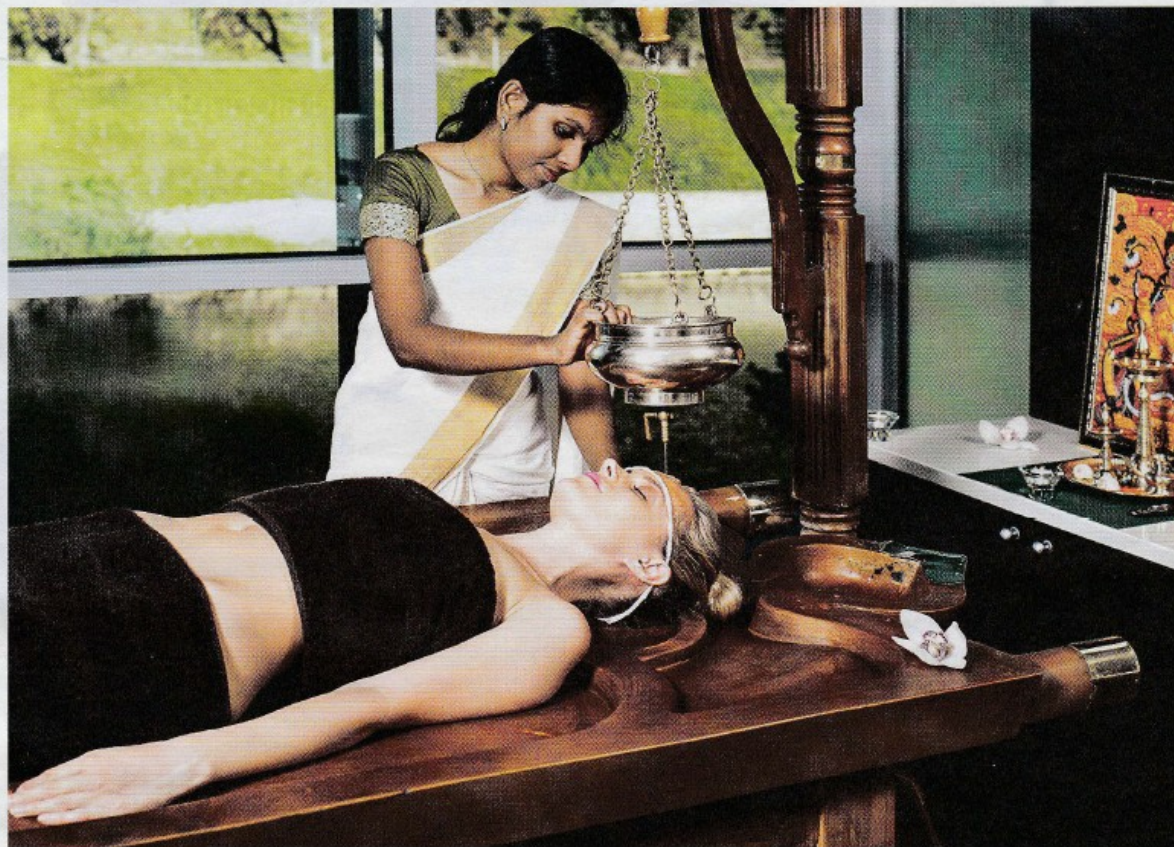


GRUPPO  MONDADORI

Settimanale - aprile - anno XLIV - n. 20 - Periodico SpA - Sede in A.S. DI. 553/AS - Tel. 1 a stanza 1 DCE Milano - Austria CA. 30 - Germania € 2,40 - Belgio CA. 30 - Spagna € 2,00 - Francia € 1,30 - Lussemburgo CA. 30 - Portogallo (cont.) € 4,00 - Svizzera Germano Tedesco CHF 4,40 - Svizzera CHF 4,00 - U.K. £ 4,50 - Usa \$ 9,50 - Canada \$ 9,00 - M.C. Costa Rica P. 10.000



Stili di vita



BENESSERE

## Stacca la spina nelle Spa ayurvediche

di Camilla Ghirardato

Vuoi liberarti dallo stress e disintossicare l'organismo? Regalati una vacanza nei centri che hanno importato l'antica medicina indiana

**Un viaggio in India è il sogno di molti, magari con una sosta in una Spa del Kerala** per un trattamento ayurvedico che rilassi lo spirito e purifichi il corpo. Se non hai tempo o mezzi per una trasferta così lunga e impegnativa, nessun problema: puoi trovare il Paese dell'ayurveda anche vicino a casa. Ecco alcune strutture dove regalarti un weekend da sogno... senza prendere l'aereo.

### A LIVIGNO, IN LOMBARDIA

#### Il piccolo Tibet italiano

Lo chiamano il piccolo Tibet non a caso: Livigno, (Sondrio) è appoggiata su un altopiano circondato da montagne. Se decidi di non cedere allo shopping (il paese, oltre che paradiso di sciatori e mountain biker, è porto franco, cioè gli acquisti sono al netto di Iva), puoi trovare quello che cerchi per farti coccolare l'anima. L'Hotel Lac Salin SPA & Mountain Resort ti accoglie con un'area benessere, la Spa Mandira, di 1200



**Il programma di trattamenti e consigli dietetici prende sempre in considerazione il sistema mente-corpo e la sua capacità di autoguarigione.**



metri quadrati, dove i trattamenti in puro stile indiano sono di casa. Come l'abhyanga, un'antica tecnica che si avvale dell'olio di sesamo caldo e che favorisce l'armonia tra spirito e corpo. O come il famoso massaggio shirodhara, perfetto se vuoi liberarti dallo stress, che prevede la colata di olio caldo sulla fronte. Un trattamento che, secondo la medicina indiana, aiuta a resettare la mente. Se vuoi aggiungere una marcia in più alla tua vacanza detox, l'hotel serve anche pasti vegetariani.

**Info pratiche:** la doppia da 190 € a notte. Se sei in vacanza in Valtellina, puoi comunque accedere alla Spa Mandira (ingresso per esterni 30 €, massaggi ayurvedici da 70 €). Info: [hotel-lacsalin-spa-mountain-resort-livigno.hotelmix.it](http://hotel-lacsalin-spa-mountain-resort-livigno.hotelmix.it)

#### **IN VAL D'ORCIA, IN TOSCANA** **Un innoquio tra Oriente e Occidente**

Se già la campagna senese induce alla spiritualità e al rilassamento, all'Adler Spa Resort Thermane di San Quirico d'Orcia trovi anche tutto ciò che ti serve per decongestionarti dallo stress e recuperare energia psicofisica. La struttura, infatti, dispone di mille metri quadri di piscine termali (a 36 °C), indoor ed esterne, mentre nella Spa puoi godere di diversi trattamenti che si rifanno all'antica medicina indiana. Il percorso più completo si chiama Rigenerazione ayurveda: dopo un'accurata visita medica per mettere a punto un programma super personalizzato, offre tutto il meglio dell'ayurveda, dalla depurazione virechana e dai massaggi kerala e kundalini a, dulcis in fundo, un trattamento di riflessologia plantare. La promessa? Riattivare l'energia e ritrovare le proprie risorse di autoguarigione.

**Info pratiche:** soggiorno di tre notti con il programma rigenerazione ayurveda, a partire da 1.132 € inclusa colazione. Il trattamento può essere prenotato anche da visitatori esterni (€ 487). Info: [adler-thermae.com](http://adler-thermae.com)

#### **A BARDOLINO, IN VENETO** **Yoga e asana sul lago**

In uno degli scorci più belli del lago di Garda si trova Bardolino, antico borgo di pescatori circondato da mura scaligere, antiche chiese, torri possenti e ville veneziane. È proprio qui che ha sede la struttura italiana più all'avanguardia in campo ayurvedico, l'Hotel Caesius Thermane & Spa Resort. La vacanza detox parte con una consultazione medica individuale gratuita (se sei interessata, ricordati di prenotarla quando fissi la camera) e poi puoi godere del meglio della medicina ayurvedica, come l'abhyanga, il massaggio-corpo a due mani o quattro mani, lo swedana (bagno di vapore) o l'apana, il trattamento specifico sull'addome che sblocca le tensioni e regolarizza l'intestino. E, per finire, una lezione di hatha yoga, per sciogliere il corpo "incriccato" dal frenetico stile di vita occidentale. E al momento di andare a tavola, tra le varie opzioni trovi anche il delizioso menu ayurvedico e la tua vacanza sarà davvero indian style!

**Info pratiche:** i pacchetti tra cui scegliere sono tanti. Se hai a disposizione solo un weekend c'è lo Yoga & Ayurveda Experience, con un pernottamento, mezza pensione, lezione di yoga e massaggio ayurvedico tridosha viso-mani-piedi (circa 227 €), ma puoi prenotare tutte le proposte, anche da esterna (trattamenti a partire da 16 €). Info: [hotelcaesiussterme.com](http://hotelcaesiussterme.com)

#### **A LASKO, IN SLOVENIA**

Da Trieste ci impieghi circa un'ora. E ne vale la pena perché, tra le terme europee, Lasko è quella dove trovi il più completo pacchetto ayurvedico. Thermana è un hotel-terme immerso in un parco affacciato sul fiume Savinja, dove godere un angolo di India in mezzo alle montagne. Il soggiorno inizia con l'incontro con uno specialista ayurvedico per definire il programma di trattamenti e il piano dietetico a cura dello chef indiano che ti farà innamorare della cucina ayurvedica. Il pacchetto di 3 notti e 4 giorni in pensione completa con visita medica e programma yoga con istruttore indiano parte da 420 €. Info: [thermana.si/it](http://thermana.si/it)