

SCOPRI L'ANDALUSIA UNA MERAVIGLIA DI CONTRASTI/ **DISCOVER ANDALUSIA** A WONDER OF CONTRASTS /
LA GALLURA CHE NON CONOSCI DAL MARE AI SITI ARCHEOLOGICI - **GALLURA YOU DON'T KNOW** FROM THE SEA TO THE
ARCHAEOLOGICAL SITES **VACANZE ALTERNATIVE** IL FASCINO DELL'ISLANDA/ **ALTERNATIVE HOLIDAYS** THE CHARM OF ICELAND
TREND BENESSERE I MASSAGGI CHE NON T'ASPETTI / **WELLNESS TREND** MESSAGES YOU DON'T EXPECT /
MARIO BIONDI UN TOUR PER LA PACE / **MARIO BIONDI** A TOUR FOR PEACE

GATE

Mensile n.21/2022 5,00

ENJOY YOUR TRIP



ISSN 2611-965X

COPIA
OMAGGIO

METTI IN VALIGIA L'ESTATE

SPIAGGE, MONTAGNE, FIORDI, NATURA, CIBO. 100 CONSIGLI PER VIVERLA ALLA GRANDE

PACK YOUR SUMMER

BEACHES, MOUNTAINS, FJORDS, NATURE, FOOD 100 TIPS FOR LIVING IT GREAT

TENDENZE ANTISTRESS NOSTRESS TRENDS

IL MASSAGGIO PIÙ RILASSANTE? QUELLO EN PLEIN AIR

I trattamenti all'aperto, in riva al mare o in uno splendido parco, offrono oltre ai vantaggi fisici anche quelli psicologici. Ecco regione per regione dove provare questa pratica di full immersion nella natura

[Maria Cristina Righi]

Al mare, al lago, in campagna o in montagna: il massaggio all'aperto offre una totale full immersion nella natura. Numerosi studi e ricerche hanno dimostrato che trascorrere del tempo all'aria aperta diminuisce i livelli di cortisolo (l'ormone marcatore dello stress e dell'ansia), riduce la sensazione di fatica e rallenta il battito del cuore. Se il tempo nella natura viene utilizzato al meglio con un massaggio, con molta probabilità la sensazione di relax aumenta esponenzialmente, soprattutto se si scelgono luoghi già molto speciali.

SICILIA: IL VINO SULLA PELLE

Con i massaggi en plein air a base di uva e olio proposti al Luxury Wine Resort Baglio Oneto dei Principi di San Lorenzo di Marsala è possibile immergersi in momenti di assoluto relax. Il soggiorno in questa magnifica dimora settecentesca, tenuta agricola e hotel cinque stelle, affacciata sul mar Mediterraneo, è l'occasione per concedersi il lusso della Sicilia sulla pelle. Grazie al clima, già dalla primavera è possibile allestire una zona massaggi all'aria aperta, con la garanzia della massima privacy, e lasciarsi accarezzare dalla brezza che porta con sé profumo di mare e agrumi. Tra i diversi massaggi e trattamenti all'aria aperta proposti da Baglio Oneto per esaltare la connessione con la natura e il territorio ci sono il massaggio esfoliante con acini di uva e con olio alle essenze di vinaccioli e il massaggio nutriente con essenza di olio d'oliva. Info www.baglioonet.it

MERANO: RELAX NEL PARCO

Wellness totale alle Terme Merano con il massaggio rilassante completo nel parco. Il benessere continua nella MySpa che mette a disposizione numerosi trattamenti individuali e per la coppia. Dai trattamenti viso ai bagni

rilassanti nella tinozza di legno o nella vasca imperiale, dalla pressoterapia alla radiofrequenza, dal tradizionale bagno al fieno ai peeling con i prodotti altoatesini, dagli impacchi ai massaggi. Gli ingredienti naturali sono i protagonisti del benessere e ne garantiscono la qualità. Info www.termemerano.it

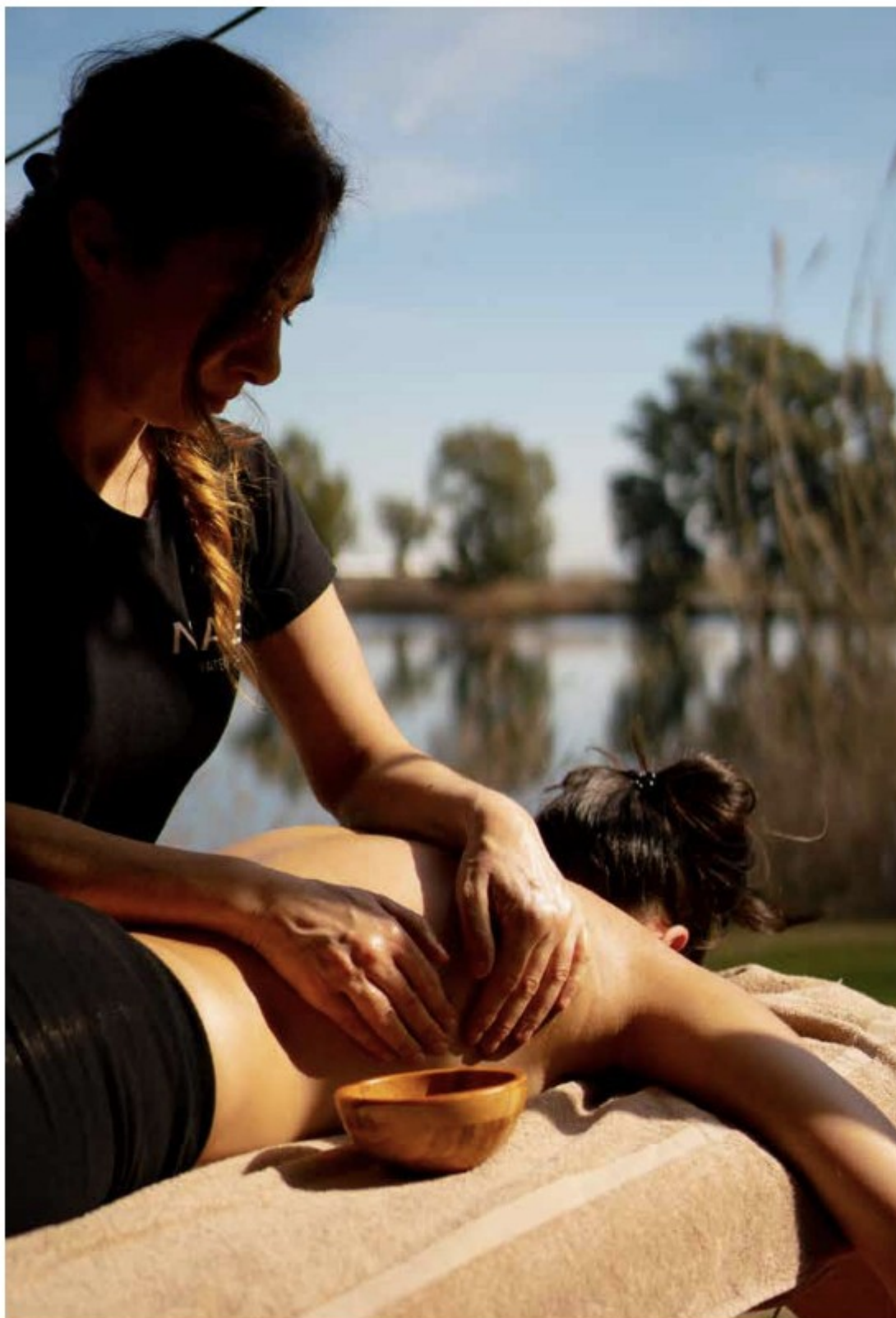
BRESSANONE: BEAUTY SULLA PALAFITTA

Una palafitta nel bosco, accanto a un torrente di acqua sorgiva, all'ombra delle fronde degli alberi, per concedersi un trattamento 100% natural. È la spa per i trattamenti en plein air del Natur Hotel Lüsnerhof, che si trova nella verde cornice dei pascoli di Lusson, a 12 km da Bressanone. Tra i trattamenti proposti all'aperto ci sono il massaggio totale corpo con olio alle erbe profondamente rilassante, quello linfostimolante, al miele, Time-Out del Lüsnerhof che comprende un mix di tecniche antiche. Oltre ai trattamenti è possibile concedersi un kneipp d'urto nel torrente, un bagno nel laghetto balneabile fitodepurato dalle piante acquatiche, distendersi nelle dieci saune in legno e pietra.

Info www.naturhotel.it - www.luesnerhof.it

EMILIA: I BENEFICI DELL'OLIO D'OLIVA

A Palazzo di Varignana Resort & Spa Condé Nast Johansens la vacanza si trasforma in una occasione per conoscere nuovi stili di vita adatti a chi vuole ritrovare una migliore forma fisica e un maggiore equilibrio mentale, bilanciando stress ed energia per un'armonia totale fra corpo mente e psiche. Varsana spa è un'oasi di benessere che trova nella natura la sua più alta forma di ispirazione, offrendo agli ospiti un'autentica esperienza immersiva nel territorio. Tra i trattamenti en plein air, Olive Oil Ritual Massage è un vero e proprio rituale per viso e corpo, delicato ma con una forte azione nutriente,



TENDENZE ANTISTRESS NOSTRESS TRENDS





grazie alle proprietà dell'olio d'oliva utilizzato su tutto il corpo, seguito da un massaggio con l'emulsione idratante anch'essa all'olio di oliva. Nel cuore del resort accanto a un ampio solarium si trova una piscina semi-olimpionica, due piscine terrazzate e la Crystal Pool, piscina di acqua salata con idromassaggi e corsia natatoria.
Info www.palazzodivarignana.com

MERANO: RIFLESSOLOGIA A BORDO PISCINA

A Villa Eden (Merano) il benessere en plein air segue un percorso ideale tra la piscina esterna con vista sulla Val d'Adige, il laghetto delle ninfee e la sauna finlandese, sempre all'esterno. Ai bordi della piscina esterna si può provare la riflessologia plantare, una tecnica di massaggio o, più precisamente, di microstimolazione puntiforme applicata principalmente sui piedi, dove si trovano diversi punti riflessi, corrispondenti alle varie parti del corpo e agli organi interni. Ai bordi del laghetto delle ninfee è proposto un trattamento distensivo cervicale, preceduto o seguito dalla sauna esterna panoramica.
Info www.villa-eden.com/it/

CASERTA: NELL'OASI NATURALE

In Campania, acqua e natura si fondono e si trasformano per ritrovare l'armonia ai Laghi Nabi, la prima Oasi Naturale della Campania, nata dalla rigenerazione ambientale di 50 ettari di ex cave di sabbia in stato di abbandono sul litorale Domizio (CE). Fra le lingue di terra che abbracciano tre ampi specchi d'acqua galleggiano tende e lodge, in cui vivere esperienze fuori dalle solite rotte turistiche. Al Nabi Resort & Glamping, le tende galleggianti o a bordo lago sono dotate di tutti i comfort e gli esclusivi Lodge sospesi sull'acqua, hanno vasca idromassaggio esterna. La Nabi Water Spa con la piscina riscaldata a sfioro sul lago, propone rigeneranti trattamenti all'aperto sia sulla piattaforma galleggiante della spa che in wellness pool.
Info www.laghinabi.it

DOBBIACO: VISTA SULLE DOLOMITI

Le Dolomiti si aprono a nuove prospettive dal Romantik Hotel Santer di Dobbiaco (BZ), in Val Pusteria, dove ci sono possibilità quasi infinite per vacanze tra laghi, vette e boschi da esplorare. Il wellness lodge alpino con un centro wellness di 3mila metri quadrati, offre il massaggio nel giardino panoramico, con vista sulle vette dolomitiche. Dopo il massaggio, si cammina a piedi nudi sull'erba fresca per rinforzare i muscoli e il sistema immunitario. Infine ci si può dedicare al completo relax nella piscina panoramica all'aperto.
Info www.romantikhotels.com

TRIESTE: TRATTAMENTI RIGENERANTI

Per rigenerare mente e corpo ci sono i trattamenti rinvigorenti di Portopiccolo Spa. L'esclusiva spa di Portopiccolo offre una fuga dallo stress. Con il suo design minimalista, l'atmosfera tranquilla e le sue finestre panoramiche sul golfo di Trieste, qui si riscopre il vero significato della parola relax. Ogni trattamento è stato ideato da Bakel, marchio di skincare di lusso. Frutto di ricerca ed expertise, i trattamenti Bakel sono lo sviluppo ulteriore della mission del brand, ovvero contrastare l'azione dei principali fattori che causano l'invecchiamento cutaneo, con risultati concreti e massima sicurezza d'utilizzo. Panoramic Spa Suite è il luogo ideale per trascorrere il tempo in due. Un'esperienza dove potersi perdere nell'orizzonte che regala tramonti indimenticabili. Una vasca di deprivazione sensoriale, una sauna in cristallo per godere della vista del mare e solarium esterno. Per completare la cornice perfetta

MOST RELAXING MASSAGE? "EN PLEIN AIR"

Treatments outdoors, by the sea or in a beautiful park offer not only physical benefits but also psychological ones. Here is a region by region guide of where you can experience a massage while being fully immersed in nature.

At the sea, the lake, in the countryside or in the mountains: outdoor massage offers total and full immersion in nature. Numerous studies have shown that spending time outdoors decreases cortisol levels (the stress and anxiety hormone), reduces the feeling of fatigue and slows the heartbeat. If time in nature is best used with a massage, the feeling of relaxation will most likely increase exponentially, especially if you choose an already special ambiance.

SICILY: WINE ON SKIN

"En plein air", open air massages with a base of grapes and oil are offered at the Luxury Wine Resort Baglio Oneto dei Principi di San Lorenzo di Marsala where you can immerse yourself in moments of absolute relaxation. A stay in this magnificent eighteenth-century mansion, agricultural estate and five-star hotel overlooking the Mediterranean Sea, is an opportunity to indulge in the luxury of Sicily, on your skin. Thanks to the spring-like climate, an outdoor massage area with guaranteed maximum privacy can be arranged where you are caressed by a breeze that brings the scent of the sea and citrus fruits. Among the various massages and treatments "en plein air" offered by Baglio Oneto, there are the exfoliating massage with grape berries and grapeseed essence oil and the nourishing massage with olive oil essence, which both enhance the connection between nature and territory. Info www.baglioonetito.it

MERANO: RELAXATION IN THE PARK

Total wellness at the Merano Thermal Baths complete with a relaxing massage in the park. Wellness continues in the MySpa which offers numerous individual and couples



treatments. Find a variety of treatments from facials to relaxing baths in the wooden tub or in the imperial tub, pressotherapy to radiofrequency, from traditional hay bath to peels with South Tyrolean products, and from wraps to massages. Natural ingredients are the main attraction of well-being and guarantee quality. Info www.termemerano.it

BRESSANONE: BEAUTY ON THE PALAFITTA

A stilt house in the woods next to a stream of spring water, in the shade of the trees to indulge in a 100% natural treatment. It is The spa for "en plein air" treatments of the Natur Hotel Lusnerhof, located in the green setting of Luson pastures, 12 km from Bressanone. Choose between many of the treatments offered outdoors such as the total body massage with deeply relaxing herbal oil, lymph-stimulating massage with honey and Lüsnerhof Time-Out massage which includes a mix of ancient techniques. In addition to the treatments, it is possible to indulge in a "shock kneipp" which is a dip in the swimming pond constructed with hydro-plants, as well as relax in the ten wood and stone saunas. Info www.naturhotel.it - www.luesnerhof.it

EMILIA: THE BENEFITS OF OLIVE OIL

At Palazzo di Varignana Resort & Spa Condé Nast Johansens turn your holiday into an opportunity to learn about new lifestyles suitable for those who want to find better physical shape and greater mental balance, balancing stress and energy for total harmony between mind, body and psyche. Varsana spa is an oasis of well-being that finds its highest form of inspiration in nature, offering guests an authentic immersive experience in the area. Among the "en plein air" treatments you will find the Olive Oil Ritual Massage which is a ritual for face and body, delicate but with a strong nourishing action thanks to the properties of the olive oil used on the whole body followed by a massage with a moisturizing olive oil emulsion. In the heart of the resort, next to a large solarium, there is a semi-Olympic swimming pool, two terraced swimming pools and the Crystal Pool, a salt water pool with whirlpools and a swimming lane.

Info www.palazzodivarignana.com

MERANO: REFLEXOLOGY BY THE POOL

At Villa Eden (Merano), well-being "en plein air" follows an ideal path between the outdoor swimming pool overlooking the Adige Valley, the water lily pond and the Finnish sauna, all outdoors. At the edges of the outdoor pool you can try reflexology, a massage technique or, more precisely, point micro-stimulation applied mainly to the feet, where there are different reflex points corresponding to the various parts of the body and internal organs. At the edge of the water lily pond a relaxing cervical treatment is offered, preceded or followed by the panoramic outdoor sauna.
Info www.villa-eden.com/it/

CASERTA: IN THE NATURAL OASIS

In Campania, water and nature merge and are transformed to rediscover harmony at the Nabi Lakes, the first Natural Oasis in Campania, born from environmental regeneration on 50 hectares of former sand quarries in a state of neglect on the Domizio coast (CE). Tents and lodges float between the strips of land that embrace three large stretches of water, considered off the beaten track. At Nabi Resort & Glamping, the floating or lakeside tents are equipped with all necessary comforts and the exclusive Lodges suspended over the water have an outdoor Jacuzzi. The Nabi Water Spa with its heated infinity pool on the lake, offers regenerating outdoor treatments both on the floating platform of the spa and in the wellness pool.
Info www.laghinabi.it

DOBBIACO: VIEW ON THE DOLOMITES

The Dolomites open up to new perspectives from the Romantik Hotel Santer in Dobbiaco (BZ), in Val Pusteria, where there are almost endless possibilities for vacationing between lakes, peaks and woods. The Alpine wellness lodge with a 3 thousand square meter wellness center offers a massage in the panoramic garden, overlooking the Dolomite peaks. After the massage, you can walk barefoot on fresh grass to strengthen your muscles and immune system. Finally, you can dedicate yourself to complete relaxation in the panoramic outdoor swimming pool.
Info www.romantikhotels.com

TRIESTE: REGENERATING TREATMENTS

To regenerate mind and body, there are invigorating treatments at Portopiccolo Spa. The exclusive spa in Portopiccolo offers an escape from stress. With its minimalist design, the peaceful atmosphere and its panoramic windows overlooking the Gulf of Trieste, you can rediscover the true meaning of the word relaxation. Each treatment was created by Bakel, a luxury skincare brand. The result of research and expertise, Bakel treatments further the development of the brand's mission, which is to counteract the main factors that cause skin aging, with concrete results and maximum safety of use.

Panoramic Spa Suite is the ideal place to spend time for two. An experience where you can get lost in the horizon with unforgettable sunsets. A sensory deprivation pool, a crystal sauna to enjoy the sea view and outdoor solarium. To enjoy the perfect panoramic setting, you

have the opportunity to receive couples treatments as well as a relaxation corner designed for two.

Info www.portopiccolosistiana.it/portopiccolo-spa/bakel-beauty-spa

SICILY: A BED OF SALT

Choose from treatments with essences of saline and salt, baths in geothermal water, steam baths among the wellness programs of the Signum hotel spa (Salina) which are designed to restore harmony and balance. The wellness area is the outdoor area, surrounded by silence and nature in a garden of lemons and thalassotherapy pools allowing you to rediscover maximum relaxation. It includes a tholos-shaped thermal stove, which is a hydrotherapy tub for body care with thermal water at different temperatures and pressures, the phlebological path in geothermal water basins at alternating temperatures, and two whirlpools. The total wellness philosophy of the Signum spa applies the benefits of holistics and the properties of the fruits of the island from olive oil to capers, and from Malvasia to prickly pear, and from lemon to bitter orange to create exclusive treatments which draw inspiration from the tradition of the Aeolian Islands. The Salt Bed allows you to achieve complete relaxation. Completely immersed in salt, a face-head massage can be performed.
Info www.hotelsignum.it

TUSCANY: SALUS PER AQUAM

In harmony with the ancient spa tradition of the village, in the garden of the Hotel Le Terme (Bagno Vignoni) there is a wellness center dedicated to total care and relaxation. The thermal bath with water of thermal origin offers the possibility of experiencing relaxing baths combined with a pleasant massage under the waterfalls. The whirlpool tub, essential for completing the wellness program, combines the massage with the refreshing effect of the water. The Roman Sauna creates a pleasant relaxing atmosphere that helps improve blood circulation, decrease muscle tension and stress. At the center of the sauna there is a tub with thermal water where you can cool off. In the garden on the ground floor or in the suspended one on the roof of the building you can try different treatments from traditional Western and Eastern massages to those of Indian tradition. The thermal water of Bagno Vignoni is rich in salts, calcium, iron carbonates, sodium and magnesium sulphates.
Info www.albergoletterme.it

UMBRIA: A PRIVATE MOMENT

The Relais Borgo Campello, in Campello sul Clitunno (PG) locates in a fourteenth-century Umbrian village, rethinks the idea of well-being by creating a corner of relaxation where the mind and body regain balance. From the intimacy of the Private Spa guarded within the walls of the castle (equipped with a swimming pool with hydromassage and water blade, sauna and shower with chromotherapy) you can enjoy relaxing massages outdoors on the terrace where the view opens onto the promenade and the valley below, dotted with olive trees.
Info www.borgocampello.com/it/