





va dritto oltre i 35 gradi, sono tanti. Così le palestre si sono adeguate, rimanendo aperte anche h24. A Milano, alla Fit Star di Corso Sempione, ad esempio, non si guarda l'orologio: tapis roulant e bilancieri sono sempre in funzione.

### Oasi tra i grattacieli

Ma lo stress estivo, come spiegano gli esperti, si combatte anche con attività più leggere. Allora, se non si può partire subito per le spiagge, anche in mezzo ai palazzi ci si può ritagliare un pomeriggio in un centro benessere per respirare i profumi di luoghi lontani e sfidare la canicola e l'affaticamento. Basta qualche ora per rigenerarsi. Anche sul versante relax

diurno, Milano è all'avanguardia. Al piano 7 dell'Hotel Enterprise, mentre lo sguardo si perde tra i grattacieli del quartiere Porta Nuova, ci si può immergere nella spa Terme di Kyoto, una sala relax di ispirazione giapponese a tinte rosse e nere. All'interno, un percorso con vasca idromassaggio panoramica e bagno di vapore alla menta. Da quassù, la metropoli è silenziosa e il tempo scorre piano, a ritmi zen. E per chi vuole completare la "fuga dall'ufficio" con un tocco in più, ci sono le formule sushi&spa a pranzo o cena. Nel garden tropicale, inoltre, si gustano frozen drink e cocktail esotici by Martini, accompagnati da deliziosi finger food. Poco distante dai grattacieli di piazza Gae Aulenti, verso Porta Romana, "buen retiro" ideale per chi sogna il mare anche davanti al desktop, è QC Termemilano: all'in-

terno delle mura cinquecentesche spagnole potete scegliere di sprofondare sui materassi ad acqua delle sale relax. A darvi la sensazione di essere sdraiati sul bagnasciuga ci penseranno le onde proiettate sul soffitto e il profumo di tamerice sparso nell'aria. Sempre sotto la Madunina, molto originale è l'offerta del "Tram del Benessere", una biosauna ricavata all'interno di uno storico tram dell'Atm, nel quale si tengono pure eventi-benessere gratuiti, come il saunage, che reinterpreta il rituale tedesco dell'Aufguss, ovvero l'aromaterapia con oli essenziali e purificazione dell'organismo. L'idea in più? Andare dopo il lavoro, per gustare anche l'Aperiterme dalle 19, rigorosamente

in accappatoio. Per lasciarsi coccolare, a metà di una giornata lavorativa d'agosto, è il caso però di andare

**FARE SPORT AIUTA AD AUMENTARE IL LIVELLO DI ENDORFINE MA, PER RITROVARE LE ENERGIE, VANNO BENE ANCHE I MASSAGGI E I MOMENTI DI OZIO**

da Ceresio 7, nella sede di Dsquared2. Un centro a metà tra palestra e spa. Lusso garantito e panorama spettacolare affacciato sullo skyline meneghino. Roma ha forse orari e ritmi di lavoro diversi rispetto a Milano, ma anche qui non mancano location suggestive per i break infrasettimanali d'estate. Nel quartiere Prati, affacciato sul Lungotevere, il Bar Rooftop, al settimo piano de Le Méridien Visconti Rome, appena ristrutturato, regala ad esempio una vista a 360° sulla Città Eterna. Sotto il cielo stellato, potete degustare dissetanti cocktail ascoltando la musica del Maestro Rosario Fugà, a ritmo di jazz e bossa nova. Ancora più rilassante la proposta di Palazzo Gnudi a Bologna, nella cui day spa il riequilibrio corporeo passa

per il sale rosa dell'Himalaya che migliora il sonno, la meditazione ed il rilassamento. Si galleggia in una vasca ispirata al Mar Morto: 25 minuti nella grotta salina equivale a 6 ore di riposo e pertanto si riduce lo stress fisico e mentale. Ha un tocco di magia, infine, la Goco Spa del JW Marriott Venice, l'unica spa d'Italia installata direttamente sull'acqua. Assolutamente da provare all'ora del tramonto: il trattamento di coppia al gelsomino, nelle cabanas esterne del giardino spa, circondate da pareti di gelsomino. E con la vista sulla Laguna, le vacanze non sembreranno poi così lontane.

### PROVATI PER VOI

#### **PALAZZO MONTEMARTINI**

Proprio accanto alle Terme di Diocleziano, grazie a "Roman Otium Ritual", nella Spa si possono provare i rituali di benessere degli antichi romani. Largo Giovanni Montemartini, Roma tel. 06.45861 [www.palazzomontemartini.com](http://www.palazzomontemartini.com)

#### **CORSO VENEZIA 8**

Uno spazio segreto, al terzo piano di un elegante palazzo nel cuore di Milano. Non più di tre clienti per volta: terapie d'avanguardia affidate esclusivamente alla tecnica manuale. Corso Venezia 8, Milano tel. 02.87382391 [www.corsoveneziaoito.it](http://www.corsoveneziaoito.it)

#### **FIRENZE NUMBER NINE**

La pausa pranzo? Da trascorrere all'Arya Beauty & Comfort Zone all'interno dell'hotel tra il Duomo e San Lorenzo. In 30 minuti un massaggio rigenerante e defaticante per piedi Via dei Conti 7, Firenze tel. 055.2937788 [www.aryaspafirenze.com](http://www.aryaspafirenze.com) [www.johansens.com](http://www.johansens.com)

#### **PALAZZO GATTINI**

Ricavata tra cisterne e grotte soavate nella pietra, evoca antiche sale da bagno gentilizie. Da provare l'immersione nella vasca di galleggiamento. Palazzo Gattini, Matera Tel. 0835.334358 [www.palazzogattini.it](http://www.palazzogattini.it)





POI IL PIACERE...



## In fuga dal pianeta stress tra le oasi di relax urbano

**Piscine in mezzo ai grattacieli, palestre aperte h24, wellness con vista sullo skyline della città: per chi lavora anche in agosto, staccare la spina per qualche ora a due passi dall'ufficio non è più un miraggio**

di **Isa Grassano**

**I**n città sotto il solleone? Un incubo, per chi è costretto a stare nella metropoli a lavorare anche nel periodo più caldo dell'anno. Ferie già fatte o rimandate, turni, scadenze, ruoli di responsabilità: i motivi, per cui si resta in ufficio (mentre gran parte del Paese è già in vacanza) possono essere tanti. E resistere non è facile, specie se la colonnina del mercurio sale, l'asfalto si fa bollente e le energie, sotto i colpi dell'afa, vanno scemando. Come si fa a non crollare? «Per abbassare il livello di stress e ritrovare le energie necessarie a mantenere delle buone performance lavorative, è fondamentale prendersi dei momenti di distensione – consiglia Giovanni Porta, psicologo psicoterapeuta milanese – mi riferisco a degli spazi dedicati a noi stessi, nei quali cullarci in qualcosa di piacevole come ricompensa delle fatiche sostenute. Molto utile può risultare la pratica di uno sport, in particolare se

aerobico, come il nuoto o lo yoga – aggiunge – le attività sportive aiutano ad aumentare il livello di endorfine, neurotrasmettitori in grado di dare una sensazione di benessere ed euforia. Naturalmente meglio aumentare le cautele ed evitare di correre a mezzogiorno con 40 gradi. Anche dei momenti di assoluto relax sono fortemente consigliati: il quieto ozio su un lettino in piscina o ricevere un piacevole massaggio».

### **Pausa-pranzo in piscina o tra gli attrezzi**

La ricetta più efficace, insomma, secondo lo psicoterapeuta, è alternare ozio e attività sportiva. Un binomio che in diverse città, anche d'estate, oggi è assolutamente alla portata degli stakanovisti. Prendiamo il caso delle piscine, sempre più somiglianti a vere oasi per lavoratori in fuga dall'afa: a Torino la Piscina Pellerina, all'interno dell'omonimo e ampio Parco verde di corso Ap-

pio Claudio, mette a disposizione anche dei dehors riparati dal sole per rilassarsi tra un tuffo e l'altro. A Milano, invece, molto gettonati sono i Bagni Misteriosi, nel complesso del Teatro Franco Parenti, aperti tutta la settimana con musica, spettacoli e aperitivi che vi faranno dimenticare la dipendenza dall'aria condizionata. Anche giù, al Centro, a Firenze, il "relax in acqua" è una soluzione molto apprezzata da manager e uomini d'affari: alle Cascine, grazie alla piscina Le Pavoniere, ci si può tuffare all'ombra di freschi e secolari alberi. Per quelli che puntano invece a scaricare le tossine da poltrona e scrivania, il rimedio contro lo stress da lavoro correlato, è rifugiarsi in palestra, a qualunque ora del giorno, che sia in pausa pranzo, alla fine dell'orario d'ufficio o persino in tarda serata, dopo l'ultimo brainstorming. Coloro che non rinunciano a sudare tra gli attrezzi, anche mentre fuori il termometro

QUI LE PISCINE DI QC TERMILANO, NEL QUARTIERE DI PORTA ROMANA. IN BASSO NELLA PAGINA A FIANCO, DA SINISTRA: IL TROPICAL GARDEN DELL'ENTERPRISE A MILANO, LA SAUNA DEL FIRENZE NUMBER NINE, IL ROOFTOP DEL MARRIOTT VENICE