

SHEET

Linea, bellezza, benessere



€ 3,90
con lo
smalto gel

DONNA

last lipo

L'INTERVENTO È MINI
E ANCHE IL RECUPERO

filler
cosa cambia

CORPO NUOVO

PROVA IL METODO
RENATA FRANÇA

LA DIETA
ANTIOX
-3 chili
IN 2 SETTIMANE

anguria
salvalinea

**dimagrire
in fretta**
NON È SCORRETTO

trucco corallo
e albicocca

**beauty
& body**



FUGHE DI BENESSERE

OASI di mare

Spiagge di incredibile bellezza e la meravigliosa biodiversità delle aree verdi dell'entroterra. Un itinerario per una full immersion nella natura

Ci sono dei luoghi in Italia dove la natura dà spettacolo: le oasi e le riserve. Scigni segreti di biodiversità preziosa, tutelata, a cui accostarsi con rispetto. Alcune sono ancora più belle perché al verde dell'entroterra, quello di boschi, pinete, macchia mediterranea, uniscono il blu di un mare mozzafiato. Un itinerario per scoprire alcune di queste "oasi di mare", soggiornando molto vicino. Per una full immersion fra bagni, sole, passeggiate, percorsi nella bellezza.



Sardegna

fra due parchi marini

La Sardegna è una meta privilegiata per chi ama immergersi in acque cristalline ma anche in una natura molto particolare e incontaminata. Un luogo da visitare è il nord dell'isola, la Gallura, con il suo mare costellato da una miriade di isolotti e le sue incantevoli coste. Una location unica per la presenza a breve distanza, in linea d'aria, del Parco Nazionale della Maddalena e del Parco Internazionale delle Bocche di Bonifacio, in territorio corso. Proprio

fra queste due oasi incredibili si trova il Resort Valle dell'Erica Thalasso & SPA 5* a Santa Teresa Gallura (OT). Il resort è in un parco mediterraneo di 28 ettari e si affaccia su una costa dove si può scegliere fra piccole calette di sabbia bianca e la lunga spiaggia della Licciola. E si può anche gustare la cucina gallurese o rilassarsi al Centro Thalasso & SPA "Le Thermae".
Info: www.lamaddalenapark.it
www.hotelvalledellericca.com

FUGHE DI BENESSERE



**Flora e fauna rare
e un grande passato
da scoprire**

Sicilia **nel segno della tradizione**



Un luogo ricco di arte e di storia dove l'uomo ha lasciato la sua traccia, nei secoli, senza però toccare l'anima bellissima e selvaggia di questo angolo di Sicilia. È la **Riserva Naturale di Vendicari** che, prima di diventare **area protetta negli '80**, ha visto **gli insediamenti greci, bizantini, svevi e poi, nel 1700, la costruzione della Tonnara**, simbolo della pesca e della tradizione siciliana. La contraddistingue una flora fatta di lentisco, palme nane,

mirto che ospita aironi e cigni bianchi. **Per dormire, molto vicino, c'è il raffinato resort VOI Marsa Siclù Essentia a Sampieri (RG). Costruito come un piccolo villaggio di pescatori, con accoglienti casette** nella macchia mediterranea, il resort ha una spiaggia esclusiva dalle acque basse e trasparenti. Perfetto per rilassarsi, fare sport, partire per escursioni verso Ragusa e Noto. **Info: www.riserva-vendicari.it www.voihotels.com**

Puglia **nel verde della pineta**

Una grande pineta, odorosa di resina che termina in una spiaggia bianca: **la Riserva Biogenetica di Stornara, che si stende sul litorale ionico della costa pugliese, custodisce pini d'Aleppo secolari, dune sabbiose, macchia mediterranea e habitat preziosi per**



scoiattoli, picchi e passeri, tartarughe Carretta. **Proprio a ridosso della riserva, a Castellaneta Marina (TA), c'è l'Ethra Reserve di cui fa parte l'Alborèa Ecolodge Resort, dove si può soggiornare nella natura in suite indipendenti.** I lodge, luminosi, con grandi vetrate, hanno un ampio patio privato arredato, ideale per leggere all'ombra degli alberi. Gli ospiti possono usufruire di una grande piscina immersa nel verde e della rinomata Ethra Thalasso Spa con i suoi percorsi benessere con acqua marina. **Info: www.rgpbio.it www.bluserena.it**

**All'ombra di alberi secolari
e a un passo da una costa
sabbiosa, soffice e intatta**





La Riserva Naturale Biogenetica dei Tomboli di Follonica (GR) è un sistema di dune costiere e pinete che rappresenta uno degli ecosistemi più interessanti della Toscana. Il termine "tombolo" indica gli antichi cordoni dunali consolidati dalla vegetazione, oggi ricoperti da una rigogliosa pineta di pini domestici e marittimi. Tra ginepri, lentischi, filliree e corbezzoli si sviluppa un fitto reticolo di sentieri che conduce fino alle spiagge più belle e tranquille della costa. L'area ospita una

Toscana fra le dune "disegnate"

numerosa fauna e fa da prezioso corridoio ecologico tra mare e retroterra. **Affacciato direttamente sul mare della Maremma toscana, The Sense Experience Resort** unisce l'idea di un'ospitalità raffinata con il dialogo continuo con il paesaggio naturale. Insomma, un eco hotel dove riscoprire i sensi. La struttura è immersa nella vegetazione costiera e si apre sulla spiaggia privata di Torre Mozza. Con piscina vista mare, area wellness e percorsi dedicati al movimento. **Info: www.rgpbio.it www.thesenserestort.it**



Riscoprire i sensi in un ambiente che ispira pace e tranquillità

Calabria dove l'acqua è turchese



La straordinaria **Area Marina Protetta della Costa degli Dei** è uno degli ambienti marini più suggestivi del Sud Italia. Punto di forza il mare, che assume sfumature turchesi grazie alla trasparenza delle acque e alla conformazione dei fondali. Ma la sua particolarità sono anche le grotte sommerse, le alte pareti rocciose, le praterie di posidonia e una fauna marina variegata: una zona ideale per le immersioni e lo snorkeling. **Tra Capo Vaticano e Tropea (VV) sorge il Capovaticano Resort Thalasso Spa**, all'interno di un grande giardino mediterraneo che degrada dolcemente verso una spiaggia privata di sabbia bianca, offrendo panorami straordinari sulle Isole Eolie. E, a fine agosto, dal resort è possibile assistere al suggestivo **Tramonto di Ulisse: il sole che si spegne perfettamente dentro il cratere dello Stromboli**. Alla



Alti costoni rocciosi, grotte e fondali unici: è il paradiso dello snorkeling

Thalasso Spa l'acqua marina diventa protagonista di percorsi rigeneranti, rituali dedicati al benessere psicofisico con gli elementi tipici della Calabria come le essenze di bergamotto, limone e rosmarino. **Info: www.parchimarinicalabria.it www.capovaticanoresort.it**

Lucia Fino