

# Le 10 migliori Spa d'Italia

## 1. VAIR, BORGO EGNAZIA – SAVELLETRI DI FASANO (BRINDISI)

'Vero', 'autentico', questo il significato in dialetto pugliese di 'Vair', la *psico-spa* di Borgo Egnazia che promette di rispettare la relazione tra mente, corpo e spirito nel cuore della Puglia più intatta. Non a caso, tutti i trattamenti si ispirano alla naturopatia e alla psicosomatica, con un occhio attento anche alla medicina analogica e alle terapie dell'acqua, della musica e degli aromi. Tra le esperienze più significative, quelle volte a "potenziare" o, addirittura, a "cambiare la vita", in questo caso le parole d'ordine sono Nghinaè, Tarant e Fure. L'appagamento della psiche, dicono, è assicurato.



@ Vair, Borgo Egnazia

## 2. BAUER PALLADIO – VENEZIA

Ex convento settecentesco sull'isola della Giudecca, di fronte a Piazza San Marco, in una delle città più belle (e romantiche) del mondo. Sembrerebbe poter bastare, ma le terme del Bauer Palladio offrono una coccola in più. Il più grande centro benessere di Venezia, un vero e proprio santuario di pace e tranquillità, rimette in sesto viso e corpo grazie a una serie di trattamenti che uniscono alla tradizione i metodi estetici più moderni. Che siate da soli o in coppia, farà lo stesso. Vasche di vapore, bagni idromassaggi, hammam e otto sale di trattamento con vista mozzafiato sulla basilica: adesso può bastare?



@ Bauer Palladio, Venezia

## 3. ESPACE HENRI CHENOT, PALACE MERANO – MERANO (BOLZANO)

Che abbiate bisogno di combattere lo stress, i chili di troppo o i segni del tempo, o che semplicemente vogliate concedervi un momento di relax, questo centro di cure con spa in provincia di Bolzano potrebbe fare per voi, grazie a un'offerta davvero vasta di cure rigeneranti. Ai programmi detox, si affiancano trattamenti come le sedute di idro-aroma terapia, di phyto-fango terapia e i massaggi energetici, vere e proprie iniezioni di vitalità: corpo e mente non andranno

mai così d'accordo.



@ Espace Henri Chenot Palace

#### 4. SPA TIBERIO, CAPRI TIBERIO PALACE – CAPRI (NAPOLI)

Due piani e oltre 600 metri quadrati di devozione alla bellezza. Nel cuore del Mediterraneo, sull'isola di Capri, la spa del Tiberio Palace mette a disposizione dei visitatori uno spazio interno e un outdoor per celebrare a dovere l'inno al relax. Trattamenti per il viso ai minerali marini, infusioni di vitamine, e massaggi che spaziano dallo shiatsu allo svedese, sono solo una parte dell'offerta del centro. Ma il vero fiore all'occhiello della struttura è la 'water zone', un percorso che inizia con quattro docce sensoriali – la connettiva, la scozzese, l'emozionale e quella a getti – e conduce a un'area relax dotata di sauna finlandese, bagno di vapore e frigidario. Il tutto, neanche a dirlo, su una delle isole più belle del mondo.



@ Spa Tiberio, Capri Tiberio Palace

#### 5. CASTA DIVA – BLEVIO (COMO)

Avete presente "quel ramo del lago di Como" di manzoniana memoria? Lo scrittore potrebbe aver avuto ispirazione proprio a Villa Roccabruna, il nucleo del Casta Diva Resort, dove faceva spesso visita. Le premesse per un'intuizione poetica, in effetti, qui ci sono tutte. Il parco del complesso attutisce qualsiasi rumore, le ville e le suite affacciano direttamente sul lago e il centro benessere è tra i più originali di tutta Italia. L'ambiente, infatti, ricorda un vecchio battello a vapore, sospeso come è sopra un molo del XIXesimo secolo, e anche i rituali – grazie all'utilizzo delle cellule staminali vegetali – promettono una rinascita interiore.



@ Casta Diva

#### 6. KAMI SPA AVIGNONESI – ROMA

Che in Oriente siano anni luce avanti a noi sui temi del corpo e della conoscenza di sé è un fatto noto e un motivo in più per fare un salto da Kami, la SPA che evoca l'Asia nel cuore di Roma. L'evocazione, a dire il vero, è una vera e

propria celebrazione: del Tibet e della Birmania, ma anche del Giappone, della Thailandia, dell'India e della Cina. La grande vasca onsen è fatta apposta per immergersi e alleviare tensioni e stanchezza, i bagni turchi attendono gli ospiti per depurarli dalle tossine e riattivare le loro energie. Ma non finisce qui: i massaggi praticati dallo staff buddhista vi rimetteranno in pace con il resto del mondo. Un esempio su tutti? Il 'Balinese Palm Massage', il rituale balinese eseguito con il palmo delle mani, la cui pressione è addolcita da un olio extravergine di cocco. Solo a leggerne, ci si sente già meglio.



@ Kami Spa, Roma

#### 7. FORTE VILLAGE – SANTA MARGHERITA DI PULA (CAGLIARI)

Dove andare per seguire un percorso di talassoterapia unico in Europa? E dove scoprire le meraviglie del parco ayurvedico e i trattamenti dell'antica sapienza indiana? La destinazione che fa per voi è il Forte Village Resort in Sardegna. Non solo per la 'Thalasso del Forte', un percorso immerso nell'incanto di un giardino tropicale che conduce alle vasche ad alta densità salina con temperature di 35°, ma anche per i bagni di vapore aromatizzati alle erbe medicinali, i trattamenti per la circolazione e la fangoterapia. "Il mare cura tutte le malattie", diceva Euripide, e questo potrebbe essere il luogo giusto per mettere alla prova la sentenza del poeta greco.



@ Forte Village

#### 8. LEFAY – GARGNANO (BRESCIA)

Nel cuore della Riviera dei Limoni, sul Lago di Garda, un parco naturale da 11 ettari ospita il resort Lefay, un tempio del benessere in cui la SPA si estende per oltre 3mila metri quadrati. Inutile dire che qui mente e corpo si rigenerano grazie al metodo benessere ideato dalla struttura, che unisce i principi della medicina classica cinese con la ricerca scientifica occidentale. Che pensieri vi suscita, se non la pace, il percorso vita tra le dolci colline e terrazze naturali della campagna bresciana? Naturalmente, ogni esercizio all'aria aperta si conclude dentro una delle saune 'acqua e fuoco': sarà la giusta ricompensa, ve la meritate!



@ Lefay

#### 9. FONTEVERDE – SAN CASCIANO DEI BAGNI (SIENA)

In fatto di benessere, la Val d'Orcia non ha bisogno di molte presentazioni: nota da sempre per le millenarie sorgenti da cui sgorgano acque termali ricche di minerali, ha dato casa a svariati stabilimenti tra cui Fonteverde, un centro benessere attento al significato originario di spa, 'salus per aquam', ovvero salute attraverso l'acqua. L'orientamento alla terapia, però, è affiancato da spazi per il relax per un totale di 5mila metri quadrati di puro ristoro. Una nota di merito va alle ben sette piscine dove beneficiare delle acque ricche di proprietà terapeutiche o prendere parte a percorsi drenanti e tonificanti: uscirne ritemperati è l'unica possibilità.



@ Fonteverde

#### 10. DOGANA DEL SALE, HOTEL ROMEO – NAPOLI

Cinque aree dedicate ai trattamenti, tre vasche-piscina rigeneranti e idroterapiche, un percorso kneipp e, ovviamente, il bagno turco e la sauna finlandese. Ma non è tutto qui: e allora, anche la stanza del sale per l'haloterapia, la sauna a infrarossi e le docce emozionali, il tutto all'interno dello splendido quanto celebre Palazzo Lauro, di fronte al porto di Napoli e al centro della città. Tra vapori benefici e bagni rigeneranti, il vostro corpo non potrà fare a meno di ringraziarvi.



@ Dogana del Sale – Photo credits Michele D'Ottavio