

5 SPA DA PROVARE PER REGALARTI UN MASSAGGIO AYURVEDICO SUPER

Fatto bene è una vera panacea per corpo e spirito: rilassa la mente, rigenera l'intero organismo, migliora la qualità dei sogni. Sei pronta a rigenerarti?

diagnostico olistico dell'Ayurveda. Tra i numerosi trattamenti ayurvedici proposti dai terapisti, da non perdere il signature Ayurbell (Ayur=la vita, bell=il suono) una combinazione tra coppette sonore e massaggio Abhyanga. Info: Mirabell Dolomiten Wellness Residenz, Valdaora di Mezzo (BZ) - mirabell.it

In Abruzzo, ai piedi della Maiella

Dopo un tuffo nella piscina di acqua termale sulfurea o una nuotata nella piscina d'acqua dolce con nuoto controcorrente, è il momento di regalarsi un massaggio doc. La Réserve di Caramanico Terme offre un ricco menu di massaggi e trattamenti ayurvedici, dal massaggio Abhyanga allo Shirodara, dal Pizichil a 4 mani all'Othadam per lenire le contrazioni muscolari, somministrati da un team consolidato di terapisti super specializzati. La spa propone trattamenti di tradizione orientale e occidentale, piscine, percorso vascolare, saune, bagno turco, e una Medical spa con specialisti in grado di realizzare percorsi nutrizionali dimagranti e/o disintossicanti oltre a trattamenti di medicina estetica. Info: La Réserve Hotel Spa, Caramanico Terme (PE) - lareserve.it

In Toscana, nella dolce campagna

Dopo una lunga passeggiata a piedi, in mountain bike o a cavallo a contatto con la natura, si può completare il relax di mente e corpo con un massaggio ayurveda da scegliere tra le 11 proposte della spa che variano dal massaggio Marmabyangam, per sbloccare i blocchi energetici, al massaggio Neerabyangam linfodrenante, al massaggio Padabhyanga specifico per i piedi. Info: Montebelli Agriturismo & Country Hotel, Località Molinetto, Gavorrano (GR) - montebelli.it

A Milano, nel distretto del design

All'Hotel Magna Pars, il primo Hotel à Parfum del mondo dove tutto è armonizzato da una vera e propria terapia del profumo che si propaga dalla Spa al Loung Bar, si può scegliere tra il Percorso Benessere con **massaggio Vata**, antistress, il Percorso Benessere con **massaggio Pitta**, rilassante e il Percorso Benessere con **massaggio Kapha**, rassodante e drenante. Info: Magna Pars Hotel, Milano - magnapars.it

In Emilia Romagna, nella terra del Sangiovese

Nell'accogliente spa del Grand Hotel Terme della Fratta, dopo aver goduto del relax tra piscine d'acqua salsobromiodica e sulfurea, percorso kneipp, saune e bagno turco, tra i tanti massaggi