

NATURAL

N. 260 MENSILE - FEBBRAIO 2025 - 3 EURO

**Meghan
Markle**

L'AMORE
VINCE SEMPRE
SULL'ODIO

**PAMELA
ANDERSON**

LA MIA CUCINA
SEXY-VEGANA

HOLLYWOOD
PERCHÉ BRUCIANO
LE VILLE DELLE STAR

**SUSANNA
TAMARO**

LA MIA VITA
TRA CANI E GALLINE

PSICOLOGIA
IL NUOVO BON TON

style

SPECIALE
SAN
VALENTINO

BELLEZZA

TRUCCO:
PUNTA
SUL ROSSO

MODA

ORO, ARGENTO
E PERLE
DA REGALARE
E REGALARSI

VIAGGI

5 FUGHE
ROMANTICHE

BENESSERE

LO YOGA CHE AIUTA
LA COPPIA

RELAZIONI

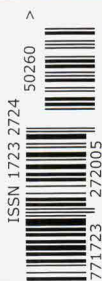
L'AMORE SI IMPARA
DAI GATTI

LA DIETA VOLUMETRICA

DIMAGRIRE MANGIANDO DI PIÙ

CAIRO EDITORE

Poste Italiane Spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 art. 1, comma 1, LO/MI - Austria Euro 6,50 - Belgio Euro 5,60 - Francia Euro 5,50
Principato di Monaco Euro 5,50 - Germania Euro 7,00 - Portogallo (Cont.) Euro 4,90 - Spagna Euro 4,90 - Svizzera Canton Ticino Chf 6,95 - P.I. 1-2-2025





Il tempo si ferma solo per noi due

Bagni di vapore, Spa private, cene gourmet. Nella città di Giulietta o a picco sul mare, cinque mete per coniugare relax e romanticismo

di **LUISA TALIENTO**

Gli anglosassoni lo chiamano *we-time*, ovvero il tempo che ci si prende per stare in coppia, per un weekend (e magari qualche giorno in più), lontano da lavoro, famiglia, pensieri. Un'autentica fuga, magari in un hotel con centro benessere, dove coniugare romanticismo e relax, per ricaricare le energie tra massaggi, saune, nuotate nelle piscine calde, viste spettacolari e ambienti unici. Al mare, sulle vette innevate, in aperta campagna o in una città d'arte. Ecco cinque mete per regalarsi un'esperienza indimenticabile.



SICILIA, Siculiana *Rituali al pistacchio*

Si indossa l'accappatoio, si attraversa un prato color smeraldo con vista mare e si raggiunge la Spa per provare il "Ricordo al pistacchio". Più che un massaggio: con olio bionutriente al pistacchio di Bronte, è un vero e proprio viaggio sensoriale, fisico e olfattivo, che si conclude con una dolce sorpresa preparata dallo chef. Questo è soltanto uno tra i rituali siciliani declinati per la coppia proposti dall'Adler Spa Resort Sicilia. Imperdibile, per esempio, è anche il Rituale dell'Etna, con peeling a base di polvere vulcanica. E poi ci si rilassa tra saune, hammam, negli idromassaggi delle piscine interne ed esterne, oppure facendo una passeggiata tra orti e sentieri profumati che portano fino al mare, in un contesto naturalistico protetto, quello della Riserva Naturale Orientata Torre Salsa, istituita nel 2000 e gestita dal WWF. La Riserva costeggia per quasi sette chilometri il mare. Dopo il sole tiepido e la bella luce siciliana, all'imbrunire si accendono candele e fuochi che illuminano la struttura e creano la giusta atmosfera per degustare piatti tipici, cassatine e cannoli preparati al momento.

Info: Reopening special con tre pernottamenti in junior suite, mezza pensione, attività culturali e sportive, accesso alla Spa, alle sessioni di yoga e un massaggio salino, da 581 euro a persona (valido dal 13.02.2025 al 15.03.2025). Adler Spa Resort Sicilia, Siculiana (Agrigento). Tel. 0922.1788700; adler-resorts.com

TRA CIELO E MARE
Sopra, nel giardino dell'Adler Spa Resort, sulla costa agrigentina, ci si rilassa, si passeggia a piedi nudi, si contempla il paesaggio. Il verde è l'anima di questo luogo che confina con la Riserva Naturale Orientata Torre Salsa, un'area protetta di 760 ettari.



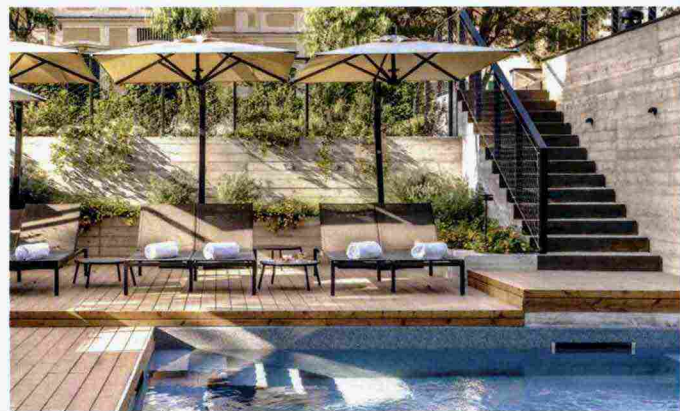
LIGURIA, Nervi *Sale rosa e hammam*

Il Capitolo Riviera, a due passi dalla scogliera della passeggiata Anita Garibaldi e dai parchi di Nervi, è un autentico *buen retiro* di coppia. Inaugurato da pochi mesi, offre la Spa Onde firmata da Comfort Zone, che utilizza prodotti Certified B Corporation, vegani e sostenibili, e poi sauna, hammam, piscina esterna e interna con idromassaggio, docce cromoterapiche. C'è il Salt Massage, con sale himalayano detox, o i rituali Tranquillity o Sleep, con oli essenziali di arancia dolce, rosa damascena, legno di cedro. Dalle terrazze delle 37 suite si ammirano il parco di 1.800 metri quadrati o il mare, poi si scende per un aperitivo al bar Liquido o la cena al ristorante Botanico, curato dallo chef Giovanni Astolfoni.

Info: Deluxe Double Room da 340 euro in b&b per due persone. Capitolo Riviera, Nervi (Genova). Tel. 010.7001616, capitoloriviera.com ►

PIACERI SENSORIALI
Sopra, da sinistra, un momento di relax dopo un rituale di coppia all'Adler Spa Resort Sicilia. Il Rituale del Sonno della Spa Onde, all'Hotel Capitolo Riviera di Nervi, con pennelli e oli naturali.

TUFFI E BOLLICINE
La piscina esterna dell'Hotel Capitolo Riviera di Nervi ha l'acqua riscaldata a 30°, per fare il bagno tutto l'anno. È collegata a quella interna, che offre anche postazioni idromassaggio.





PROFUMI ALPINI
Sopra, il Naturhotel
Lüsnerhof, eco-resort
situato alla fine
della valle di Luson,

freddo di restyling.
Sotto, un massaggio
rilassante con olio
caldo aromatizzato
alle erbe altoatesine.

ALTO ADIGE, Luson

Sauna al cirmolo e relax davanti al camino

Un'esperienza benessere diversa ogni giorno. La giornata può iniziare con il Rituale dei bagni alpini, scandito da sauna al cirmolo, sessione rilassante di galleggiamento nella piscina salina (con musica subacquea), un massaggio alle erbe alpine e relax con piccoli snack e tisane davanti al camino. È solo una delle sorprese del Naturhotel Lüsnerhof, albergo ecologico fresco di restyling sull'Alpe di Luson, con tanto di laghetto alpino balneabile fitodepurato dalle piante acquatiche, percorso Kneipp in un ruscello di montagna, capanna sudatoria per accostarsi ad antichi rituali

indiani, guidati da un'esperta sciamana. Nella nuova *shala*, lo spazio consacrato alle discipline olistiche, si possono provare lezioni di yoga, qi-gong e ginnastica posturale, oltre a sessioni di meditazione e respirazione. L'hotel organizza escursioni per provare il forest bathing, offre camere arredate con larice, cirmolo e abete rosso, pavimenti di pietra calcarea delle Dolomiti, e una salutare cucina del territorio.

Info: Suite Bio Foresta da 378 euro in pensione ¾ gourmet per due persone. Naturhotel Lüsnerhof, Luson (Bolzano). Tel. 0472.413633; luesnerhof.it





ABBRACCIO CALDO
Sopra, la Sauna Nature e la Reaction Therapy. Nella prima si depura il corpo grazie al calore, mentre nella seconda si fa un bagno fresco di reazione, dall'effetto tonificante. Si trovano entrambe all'aperto, nel giardino del Borgo dei Gatti.

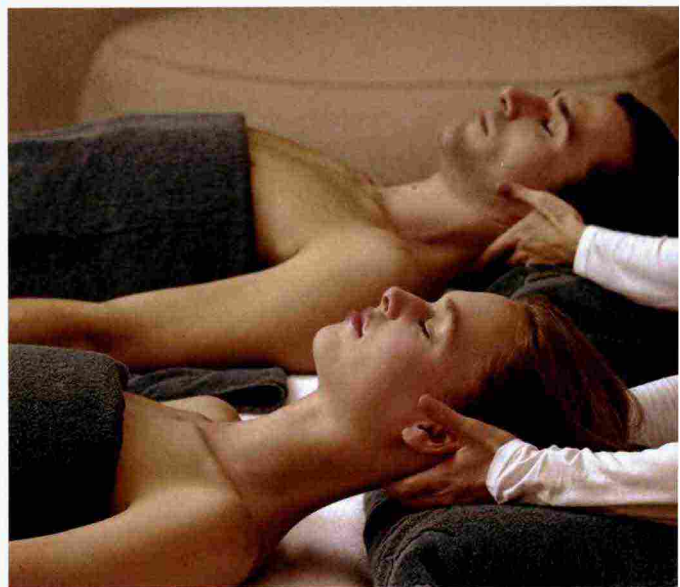
VIA I PENSIERI
Il Gua Sha Spa, piacevole massaggio per il viso che utilizza una pietra naturale per cancellare segni di stanchezza e piccole rughe.



LOMBARDIA, Golferenzo *Elogio della lentezza*

Una bolla emotiva a due, intima e personale. È quella ricreata dal Borgo dei Gatti, albergo diffuso di charme situato tra le colline dell'Oltrepò pavese, che offre la possibilità di soggiornare all'interno di splendide dimore in stile country, per riappropriarsi di ritmi lenti. A partire dalla nuova Spa Adasi, realizzata da Starpool, un vero e proprio elogio alla lentezza fatto di acqua e calore. Il percorso inizia con la Classic Soft Sauna, un bagno di calore sensoriale graduale (le temperature non superano i 50-60 °C e l'umidità è del 50-60 per cento). Nel Glamour Steam Room, con soffitti a cupola, ci si abbandona al vapore e poi si esce per alternare il freddo con la Cold Storm: scrosci di acqua con luce blu e aromi di pino silvestre, il Cold Breeze, nebulizzazioni di gocce accompagnate da luci led blu e aromi di menta ghiacciata e la cascata di ghiaccio per frizionare il corpo con cristalli gelati, tonificandolo e sollecitando i sensi. Dopo il calore e l'acqua, il riposo profondo, facendosi accompagnare dalla voce della guida virtuale Wellness Coach, che propone programmi di mindfulness e di respirazione.

Info: Soggiorno nella Cà del Muscatè, da 135 euro per due persone con solo pernottamento. Borgo dei Gatti, Golferenzo (Pavia). Tel. 348.7975541; www.relaisborgodeigatti.it



VENETO, Verona *Nella città dell'amore*

Il Vista Verona, boutique hotel ad alto tasso di poesia, è il punto di partenza migliore per raggiungere l'Arena, Castelvecchio e la casa-museo di Giulietta, protagonista della grande opera shakespeariana. Poi si rientra per farsi coccolare nella Spa Suite, in cui si è accolti da un cocktail di benvenuto, frutta fresca e un percorso rigenerante tra sauna Jacuzzi con postazioni ergonomiche e acqua a 38,5°, un massaggio di coppia personalizzato con oli Biologique Recherche, che sfruttano l'elevatissima concentrazione di principi attivi botanici. E poi il Candle Massage, con burro aromatico fuso massaggiato sul corpo per alleviare stress e contratture e nutrire la pelle in profondità. La sera, si sale all'ultimo piano per ammirare il tramonto dalla terrazza e poi ci si accomoda per cena al Sottovoce, ristorante gourmet con vista su tetti medievali, torri e le dolci colline del Garda.

Info: Suite da 650 euro in b&b per due. Vista Verona, Verona. Tel. 045.11170880; vistapalazzo.com

COCCOLE PER DUE
Sopra, un massaggio della zona cervicale-vertebrale eseguito dalle Beauty Therapist della Spa del Vista Verona, aiuta a sciogliere le tensioni e dare immediato sollievo a testa, collo e spalle.

PACE ASSOLUTA
Dopo saune, idromassaggio, vapori e trattamenti è piacevole dedicarsi uno spazio di pace assoluta, sdraiandosi su morbidi lettini, per sorseggiare una spremuta di frutta fresca o una tisana.

