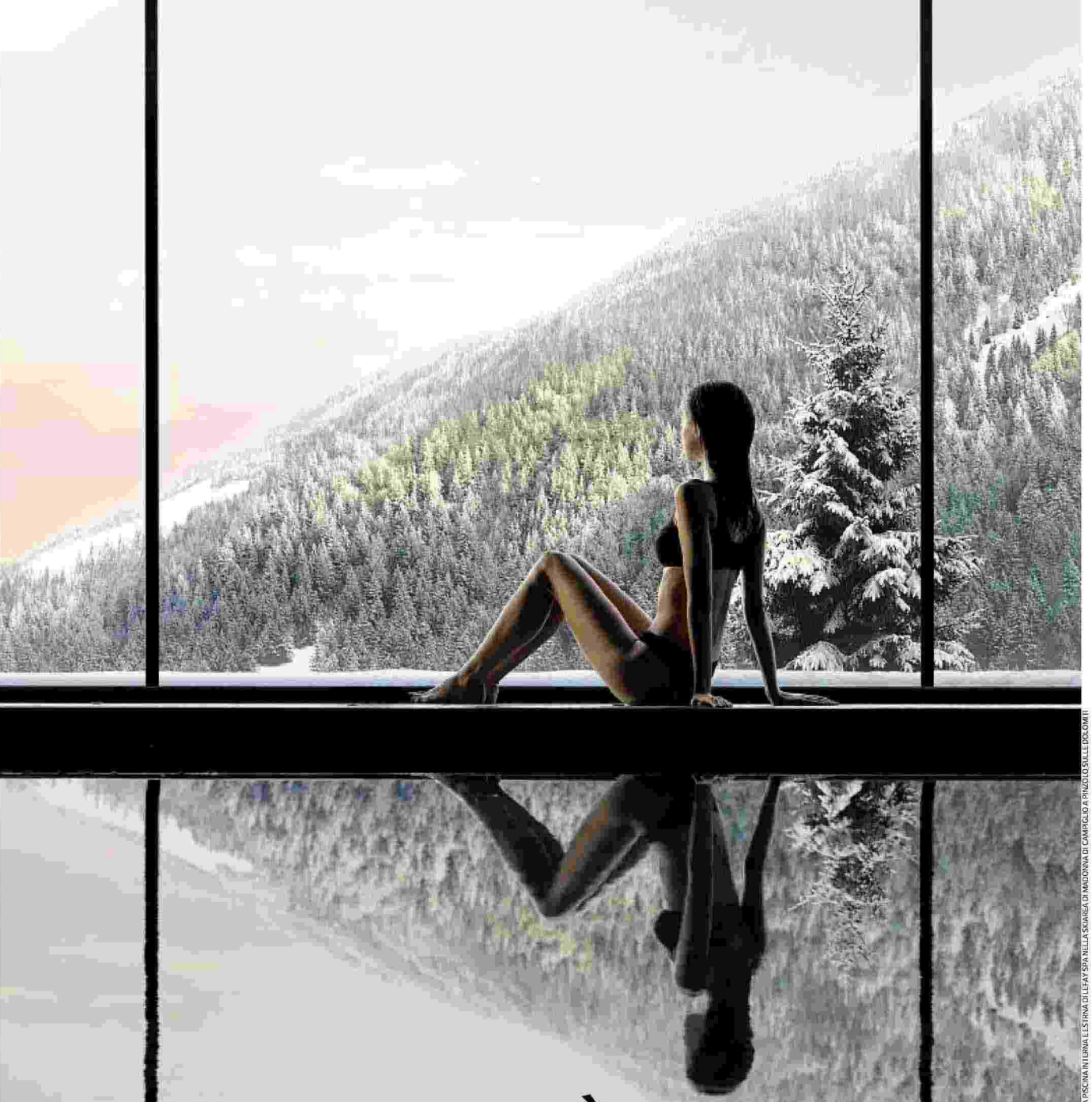


LA PISCINA INTERNA E ESTERNA DI LEFAY SPA NELLA SKIARIA DI MADONNA DI CAMPIGLIO A PINZOLO SULLE DOLOMITI

La **Spa**? È in città

Da Venezia a Napoli, passando dalla Cagliari, Roma, Cortina e Milano i centri termali diventano vere fughe nelle città. Anche per poche ore

● Alberghi zen ● Ivan, Ennia e le piante ● Salute nei paesi ● Vita Soave

La beauty farm? È una parentesi

Qualche ora o una fuga Il vero lusso oggi è sparire

di **Marianna Peluso**

Non è più necessario inseguire un resort in mezzo ai boschi, prenotare un weekend alle terme o aspettare le ferie per infilarsi in accappatoio: la geografia del wellness si è fatta urbana, più vicina e più compatibile con agende che raramente concedono vere fughe. La pausa può durare un pomeriggio, tre ore dopo cena, il tempo di un massaggio. Sono le spa urbane, versione contemporanea della vacanza senza vacanza: dove non serve partire, spesso non è nemmeno necessario dormire in hotel. Il vero lusso, questa volta, è riuscire a sparire restando esattamente dove si è.

A Venezia il benessere si ritaglia spazio dentro edifici che conservano intatta la loro storia. Al Nolinski, a pochi passi da San Marco, la piscina è stata ricavata all'ultimo piano dell'ex Borsa di Commercio, sotto le travi originali del tetto, e rivestita di mosaici dorati con tessere impreziosite da foglia d'oro. Mentre dalla piscina si ammirano i tetti della Serenissima, tre piani più sotto la spa myBlend propone trattamenti viso che partono da un'analisi personalizzata della pelle: si va dal The Express, mezz'ora con un dispositivo hi-tech oppure un massaggio abbinato alla maschera Led, al The Expert, 90 minuti che combinano fototerapia, tecnologie selezionate secondo le esigenze della pelle, massaggi muscolari del viso e persino movimenti ondulatori sull'addome per favorire il rilassamento. Poco distante, a Palazzo Papadopoli, la spa dell'Aman Venice conta tre sale trattamenti ed è aperta anche al pubblico esterno: l'Aman Advanced Facial unisce scrub a ultrasuoni, microcorrenti, massaggio e applicatori criogenici, i «cryo bulbs», contro il gonfiore, prima di passare alla luce rossa e blu; la crioterapia localizzata entra anche nel Deep Tissue Massage e nei facial con Cryo Mask. Il ghiaccio, insomma, non resta più confinato nel secchiello dello champagne.

A Caorle, il Cavallino Bianco ha dedicato oltre 4.000 metri quadrati al wellness, inserendolo però dentro una vacanza costruita intorno alla famiglia. Il punto interessante è proprio questo: il relax non comincia quando i figli spariscono dalla scena, ma viene organizzato perché adulti e bambini possano alternare momenti insieme e spazi tutti per sé. Al terzo piano, Lea's Beauty & Spa concentra trattamenti viso e corpo, massaggi, rituali e hair spa, mentre altre esperienze sono pensate espressamente anche per neonati, bambini e adolescenti. Una piccola rivoluzione rispetto all'immagine classica della spa, regno del silenzio e territorio quasi esclusivamente adulto. La separazione, quando la si desidera, arriva qualche metro più in là. Sauna finlandese, biosauna, bagno turco e sale relax conducono fino alla Infinity Sky Pool, piscina esterna riscaldata a sfioro riservata agli adulti, con la pineta e l'Adriatico davanti. I bambini, intanto, hanno a disposizione spazi e attività dedicati, compresi i 750 metri quadrati di Lino Land. Così la vacanza non si divide più tra «tempo con i figli» e «tempo per sé», ma prova a tenere insieme entrambe le cose: un'ora in piscina, un trattamento, una pausa di coppia e poi di nuovo tutti insieme. Dal mare si torna in città: al Vista Verona, la piscina coperta con idromassaggio si affianca a bagno turco, sauna finlandese, doccia emozionale e fontana di ghiaccio. Per chi cerca più privacy c'è una Spa Suite prenotabile individualmente o in coppia, con vasca idromassaggio, sauna e trattamenti viso e corpo. Hi Spa, a Trento, si estende su 500 mq aperti anche alla clientela esterna, con piscina, tre vasche idromassaggio, due saune finlandesi, una biosauna, bagno turco, tre docce emozionali, stanza del silenzio e sale massaggi. Il mercoledì, il venerdì e il sabato sono in agenda anche i rituali Aufguss, mentre chi vuole trasformare una serata in qualcosa speciale può prenotare la Private Night Spa: dalle 22 all'una l'intero spazio viene riservato in esclusiva per tre ore, con tanto di bollicine. A Trieste il DoubleTree by Hilton si trova nell'ex sede della Riunione Adriatica di Sicurtà, imponente palazzo di piazza della Repubblica progettato agli inizi del Novecento. Tra sauna finlandese, bagno turco, docce emozionali e massaggi, la particolarità è la formula City Spa Escape: ogni domenica, dalle 14, il centro benessere apre anche agli ospiti esterni, con un pacchetto per due persone che abbina il percorso spa a un aperitivo nello storico Berlam Coffee Tea & Cocktail.

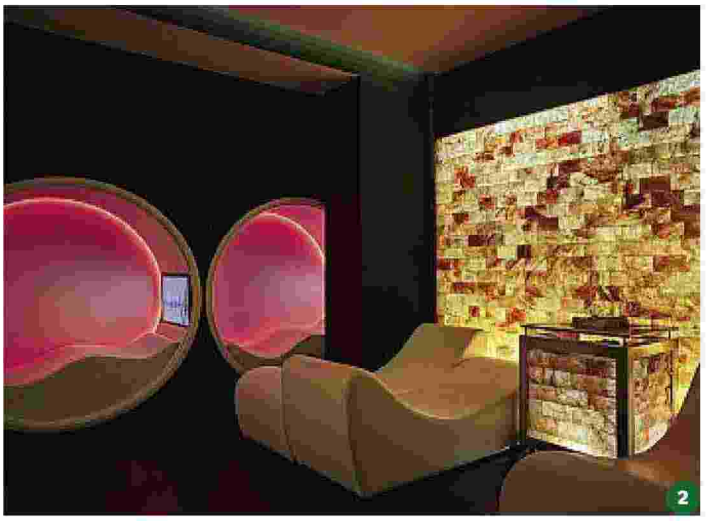
Nel Quadrilatero milanese, sotto le volte dell'ex Seminario Arcivescovile che oggi ospita Portrait Milano, The Longevity Spa porta il linguaggio del biohacking dentro una cornice storica, occupando 700 mq tra piscina monumentale, sauna, bagno turco, palestra e trattamenti accessibili anche al pubblico esterno. Alla scenografia della grande vasca incastonata tra colonne e volte si affiancano protocolli contemporanei, dalla crioterapia al galleggiamento asciutto, fino ai percorsi personalizzati costruiti attorno a recupero e longevità, con il freddo che qui non è più il passaggio finale dopo la sauna ma diventa uno degli strumenti centrali del trattamento. Stesso ap-

proccio anche a Cortina, dove la The Longevity Spa del Grand Hotel Ampezzo inserisce la Cryosuite Total Body, basata sull'esposizione controllata al freddo, accanto a piscina, sauna, bagno turco e percorsi dedicati alla rigenerazione. Sulle Dolomiti il gelo può essere molto meno tecnologico e più a contatto con la natura: al Lefay Resort & Spa Dolomiti di Pinzolo è nata la Cold Experience, attività mattutina di gruppo nata come una progressiva sfida alle basse temperature. Si comincia con esercizi di respirazione eseguiti tenendo il ghiaccio sotto i piedi, per imparare a mantenere regolare il respiro nonostante lo stimolo. Si esce poi scalzi in giardino, sulla brina o sulla neve, prima di rientrare per una doccia fredda sugli arti inferiori e per il percorso Kneipp. A questo punto si passa allo scrub con il ghiaccio su gambe e piedi e alla prova più impegnativa: una vasca di reazione a 10 gradi, affrontata in tre passaggi successivi, fino alle ginocchia per 40-50 secondi, quindi a metà coscia per oltre un minuto e infine fino al bacino per più di un minuto e mezzo (chi vuole può chiudere con l'immersione completa).

Scendendo verso sud, a Roma, il Six Senses di Piazza di San Marcello, reinterpreta il rito termale romano con un circuito che passa da caldarium, tepidarium e frigidarium. Qui ci si può abbandonare a biohacking, sound therapy, breathwork e trattamenti personalizzati: duemila anni di benessere compressi dentro la stessa spa. Lo stesso intreccio tra storia e benessere si ritrova al Romeo Roma: la Spa Sisley Paris propone trattamenti viso e corpo firmati dalla maison francese, tra cui il rituale phyto-aromatique, che utilizza oli essenziali ed estratti vegetali. Un dettaglio sorprendente è la piscina interna collegata a quella del cortile, il cui fondo trasparente lascia intravedere i reperti archeologici romani sottostanti. La collaborazione con Sisley Paris prosegue anche a Napoli, dove il Romeo, affacciato sul porto, ha ricavato la propria spa negli spazi dell'antica Dogana del Sale. Il percorso benessere si snoda tra piscine a temperature differenti, hammam, sauna, stanza del sale, cascata di ghiaccio e circuito Kneipp, mentre i trattamenti fito-aromatici utilizzano oli essenziali ed estratti vegetali. Una formula che l'hotel definisce «resort urbano», anche se l'accesso alla spa, a differenza di altre strutture, resta riservato a chi vi soggiorna. Il viaggio si chiude in Sardegna, dove a Cagliari, Palazzo Doglio lega il benessere a uno dei temi che hanno reso celebre l'isola: la longevità. Oltre a piscina, sauna, bagno turco, fitness e cabine per i trattamenti, ci sono percorsi che cominciano da una valutazione fisica: si analizzano postura, mobilità, biomeccanica e composizione corporea per studiare, attraverso il metodo Hpm, programmi personalizzati di allenamento, recupero e prevenzione; per il viso c'è anche l'Oxygen Boost Facial, trattamento ossigenante proposto per restituire luminosità alla pelle. Ancora più curioso è il progetto «Rituali Centenari», che porta gli ospiti fino a Teulada, tra i luoghi simbolo della longevità sarda, per passeggiare nel centro storico, incontrare un centenario, conoscere prodotti locali e assistere a dimostrazioni di artigianato tradizionale. Il programma prosegue in città con un percorso spa ispirato alle «Blue Zone» e un laboratorio di cucina dedicato alle specialità dell'isola. Dalle calli veneziane al porto di Napoli, fino alle vie di Cagliari, le formule cambiano quanto i luoghi: la spa può essere una parentesi serale, un trattamento specifico o un programma da seguire in due, anche senza fare le valigie.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

A Napoli ha ricavato la propria spa negli spazi dell'antica Dogana del Sale



Scatti
1 La piscina del Nolinski, a pochi passi da San Marco. **2** La Spa Sisley Paris del Romeo di Napoli. **3** Il Six Sens di Roma. **4** La piscina del Lefay Soa, **5** I rituali Aufguss, un'esperienza sensoriale che avvolge corpo e mente e trasforma il calore in un piacevole momento di benessere, all'Hi Spa di Trento