

LA TUA CASA BELLA, ECO, CONFORTEVOLE: 60 IDEE

# Natural

N. 115 GENNAIO 2013  
€ 2,00

**L'OROSCOPO  
DELL' AMORE**  
Segno per segno  
come sarà il  
2013 con lui

**STORIE VERE**  
3 donne dicono  
"Abbiamo ricevuto  
un miracolo"

**SPECIALE  
BELLEZZA**

**MAKE-UP**  
bionda o mora  
truccati così

**CAPELLI**  
sani e forti  
4 nuovi stili

**PELLE**  
tutti i prodotti  
più natural

**BENESSERE**  
TOGLI  
10 ANNI  
AL TUO  
CORPO

Benedetta Paron

**«La ricetta per  
una famiglia felice»**



CAIROEDITORE

Paradisi del benessere

# VIA LO STRESS IN BEAUTY FARM

Quarzite per sbloccare i canali dell'energia, riflessologia per migliorare la funzionalità degli organi interni, fitoterapia per perdere peso e meditazione sonora per allontanare stanchezza e tensioni. Ecco dove provare rituali curativi per ritrovare il benessere fisico e la pace interiore

di Luisa Taliento

Acqua e neve. Le vasche esterne riscaldate dell'hotel Aqua Dome nel Tirolo austriaco.

## Paradisi del benessere



Musica & relax. Una cliente prova il percorso somatico al Fonteverde di San Casciano ai Bagni (Siena).

TOSCANA

### Meditazione sonora e ayurveda

Il programma Equilibrium del Fonteverde, resort a San Casciano ai Bagni, è un vero investimento sulla salute. Serve a combattere ansia, ipertensione, mal di testa, squilibri ormonali, segnali che possono trasformare lo stress in malattia. Si può scegliere il Percorso Somatico, che si concentra sul recupero psicofisico, con yoga, meditazione sonora, manovre cranio sacrali, trattamenti in acqua termale, oppure il Percorso

Ayurvedico, più finalizzato alla depurazione degli organi interni, con trattamenti e dieta personalizzati. Lo staff medico aiuta gli ospiti a comprendere come potenziare i sistemi di difesa. Per prevenire e affrontare le patologie da stress anche una volta tornati a casa. Sette giorni, tutto incluso, a 3280 euro. Info: Fonteverde Tuscan Resort & Spa, San Casciano dei Bagni, tel. 0578 57241, [www.fonteverdespa.com](http://www.fonteverdespa.com)

### ALTRE SPA

#### LAZISE (VERONA) Riflessologia per gli organi interni

L'Aquavivae Spa del Principe di Lazise è in campagna, vicino al Lago di Garda. Da provare: Mani e Sfere, un impacco al fango di arnica seguito da un massaggio con piccole sfere di legno, per sciogliere in profondità la muscolatura (70 euro). Info: Hotel Principe di Lazise Wellness Hotel & Spa, Loc. Le Greghe, Lazise (VR), tel. 045 6490177, [www.hotelprincipedilazise.com](http://www.hotelprincipedilazise.com)



Veduta del Principe di Lazise.

#### UMBRIA Salute con le erbe

Il Marc Mességué Health Center è un autentico ritiro spirituale per perdere peso. Si può scegliere la Cura Santé en forme, sette giorni scanditi da esami clinici, visita fitoterapica, dieta personalizzata, a cui si aggiungono tisane, decotti e fluidi attivi. Sette giorni tutto incluso da 3605 euro. Info: Consorzio Umbria Benessere, P.zza Moncada 1, Bastia Umbra (PG), tel. 075 8005434 [www.umbriabenessere.eu](http://www.umbriabenessere.eu)



L'idromassaggio da Mességué



TIRLER DOLOMITES

### L'energia della quarzite

Il Tirlir è un bio-eco hotel nella natura dell'Alpe di Siusi. La Curasoa Energy-Spa offre trattamenti naturali a base di olio d'arnica, di cembro, acqua di fonte e quarzite dell'Alto Adige. Il Trattamento Curasoa include un massaggio che lavora sulle contratture e i blocchi energetici. Il corpo si distende e la mente si rilassa, per un effetto rigenerante (da 75 euro).

Anche la pelle del viso può manifestare un disagio interiore: occhiaie, colorito spento, impurità, mimica facciale sofferente. Per questo c'è il Tirlir Bergglück, leggere frizioni con timbri caldi riempiti di erbe, abbinati a un massaggio bioenergetico (da 74 euro). Info: Tirlir Dolomites Living Hotel, Saltria 59, Alpe di Siusi (BZ), tel. 0471 727927, [www.hotel-tirlir.com](http://www.hotel-tirlir.com)

Come in una grotta. A sinistra: un momento di relax durante il trattamento Curasoa. Sopra: la facciata del bio-eco hotel.