

Tutti i prodotti sono selezionati in piena autonomia editoriale. Se acquisti uno di questi prodotti potremmo ricevere una commissione.

TRAVEL

I 19 migliori wellness retreat al mondo per rinascere tutto l'anno

di Micol Passariello e Alessandra Pellegrino

21 novembre 2023

Foto Alex Teuscher. Courtesy Chenot Palace Weggis

Dall'India alle Alpi, dall'isola di Bali alla laguna di Venezia, 19 indirizzi all'avanguardia dove trovare la remise en forme per animo e corpo.

Wellness retreat: gli indirizzi nel mondo da non perdere

Su un'isola sperduta, tra mari da cartolina. Tra foreste lussureggianti, dove sentire la forza della natura. In cima alle vette, toccando il cielo con un dito. **Per la rinascita di primavera, i migliori wellness retreat al mondo sono luoghi dell'anima**, immersi in paesaggi da sogno, dove ritrovare sé stessi con trattamenti all'avanguardia, circondati dalla grande bellezza. Offrono Spa da sogno, sfoggiano programmi detossinanti, percorsi riequilibranti, programmi per trovare nuove energie, ritrovare sé stessi e sentirsi bene dopo il lungo inverno. Per recuperare la forma in vista della stagione più calda, per rallentare il ritmo dalla frenesia quotidiana, per isolarsi dal mondo esterno e guadagnare il profondo relax: i wellness retreat sono rifugi di bien vivre dove il lusso di un resort incontra le migliori tecnologie votate al benessere.

Dall'India alle Alpi, da Bali a Venezia, in mezzo a un foresta o in cima a una scogliera: qualunque sia la meta scelta nel mondo, in questi indirizzi sofisticati si viene seguiti da veri guru, da esperti di filosofia olistica, da equipe mediche o atleti. Nelle splendide Spa offrono dal massaggio viso anti-age al trattamento rinvigorente per il corpo, dal rituale energizzante alla digitopressione cinese per un wellness retreat a tutto tondo. Ma anche yoga, meditazione, pilates nella natura, programmi per migliorare il sonno. Tra piscine a sfioro, vapori avvolgenti, saune detox, fonti di acque calde e trattamenti di ultima generazione si ritrova la remise en forme per animo e corpo. E se ne esce rinati. **Ecco i migliori wellness retreat al mondo, per la rinascita di primavera. E non solo.**



La **piscina** coperta di 20 metri di Chenot Palace Weggis, grazie alla scenografica parete in vetro che la delimita, permette un'esperienza immersiva: la sensazione mentre si nuota è quella di trascendere lo spazio e di entrare nelle acque del lago. Courtesy Chenot Palace Weggis | Alex Teuscher

Chenot Palace Weggis, Svizzera

Unisce i principi dell'antica **medicina cinese** alla **medicina occidentale** avvalendosi delle più moderne tecnologie diagnostiche. Ecco perché **Chenot Palace Weggis**, situato ai piedi del monte Rigi, con accesso privato al Lago di Lucerna, tra i più lussuosi retreat benessere, è stato premiato per due anni consecutivi come **miglior programma detox al mondo** agli ambiti World Spa Awards 2022. **Il programma Advanced Detox**, quello eletto, è infatti la base per un'eccezionale esperienza di benessere personalizzata che mira a resettare il corpo e la mente e a liberare il potenziale di ogni ospite. Il programma di disintossicazione avanzata di **7 giorni** è progettato per fornire una profonda purificazione e disintossicazione del corpo. Ringiovanisce i processi naturali dell'organismo per eliminare le tossine, ripristinare il metabolismo energetico, riparare i tessuti danneggiati e ripristinare l'equilibrio ormonale. L'obiettivo è quello di ripristinare la salute a livello cellulare, migliorando così l'adattabilità e la resilienza, rafforzando il sistema immunitario e contrastando l'insorgere dell'invecchiamento biologico. Eseguiti sotto controllo medico, i trattamenti consistono in terapie di risonanza cellulare, massaggi di coppettazione

con elettrostimolazione, bagni di idro-aromaterapia e impacchi di fango vegetale applicazioni di fango vegetale arricchito con microalghe pure e docce ad alta pressione. Il tutto negli spazi di una struttura che coniuga **design e charme**, recentemente rinnovata dall'architetto svizzero **Davide Macullo**. «A Chenot, ci concentriamo sul benessere della nostra salute - il concetto di rimanere in salute il più a lungo possibile mentre invecchiamo», ha dichiarato il dottor **George Gaitanos**, **direttore operativo e scientifico di Chenot** (HC International S.A.). «Mettiamo gli ospiti in condizione di apportare cambiamenti significativi che garantiscano la loro salute ottimale. Essere nuovamente premiati come Miglior Programma Detox del Mondo è il riconoscimento di quasi 50 anni di esperienza e di continua ricerca scientifica e innovazione».

PRENOTA QUI



Dune di sabbia candida e scogliere battute dal vento: è uno dei luoghi preferiti dai vacanzieri tedeschi, un paradiso di tranquillità affacciato sulle acque del Mare del Nord. Stiamo parlando dell'isola di Sylt, una delle mete ideali per un'escape all'insegna della natura e dell'avventura. È qui che sorge l'ultimo centro Lanserhof. Ingenhoven Architects

Lanserhof, Austria e Germania

È la perfetta simbiosi tra **naturopatia e avanguardia medica**. Da oltre trent'anni Lanserhof è un'eccellenza in ambito medico. L'innovativo approccio **LANS Med Concept** proposto all'interno degli health resort Lanserhof si basa sui concetti di

medicina olistica, rigenerazione e prevenzione. I programmi Lanserhof accompagnano l'ospite attraverso un percorso di detossinazione, deacidificazione e purificazione, mettendo l'organismo in condizione di attivare al meglio il proprio potere di auto-rigenerazione. Obiettivo: il benessere psico-fisico. Sono cinque le location in cui è possibile vivere l'esperienza del metodo. La struttura originaria è **Lanserhof Lans**, un'istituzione dal **1984**. Situata nelle vicinanze di **Innsbruck, cuore del Tirolo austriaco**, è il luogo in cui l'innovativo "LANS Med Concept" ha avuto origine. Ci sono poi **Lanserhof Tegernsee**, inaugurata nel **2014** e **nominata per cinque anni consecutivi miglior spa medica del mondo**, è collocata sulle vette della Baviera, nei pressi del lago Tegernsee. **LANS Medicum, ad Amburgo**, è una struttura dedicata allo sport, in cui le eccellenze della medicina e della diagnostica sportiva incontrano la naturopatia tradizionale. C'è anche **Lanserhof at The Arts Club**, situata nel cuore di Londra e nata in collaborazione con l'iconico club The Arts Club, anche se si tratta di una palestra di ultima generazione che offre servizi medici all'avanguardia. Ultimo arrivato, è il nuovo **Lanserhof Sylt** tra le dune, sul Mare di Wadden, nel bel mezzo di **List** e tuttavia lontano dal caso – uno dei pochi posti sull'isola da cui è possibile vedere il mare. Su una superficie di 20.000 m², l'edificio contiene 68 camere, tra cui l'area di trattamento e medicina con circa 5.000 m².

PRENOTA QUI



L'Adler Spa Resort Sicilia si trova in un esclusivo territorio affacciato sul mare nel comune di Siculiana (Agrigento), in prossimità della Riserva Naturale Orientata Torre Salsa - un'area protetta estesa su 760 ettari - così definita per la presenza di un'antica torre di avvistamento. La sua varietà e bellezza morfologica, l'importanza di flora e fauna primigenie, ne fanno una delle più note aree protette dell'isola. Courtesy Adler Spa Resort Sicilia Alex Filz Photography

Adler Spa Resort Sicilia, Italia

“Lasciamo che la natura parli da sola” ha commentato la proprietà, nella persona di **Lukas Sanoner** “tutta la struttura nel suo insieme vuole essere un’opera d’arte, che pone l’equilibrio naturale al primo posto, anche nella progettazione dei volumi”. La purezza e il minimalismo delle forme, arricchiti da dettagli inediti e inattesi e l’atmosfera familiare, sono la cifra stilistica di quest’oasi accogliente in Sicilia. L’area wellness è ispirata al mare e affacciata su un panorama mozzafiato: circa **3200 mq** all’interno ed estesi spazi all’esterno, il centro Wellness & Spa, comprende un’area con 13 cabine, tutte con vista sul mare e sulle pinete, e un salone parrucchieri. Gli interni sono un tripudio di materiali naturali che omaggiano la terra: il legno di cedro, le pareti rivestite di fango naturale e il piccolo corso d’acqua che scorre in tutta l’area. A pavimento, frammenti di laterizio misto a calce e sabbia, come nell’antichità, creano un percorso che conduce anche alle **3 zone wellness panoramiche e alle 3 saune: il bagno turco dai profumi di Sicilia, la biosauna** con erbe locali e fieno altoatesino e la sauna finlandese. Le cabine e gli spazi aperti della SPA, a loro volta, sono inondati di luce naturale, che entra attraverso grandi vetrate. All’esterno, una

vasca idromassaggio “whirlpool thalasso”, in posizione panoramica verso la costa bianca di Capobianco; una piscina calda con acqua salata, un'altra vasca esterna con acqua dolce e, ancora, una vasca sportiva semi-olimpionica (25 m).

PRENOTA QUI



Sull'Atollo di Baa, alle Maldive, il resort Milaidhoo propone il Milky Way from the Maldives: messo a punto in collaborazione con l'astronoma Valerie Stimac, è un ritiro ispirato alla volta celeste, che include l'Healing Space Massage, uno speciale massaggio ispirato alle stelle. Ph. Sakis Papadopoulos Sakis Papadopoulos

Milaidhoo, Maldive

Milaidhoo è un santuario immacolato situato nell'**Atollo di Baa**, Riserva della Biosfera UNESCO. Un vero paradiso tropicale, tra barriere coralline, una ricca vegetazione e spiagge candide, qui gli ospiti possono soggiornare circondati da immacolati scenari naturali di rara bellezza. La **Serenity Spa** promette relax per il corpo e l'anima con trattamenti da fare direttamente sull'acqua, cullati dal suono dell'oceano. I diversi trattamenti olistici riassumono i poteri della natura combinati con le affascinanti tradizioni curative locali, utilizzando erbe e antichi riti. Qui si trova ristoro grazie ai benefici delle terapie termali organiche offerte da Elemis,

TheraNaka e Coola. Il suggestivo padiglione sull'acqua ospita sessioni giornaliere di yoga o meditazione, per riallineare la mente, il corpo e l'anima. **Dal 15 al 21 maggio** il resort propone il **“Milky Way from the Maldives”**. Messo a punto in collaborazione con l'astronoma Valerie Stimac, questo ritiro include l'“**Healing Space Massage**” – uno speciale massaggio ispirato allo spazio – una cena sotto le stelle e l'osservazione delle costellazioni su un banco di sabbia privato. Gli ospiti potranno inoltre partecipare a sessioni di astrofotografia e imparare tutti sui miti del cielo tramandati dalle varie culture locali, tra le quali quella Tamil e Cingalese, dare il nome a una costellazione e fare escursioni notturne a bordo di un tradizionale Dhoni maldiviano. Immerso nella natura lussureggiante dell'atollo, il resort offre anche la possibilità di dormire sotto le stelle, assicurando un riposo assoluto, con un comodo letto a baldacchino con vista sulla volta celeste.

PRENOTA QUI



Realizzato con materiali naturali che s'ispirano alla bellezza del luogo, il nuovo Six Senses Vana è un esclusivo retreat nato sulle pendici dell'Himalaya, immerso nelle foreste appena fuori Dehradun. Ph. Courtesy Six Senses Vana

Six Senses Vana, India

Appena fuori **Dehradun, a sud delle pendici himalayane di Mussoorie** e immerso nella foresta, il nuovo **Six Senses Vana** prende il nome dalla foresta: ultima novità del gruppo che ha fatto del benessere la sua punta di diamante, è la scelta perfetta per un viaggio di riscoperta e trasformazione. Il retreat mira a proteggere e nutrire, fornendo spazio per scoprire e prosperare. **L'Ayurveda, lo Yoga, la Medicina Tibetana e le Terapie di Guarigione Naturale** si combinano con un ricco programma quotidiano di movimento, un profondo impegno e un supporto personalizzato. Cucina nutriente, esperienze per tutti i sensi completano questo ritiro benessere in India. Six Senses Vana propone diversi itinerari per un soggiorno di minimo tre giorni, incentrati sul benessere e personalizzabili a seconda delle proprie esigenze, che **combinano pratiche tradizionali come l'Ayurveda, lo yoga e la medicina tibetana con le terapie più moderne**, in una routine quotidiana volta ad accompagnare gli ospiti lungo un percorso trasformativo, per il corpo e la mente. Il resort offre 66 stanze e 16 suite, ciascuna dotata di balconi o terrazze e finestre a tutta altezza, con affaccio sulla **foresta di Sal**, sui giardini o sulle piantagioni di mango: un'ambientazione idilliaca dove lasciarsi cullare dai suoni della natura. Un soggiorno al Six Senses Vana include la dieta personalizzata, screening e consulenza, un programma giornaliero tailor made, un trattamento spa al giorno, ma anche le attività di gruppo e gli abiti pensati ad hoc da indossare dentro e fuori gli spazi del resort.

PRENOTA QUI



Con le sua eleganza e la struttura all'avanguardia, One&Only Portonovi è una delle migliori destinazioni benessere d'Europa, grazie allo Chenot Espace, un'oasi di ben quattromila metri quadri di pura pace e wellness, dove vivere un viaggio trasformativo di disintossicazione e di ripristino del corpo. Ph. Courtesy One&Only Portonovi

One & Only Portonovi, Montenegro

One&Only Portonovi è un rifugio idilliaco sulle pittoresche rive della baia di Boka.

Con le sua eleganza e la struttura all'avanguardia, è una delle migliori destinazioni benessere d'Europa. Questo è il primo One&Only a offrire **Chenot Espace**, un viaggio trasformativo di disintossicazione e di ripristino del corpo, basato sul rinomato **Metodo Chenot**, con programmi su misura e trattamenti all'avanguardia scientificamente progettati per migliorare la vitalità e la salute ottimale degli ospiti, tutto l'anno. Lo **Chenot Espace** è un'oasi di ben quattromila metri quadri di pura pace e wellness, dotato di strutture per l'idroterapia e la crioterapia, sauna, bagno turco, splendida piscina coperta e un'area relax immersa nella pace. Il programma prevede un percorso personalizzato per **resettare il corpo** basato sul celebre Metodo, che combina i progressi scientifici e la medicina cinese: detox, contrasta l'invecchiamento e migliora il piano psico-fisico attraverso menu nutrizionali, programmi fitness, trattamenti termali e attività antistress. Dopo la consultazione, gli ospiti ricevono un programma personalizzato, con raccomandazioni alimentari, menu detox, piani fitness, trattamenti termali mirati e attività per alleviare lo stress. Il percorso è progettato per stimolare il corpo a eliminare le tossine, innescare azioni riparatrici e rigenerative, con conseguente aumento dei livelli di energia e vitalità. L'approccio

innovativo di Chenot combina i **principi della guarigione tradizionale cinese con gli ultimi progressi scientifici della medicina** e la tecnologia diagnostica all'avanguardia. Il tutto in un luogo di pura pace, tra la spiaggia, il mare e tanto verde, in un ambiente elegante votato al vero lusso.

PRENOTA QUI



Lefay Resort & Spa Lago di Garda è un vero tempio del benessere di 4300 metri quadri, che fonde i principi della Medicina Classica Cinese con la ricerca scientifica occidentale. Ph. Courtesy Lefay Resort & Spa

Lefay Resort & Spa, Lago di Garda

Lefay Resort & Spa Lago di Garda sorge a **Gargnano**, nella Riviera dei Limoni, incastonato in un parco di undici ettari, tra colline dolci e terrazze naturali arricchite da ulivi e boschi. Totalmente **sostenibile**, offre 96 suite realizzate con tessuti naturali, materiali pregiati come marmi italiani e legni di ulivo, con vista lago. Il resort è un vero tempio del benessere, di 4300 metri quadri dove mente e corpo si rigenerano seguendo il **Lefay SPA Method**, che fonde i principi della Medicina Classica Cinese con la ricerca scientifica occidentale: la piscina Infinity regala immersioni con vedute

panoramiche sui dintorni, mentre le piscine interna e l'esterna si estendono nel parco insieme all'idromassaggio "Fonte Roccolino". L'area acquatica si completa con la suggestiva piscina talassoterapica interna "La Luna nel Lago" e l'Idromassaggio dove riscoprire la calma più profonda: per il detox si sceglie tra sette diversi tipi di sauna, seguite dalle sei zone relax per abbandonare le tensioni. Sono vari i programmi da provare, in base alle proprie esigenze, da **Longevità**, per chi prova un desiderio di rinascita e vuole raggiungere il miglior stato in cui percorrere la propria vita, al **Programma Sonno**, per portare pace in profondità, rallentare, soffermarsi, riflettere, e distendere il corpo e le emozioni. Il **percorso wellness prosegue nel parco** è una risorsa preziosa di benessere al Lefay Resort & Spa Lago di Garda: tra piante secolari ed essenze mediterranee, si svolgono le attività che sono parte integrante di Lefay SPA Method. Si può provare il circuito running, il percorso vita, con otto stazioni per migliorare l'elasticità muscolare, e il giardino energetico terapeutico, composto da cinque stazioni associate a simbologie e significati antichi.

PRENOTA QUI



Progettata da Matteo Thun, JW Venice Spa si trova all'interno di un'ampia struttura con tetto a falde avvolta dalla luce naturale, dove trovare ristoro nelle piscine idromassaggio con una vista unica sulla Laguna. Ph.Mirco Toffolo Mirco Toffolo

JW Marriott Venice Resort & Spa, Venezia

Situato sull'Isola delle Rose a Venezia, **JW Marriott Venice Resort & Spa** è un rifugio di pace dedicato a chi vuole rigenerare corpo e anima attraverso un'approccio olistico al benessere. Il **partner della Spa, Bakel**, inoltre, offre i suoi trattamenti più innovati, dal JALU-3D Pro Face Treatment - by BAKEL 3D Technology all'INSTANT PERFECT EYES 3D, fino ai nuovi signature treatments I Sublimi, studiati per eliminare i segni del tempo e donare alla pelle nuova luminosità. Oltre a questi percorsi esclusivi, rilassano nel profondo le sessioni di **yoga vista Laguna**, uno dei fiori all'occhiello sono quello che contraddistinguono JW Marriott, insieme all'esclusivo pacchetto **7 Days of Well-Being in Venice**: un viaggio nel relax circondati dai fantastici paesaggi della laguna, con percorsi benessere immersi nella natura, ideali per riscoprire se stessi. La terrazza della Spa, inoltre, vanta una vista impareggiabile sulla Serenissima, da ammirare sorseggiando un drink detox al Sagra Poolside Bar. **Progettata da Matteo Thun, JW Venice Spa** si trova all'interno di un'ampia struttura con tetto a falde completamente avvolta dalla luce naturale, dove il calore e l'acqua delle piscine idromassaggio, della sauna finlandese haloterapica o, ancora, delle docce esperienziali regalano agli ospiti un momento di relax su misura. Da provare anche i massaggi revitalizzanti o lo speciale fango arricchito da olii essenziali.

PRENOTA QUI



Immerso in un paesaggio idilliaco incastonato fra mare e montagna, Al Bustan Palace, a Ritz-Carlton Hotel, Muscat, si ispira alla cultura omanita sia nel design che nell'offerta benessere. Ph.Paul Thuysbaert Paul Thuysbaert

Al Bustan Palace, a Ritz-Carlton Hotel, Muscat, Oman

Un vero **santuario di benessere**, in mezzo ai paesaggi scenografici dell'Oman. All'interno degli spazi lussuosi dell'**Al Bustan Palace, a Ritz-Carlton Hotel, di Muscat**, la Spa è una vera destinazione a sé. Con i suoi 33mila metri quadrati disposti su tre piani all'interno di una struttura ispirata ai forti tipici del Paese arabo, **Al Bustan Palace Spa** offre un'esperienza unica nel suo genere. Questo tempio del relax immerso in un paesaggio idilliaco incastonato fra mare e montagna, infatti, si ispira alla cultura omanita sia nel design che nell'offerta benessere: i **trattamenti sono tutti basati sulle antiche pratiche** della tradizione e sono arricchiti dai profumi sublimi dei prodotti con ingredienti di provenienza locale, come il **sapone nero, l'oud, il Frankincense e la rosa damascena**. La spa è composta da sei piscine, quattro lagoon pool private, una piscina a sfioro di 50 metri, oltre alle sei sale hammam e le eleganti aree relax separate per uomini e donne con saune a infrarossi, docce di ghiaccio e bagno turco. Da non perdere, tra i tanti trattamenti proposti, l'**Arabian Signature Hamman**, cinquanta minuti di puro relax fra vapori che ammorbidiscono la pelle,

maschere per il corpo all'aloe vera, scrub con sapone nero e un massaggio alla cute che rigenereranno sia corpo che anima. O, ancora, l'**Al Bustan Signature Journey** che prevede un lungo massaggio a base di aromi e oli essenziali e che utilizza una pressione leggera o moderata per sciogliere le tensioni dalla schiena e rilassare gambe, viso e cute. Un vero paradiso del relax.

PRENOTA QUI



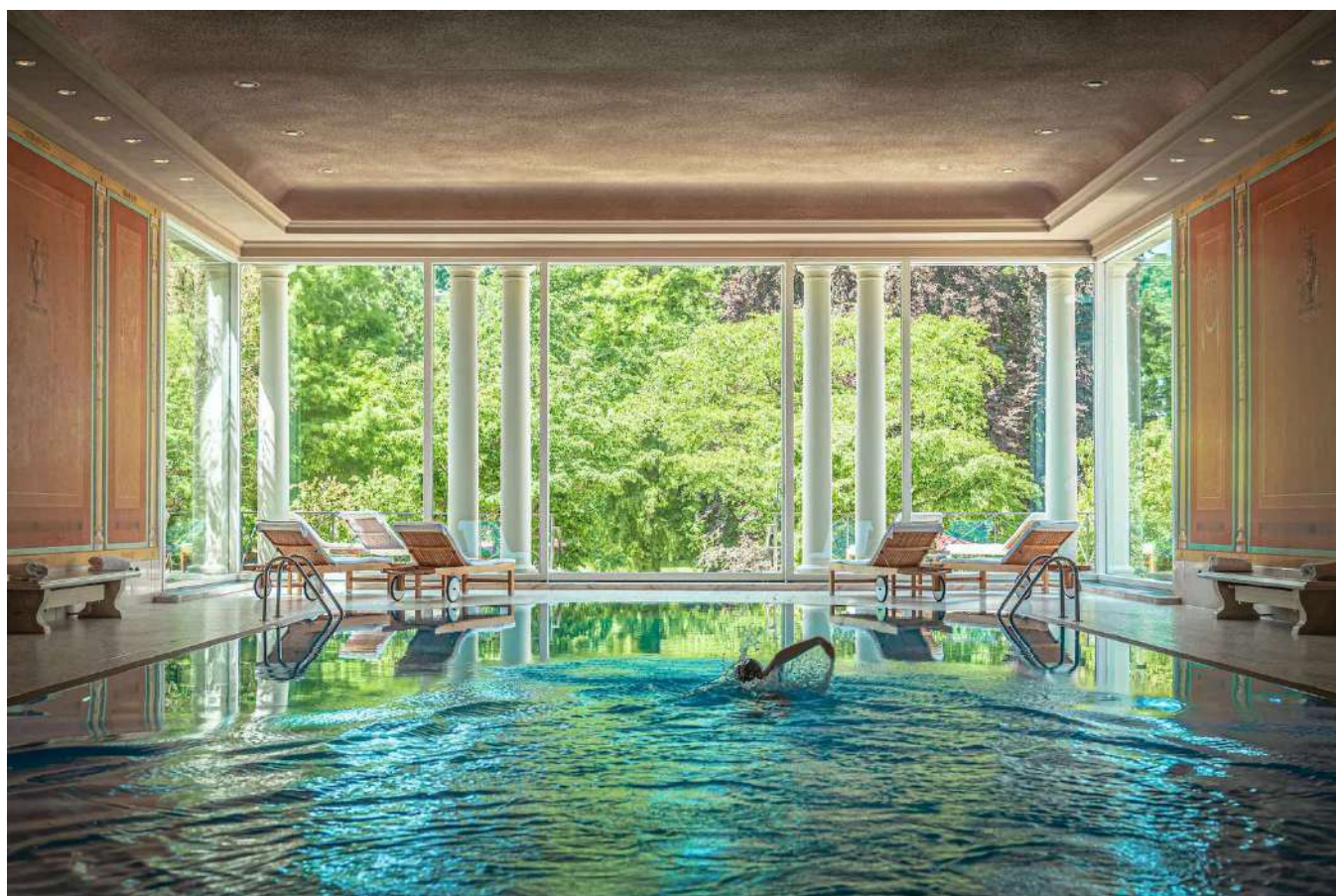
Nel cuore della regione dello Champagne, in Francia, Royal Champagne Hotel & Spa offre una Spa sofisticata dove trovare la remise en forme di primavera, circondati da paesaggi bucolici. Ph. Courtesy Royal Champagne Hotel & Spa

Royal Champagne Hotel & Spa, Francia

Royal Champagne Hotel & Spa è un boutique hotel situato a Champillon, **nel cuore della regione dello Champagne**, in Francia, circondato dai vigneti che punteggiano le colline di Epernay e a breve distanza dalla cittadina di Reims. Per gli ospiti alla ricerca di un momento di relax e benessere, l'hotel offre una Spa sofisticata dove

trovare la remise en forme di primavera, in un panorama suggestivo, con nove sale per trattamenti, due piscine (una interna e una esterna), bagno turco, sauna, vasche idromassaggio, yoga studio, sala fitness e beauty bar. Da provare in questa stagione il nuovo pacchetto **Royal Sleep Experience**, creato per offrire agli ospiti un'esperienza di sonno memorabile. L'esperienza include un soggiorno in una delle Junior Suite insonorizzate dell'hotel, dotate di cuscini su misura. Un massaggio di un'ora con candele a base di una cera appositamente studiata, ammorbidisce e lenisce la pelle. E un menu speciale al ristorante Le Bellevue concilia il riposo. All'arrivo in suite gli ospiti troveranno il "Royal Sleep Kit", con tanto di box di meditazione Morphée, tisana e kit AIME Sleep & Glow, con prodotti rilassanti a base di oli essenziali e melatonina.

PRENOTA QUI



Villa Stéphanie Spa & Wellbeing, parte integrante di Brenners Park-Hotel & Spa, Oetker Collection, nella storica località termale di Baden-Baden, è una delle medi-spa più innovative d'Europa, realizzata in palazzo storico a due passi dal celebre Parco Nazionale della Foresta Nera. Ph. Courtesy Brenners Park-Hotel & Spa, Oetker Collection

Villa Stéphanie Spa & Wellbeing, Baden-Baden

Tra le medi-spa più innovative d'Europa, **Villa Stéphanie Spa & Wellbeing è parte integrante di Brenners Park-Hotel & Spa, Oetker Collection, a Baden-Baden**, storica località termale d'Europa. La struttura sorge in un edificio del tardo XIX secolo, adiacente all'hotel principale, a due passi dal celebre Parco Nazionale della Foresta Nera. Villa Stéphanie è un vero tempio del benessere: i 5mila metri quadri di superficie comprendono una sauna dalle dimensioni record di 500 metri quadrati, una piscina coperta, una vasca d'immersione, una palestra e una sauna riservata alle donne. Si può anche abbinare il benessere alla vacanza, soggiornando in una delle quindici camere e suite. L'energia della natura e l'armonia dell'interior design creano un ambiente piacevole e rilassante, dove dedicarsi a una remise en forme completa di corpo, mente e spirito. La **Spa adotta un approccio al benessere olistico**, offrendo una gamma di trattamenti e programmi curati da alcuni tra i migliori professionisti al mondo. Direttamente collegata a Villa Stephanie, **Haus Julius** è invece un **centro medico** dove un'eccellente equipe di medici specializzati offre un'ampia gamma di servizi: alla guida del centro c'è **Dr. Harry König**, famoso per il suo approccio scientifico alla medicina integrativa, alternativa o naturopatica, utilizzando uno spettro completo di tecniche diagnostiche tradizionali e moderne per curare programmi innovativi e altamente personalizzati. Tra i programmi proposti, **The Kings Way ideato dal Dr. König**, è un percorso disintossicante e dimagrante della durata di 10 giorni, che combina una dieta personalizzata, un programma di allenamento, trattamenti Spa e cure mediche, garantendo una riduzione visibile del peso, una disintossicazione profonda e una completa rigenerazione. Che si tratti di un trattamento di bellezza, di un check up annuale o di un percorso ad hoc, Villa Stéphanie rappresenta davvero un'eccellenza nel suo campo.

PRENOTA QUI



In una posizione privilegiata, appena sopra la gondola principale di Crans, dove si può vivere al meglio il tradizionale stile di vita in montagna, la Six Senses Spa che fonde biohacking high-tech e terapie per ogni esigenza, in una cornice dove il design all'avanguardia incontra lo stile alpino. Ph.Six Senses Hotels Resorts & Spas

Six Senses Crans-Montana, Svizzera

Famosa in tutto il mondo per la bellezza dei paesaggi, l'elegante centro storico, i ristoranti gourmet, le cime incantate, Crans-Montana è una località che racchiude lo stile di montagna e intrattenimenti di ogni tipo. Nel cuore di questo scenario esclusivo, arroccato tra boschi silenziosi, rocce e valli, il **Six Senses Crans-Montana**, direttamente sulle piste, è il nuovo place to be in Svizzera: il lusso discreto che contraddistingue il brand sposa lo charme alpino, in una cornice tra le più suggestive d'Europa. Le suite, le terrazze e le vetrate dell'hotel offrono una vista da cartolina sulle vette, tra il Cervino e il Monte Bianco. Questo parco giochi naturale d'alta quota ospita la spa più all'avanguardia dell'arco alpino: **Six Senses Spa** fonde “*biohacking high-tech e terapie high-touch*”. L'equipe di esperti del benessere propongono programmi in chiave moderna di antichi trattamenti e terapie, con un tocco alpino. Il percorso wellness offre dall'idromassaggio ai vapori, oltre a sauna finlandese, sauna di roccia e bio-sauna salina. L'ampia piscina interna si apre su un cortile alberato di betulle e il soffitto

sospeso in legno è stato progettato per indurre relax e serenità. Ma per una nuotata con vista, meglio la piscina sul tetto, affacciata sulle maestose cime.

PRENOTA QUI



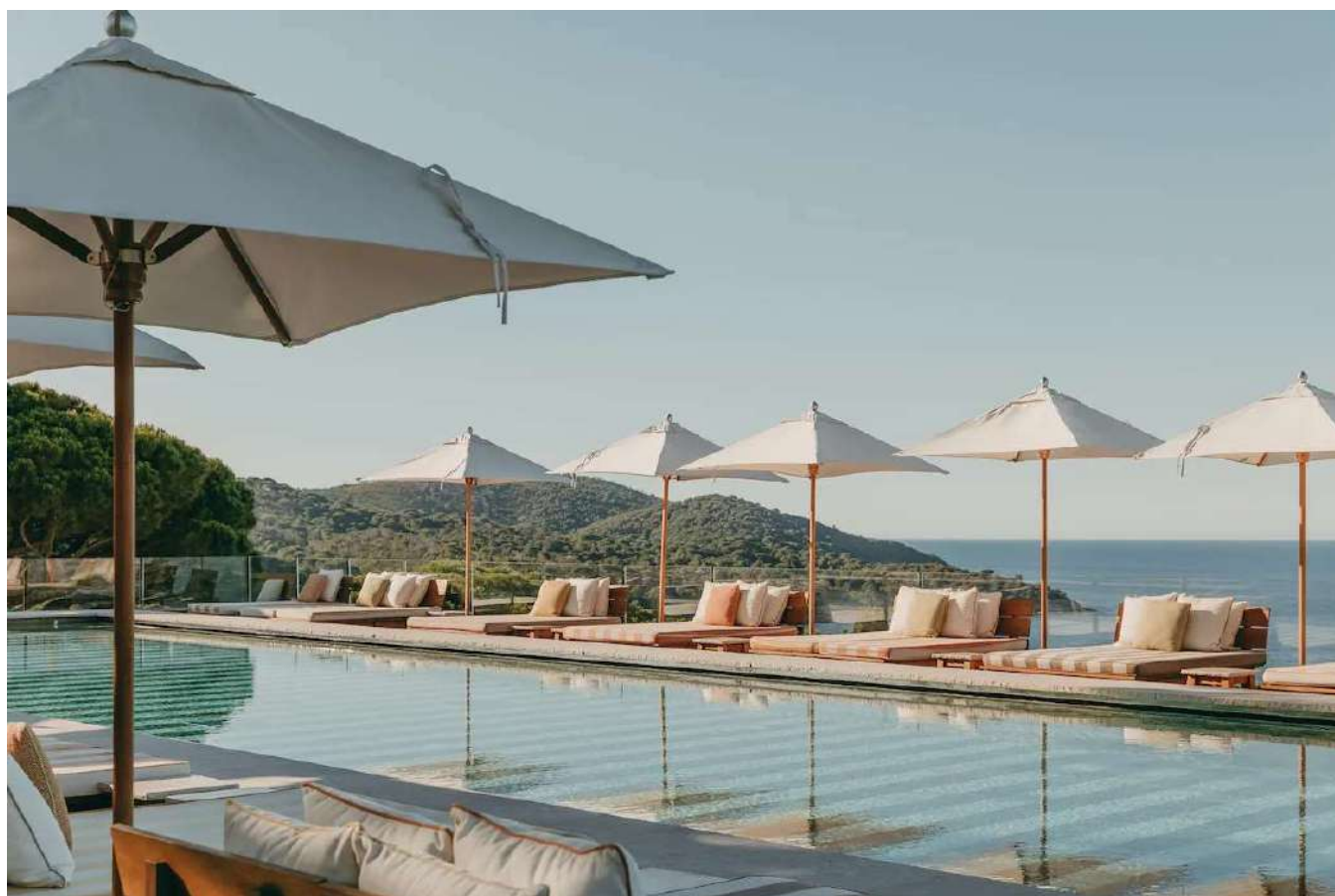
Palazzo Fiuggi riporta in vita la grandeur dell'edificio in stile Liberty costruito nel 1910 e offre un soggiorno dove provare i migliori programmi benessere nella maestosità dell'edificio originale. Ph.Tyso Sadlo Tyso Sadlo

Palazzo Fiuggi, Italia

Alle porte di **Roma**, tra campagne e colline dolci, **Palazzo Fiuggi è una medical-spa all'avanguardia**, dove provare i programmi benessere innovativi, nella suggestiva cornice di un edificio storico in stile Liberty. Nei **6000 metri quadri dedicati al benessere**, le soluzioni hi-tech spaziano dalla crioterapia ringiovanente alle cure del sonno, dall'idroterapia detossinante ai massaggi distensivi. Combinando antiche discipline olistiche e medicina occidentale tradizionale, propone programmi personalizzati, che in pochi giorni (dai 3 ai 5, ma anche una settimana) rimettono al mondo: i **diversi percorsi** si concentrano su detox, perdita di peso, longevità e immunità, mischiando attività fisica, alimentazione sana, trattamenti innovativi e consulti medici. All'arrivo, dopo il consulto con il medico, si decide il programma più

adatto alle proprie esigenze: per tutto il soggiorno si viene seguiti da un'equipe di dottori e terapeuti. Tra i programmi più recenti da provare il **Focus Ayurveda del Dr. Vikas Gupta**, Specialista in Medicina Ayurvedica, Nutrizione e Medicina dello Stile di Vita, che combina le tre componenti principali della nutrizione, la respirazione yogica e le erbe depuranti, con terapie e trattamenti per ritrovare equilibrio e vitalità. Ci si rilassa alle **Terme Romane**, che fanno vivere l'esperienza degli antichi bagni, con l'area umida, le saune e i bagni turchi. Mentre la **talassoterapia** stimola, rivitalizza e rigenera il corpo con le acque curative ricche di sali e di minerali. Ogni programma è abbinato a una dieta speciale, dalla linea detox alla dieta, fino all'alimentazione ayurvedica studiata in base alle personali esigenze: le diete sono per tutti leggere e salutari, realizzate con le ricette dello **chef tre stelle Michelin Heinz Beck**, studiate in collaborazione con il **Dottor David Della Morte Canosci**. Si ritrova energia, vitalità, concentrazione e pace interiore.

PRENOTA QUI



Remise en forme con vista al Lily of the Valley, che offre The Shape Club, un ampio centro dedicato al benessere e alla salute che propone tutto l'anno programmi studiati da esperti del settore mirati a una completa remise en forme. Ph. November Studio November Studio

Lily of the Valley, Saint-Tropez

Progettato da **Philippe Starck** e circondato da una riserva naturale protetta, **Lily of the Valley** è una vera oasi di pace, a due passi dalle atmosfere frizzanti di **Saint-Tropez**. Questo boutique hotel esclusivo, immerso tra i paesaggi idilliaci della regione, è la destinazione ideale per chi desidera combinare una vacanza rilassante ai migliori percorsi benessere: il tutto con la vista panoramica mozzafiato sulla Costa Azzurra. Il vero cuore di Lily of the Valley è infatti **The Shape Club**, un ampio **centro benessere di 2000 metri quadri**, interamente dedicato al wellness e alla salute psicofisica, che propone tutto l'anno programmi studiati da esperti del settore mirati a una completa remise en forme. Ogni programma è personalizzato. Qui gli ospiti sono affiancati da un team di esperti, sotto la guida del medico nutrizionista di fama internazionale, **Jacques Fricker**, e possono accedere al suo **rinomato metodo TGV attraverso tre programmi personalizzati** e di diversa durata, mirati alla perdita di peso. Uno di questi, **'Optimal Weight & Serenity'**, combina una dieta leggera con yoga, ginnastica dolce, sport all'aria aperta e trattamenti che promuovono il rilassamento, da impacchi di alghe a scrub caldi e massaggi addominali. Se ne esce rinati.

PRENOTA QUI



Raffles Bali è un tempio per l'anima dove riequilibrare la mente e lo spirito, con tante proposte, dalla cerimonia di benedizione al Qi Gong mattutino in spiaggia, i laboratori di Ikat al villaggio di Pesalakan e le pratiche di guarigione del suono con il sistro a Seminyak. Ph. Courtesy Raffles Hotels and Resorts

Raffles Hotels and Resorts, Bali e Singapore

Una novità dedicata al wellness arriva dal prestigioso gruppo **Raffles Hotels and Resorts**, che ha introdotto "**Retreat by Raffles**", un programma di benessere pensato per i viaggiatori consapevoli alla ricerca di un rinnovata salute psico-fisica. I primi due alberghi a implementare i programmi sono stati **Raffles Singapore** – l'originale e iconico hotel del gruppo dal 1887 – e **Raffles Bali**, il resort più recente, aperto nel 2021. L'iniziativa sarà presto disponibile in altre proprietà in tutto il mondo. "Retreat by Raffles" offre un programma ringiovanente e rilassante, che include anche esperienze con guide locali, per una comprensione ancor più profonda della destinazione. Tutti gli itinerari saranno coordinati dal "**maggiordomo del benessere**" a completa disposizione di ciascun ospite, 24 ore su 24. Celebre per la sua bellezza naturale, Bali da sempre attrae viaggiatori alla ricerca di una fuga spirituale e Raffles Bali è un vero **tempio per l'anima**: la cerimonia di benedizione al tramonto e all'alba, il Qi Gong mattutino in spiaggia, i laboratori di Ikat al villaggio di Pesalakan, le pratiche di guarigione del suono con il sistro a Seminyak, e lo Yoga Blissology, sono solo alcune delle attività proposte per riequilibrare la mente e lo spirito. Entrambi gli hotel offriranno inoltre special amenities in camera per gli ospiti che hanno

prenotato l'esperienza Retreat by Raffles, come miscela di oli essenziali, diffusori, un diario del benessere e della consapevolezza, un *mood audio* e una maschera per gli occhi al cristallo.

PRENOTA QUI



Con un'estetica dai toni sobri che si mimetizza nello scenario naturale di Agia Pelagia, ACRO Suites è ricavato all'interno di una suggestiva scogliera, con viste panoramiche infinite sul mare di Creta. Ph. Giorgos Sfakianakis Giorgos Sfakianakis ©2021

ACRO Suites, Creta

Situato tra le armoniose coste di **Agia Pelagia**, **ACRO Suites** è scavato all'interno di una scogliera, con viste panoramiche infinite sul mare di **Creta**. L'estetica dell'hotel si mimetizza nello scenario naturale, scomparendo tra i paesaggi suggestivi dell'isola. "ACRO Suites è stato costruito attorno al concetto di benessere, per garantire un sonno piacevole: un elemento importante durante il soggiorno. Abbiamo progettato il resort non solo come un microcosmo in cui sentirsi in pace con sé stessi, ma anche un luogo dove trovare una casa lontano da casa", affermano **Danae e Konstantina**

Orfanake, sorelle e co-fondatrici di ACRO Suites. L'ambiente è votato al benessere. A partire dal design, he incorpora toni e materiali naturali del posto. Le 49 suite e ville sono progettate con toni tenui, che ricordano gli elementi dell'isola, la terra, la pietra. Trascorrere la giornata nella splendida Bath House Spa, fare un tuffo nella piscina privata di acqua salata, partecipare a una sessione di yoga per un rilassamento profondo. **The Bath House** è il luogo votato al wellness: ispirata a un vero hammam, questa spa di lusso promuove la salute e la purificazione dell'anima. Tra i tanti trattamenti, si può provare **l'Aromatic Wandering**, un massaggio aromaterapico che utilizza diverse tecniche con oli essenziali biologici di piante aromatiche greche per garantire la pace interiore. Come disse il Dalai Lama, "**Il sonno è la migliore meditazione**". E per garantire un sonno di alta qualità, il team di benessere è a disposizione per dispensare consigli per migliorare il sonno, in più nelle camere si trovano materassi Simmons di alta gamma, ipoallergenici e aerati, uno speciale menu di cuscini per ogni esigenza, e nell'ambiente viene vaporizzata una miscela di oli essenziali calmanti che conciliano la buona notte. Quest'anno, ACRO Suites introduce anche una nuova sessione settimanale di rilassamento profondo ogni domenica sera, che si tiene nell'**Asana Yoga Shala** dell'hotel, per riequilibrarsi e sfuggire alle tensioni della vita quotidiana.

PRENOTA QUI



Les Sources de Caudalie è una struttura completamente dedicata a uno stile di vita tra le vigne. La comunione con l'ambiente e le tradizioni locali, così come la ricerca della qualità, hanno contribuito a costruire un sito al servizio della natura, dei sapori, dei sensi e del benessere a 360 gradi.

Les Sources de Caudalie, Bordeaux

Nel cuore delle vigne dello **Château Smith Haut Lafitte**, nel 1999 è nato questo hotel con spa davvero unico nel suo genere, un luogo da sogno in cui la vista si perde sui vigneti, la location. perfetta dove coccolare i sensi e rigenerare il corpo e lo spirito. Il lavoro e la passione di **Alice e Jérôme Tourbier** hanno conferito alla struttura il calore di una casa di famiglia, con tutta l'attenzione ai dettagli dei più grandi hotel di lusso. Giorno dopo giorno questo affascinante hotel a 5 stelle, con 61 camere e suite, tre ristoranti e **la spa Vinothérapie®**, ha fatto del vino il suo punto di forza, oltre che **la sua unicità**. Pioniere di un concetto inventato in Francia una decina di anni fa, quando esistevano solo centri di bellezza e talassoterapia, questa spa combina infatti le virtù dell'acqua di sorgente naturalmente calda (che proviene da una profondità di oltre 540 metri) con gli estratti di vite e di uva. All'interno di una superficie 1.500 m2 offre esclusivi trattamenti benessere basati su prodotti a base di vite e uva, come il famoso **scrub al Cabernet schiacciato**, l'impacco al miele e al vino, il **bagno nella botte** e il massaggio del vignaiolo. Rituali di trattamento vari: Luminosità, Anti-età, Tonicità, Detox, Snellente, ogni offerta di vinoterapia apporta subito benefici

visibili. In un luogo capace di unire natura, sapori e benessere e una pace dei sensi di cui siamo sempre più alla ricerca.

PRENOTA QUI

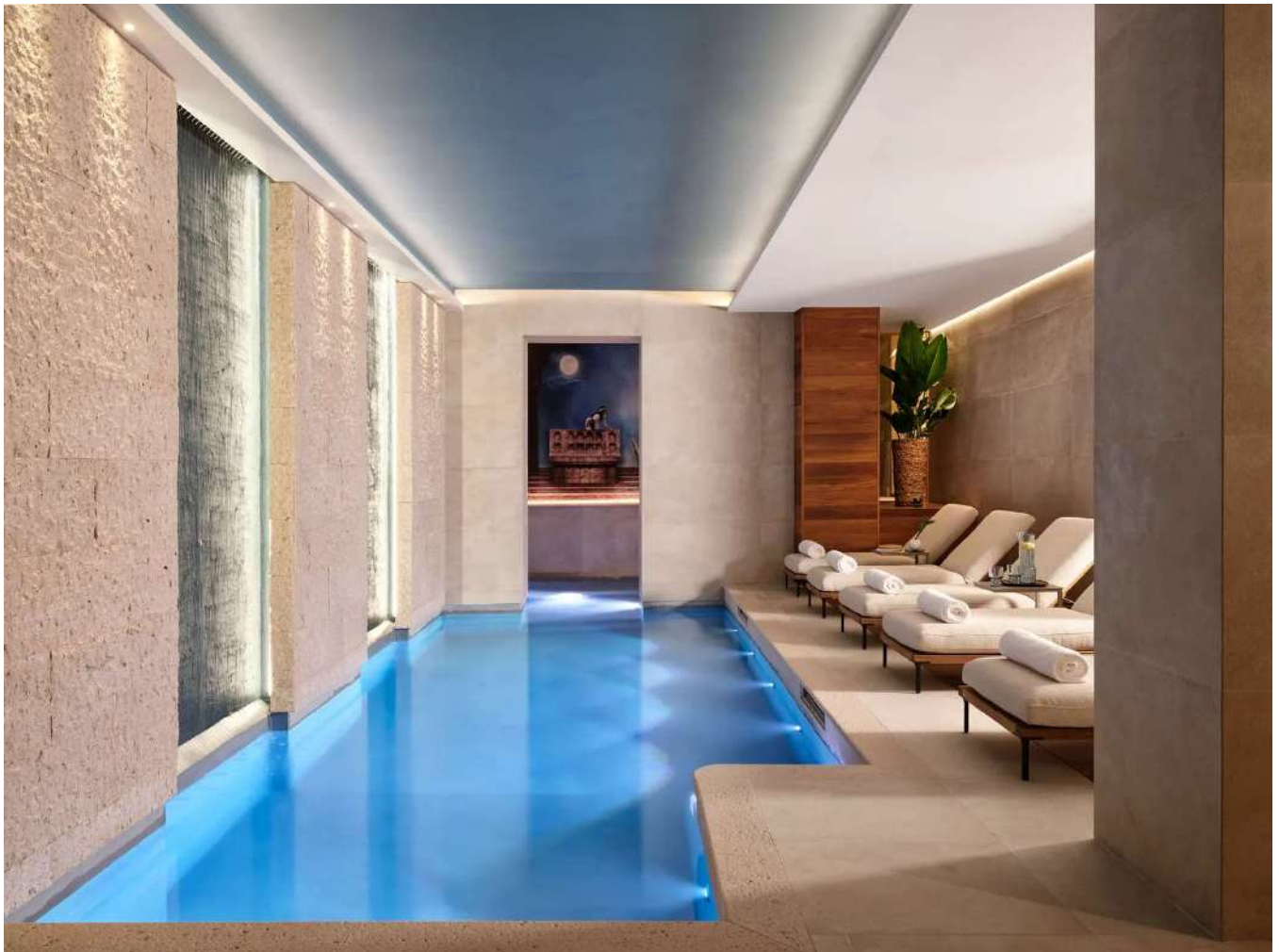


Il Jayasom Wellness Resort, Amaala è situato a Triple Bay e dispone di 177 camere con circa 7.000 metri quadrati dedicati a salute olistica, fitness, fisioterapia, nutrizione, medicina estetica e spa.

Jayasom Wellness Resort, Amaala, Arabia Saudita

L'ultimo progetto di **Ayasom**, leader nella gestione di wellness resort in tutto il mondo, sviluppato per **Amaala**, l'ambiziosa destinazione turistica in fase di realizzazione da parte di **Red Sea Global (RSG)**, è incentrato sulla **medicina integrativa multigenerazionale**. Il **Jayasom Wellness Resort, Amaala** dispone di 177 camere ed è situato a **Triple Bay**. All'offerta benessere per famiglie si affianca un'**area esclusiva per soli adulti**, che offre un ambiente sereno e silenzioso per favorire un'esperienza davvero rigenerante, dedicata alla contemplazione, alla guarigione e alla scoperta di sé. Tutte le esperienze e i servizi offerti dal resort accompagnano gli ospiti in un viaggio di trasformazione personale, con circa 7.000 metri quadrati dedicati a **salute olistica, fitness, fisioterapia, nutrizione, medicina estetica e spa**. L'approccio integrato alla salute e al benessere presta massima attenzione alle esigenze di ogni ospite, mettendo a disposizione pratiche di medicina occidentale convenzionale, terapie olistiche e rimedi della tradizione locale. Il soggiorno è quindi un vero e proprio ritiro di benessere, curato da un'équipe di terapeuti e personale altamente qualificato. Dalle **terapie del movimento** su misura per migliorare la forza e la flessibilità, ai **trattamenti estetici non invasivi** che utilizzano la più recente

tecnologia approvata dalla FDA degli Stati Uniti, tutti i programmi sono supportati da un'**educazione alimentare consapevole**. Anche l'innovazione ha un ruolo centrale nell'offerta, con trattamenti basati sulla ricerca e sulle tecnologie più avanzate, stabilendo nuovi standard nel settore dei viaggi personalizzati. La **sostenibilità** è uno dei fondamenti di Amaala: l'intera destinazione è alimentata al 100% da energia rinnovabile. Lo sviluppo mira a un beneficio netto di conservazione del 30% entro il 2040, che sarà raggiunto grazie all'espansione di habitat naturali che facilitano la biodiversità.



La Spa dell'hotel 5 stelle VISTA Verona.

Vista Verona, Italia

Collocato all'interno di un **palazzo storico** nel centro storico della città, il VISTA Verona è un **elegante e appartato boutique hotel** con 16 ampie suite, un ristorante (il Sottovoce, situato sul rooftop) un terrazzo panoramico, una piscina coperta e una SPA SUITE dove regalarsi momenti di benessere e relax. La **Spa** è il luogo ideale per

rigenerare il corpo e la mente. Gli ospiti possono scegliere tra una bella nuotata o un dolce relax nell'**idromassaggio**, abbandonarsi al piacere tonificante di un **bagno turco aromatico** o di una **sauna finlandese**, fruire della **cascata di ghiaccio** per risvegliare la tonicità della muscolatura e riscoprire i ritmi naturali del corpo con le **docce emozionali**. I servizi su misura comprendono anche i **trattamenti offerti dalla Spa**, tutti firmati **Biologique Recherche**, brand che si basa su una metodologia esclusiva e personalizzata che si distingue per la sua efficacia unica e il suo approccio clinico alla cosmetica. Tale approccio si avvale di ingredienti puri, concentrati e non lavorati, uniti a protocolli professionali e manualità innovative e precise per risultati immediati e a lunga durata. Al percorso benessere si aggiunge poi uno spazio wellbeing con attrezzature Technogym e la Pilates Board per chi desidera mantenersi in forma con attività più dinamiche.



PRENOTA QUI



Courtesy Chenot Palace Weggis

1/25



Chenot Palace Weggis

Chenot Palace Weggis è il centro medicale principale di Chenot ed è situato sul magnifico Lago di Lucerna, ai piedi delle Alpi svizzere. La Spa medicale, estesa su una superficie di 5.000 metri quadri, è dotata di strumenti diagnostici di ultima generazione e di tecnologie medicali all'avanguardia.



2/25



Lanserhof Tegernsee

«Un corpo vitale e una mente sana non sono una cosa scontata, come dimostrano gli eventi mondiali che stiamo vivendo. La salute è un bene fragile che deve essere curato e protetto. Questo è il nostro primo obiettivo» spiega **Christian Harisch**, Managing Director Lanserhof Group. «Al Lanserhof offriamo ai nostri visitatori un luogo ideale di pace e tranquillità. Fra le Prealpi bavaresi, natura e architettura si sposano con medicina e naturopatia in una simbiosi finalmente sostenibile».



Alex Filz Photography

3/25



Adler Spa Resorts Sicilia

Creato per regalare benessere e leggerezza, all'Adler Spa Resort Sicilia panorami esterni ed elementi architettonici molto regolari interagiscono all'unisono. Si creano così spazi dominati dalla luce che si muove dinamica su materiali autoctoni – terra cruda, cocciopesto, tufo, legno di cedro – e superfici dai colori tenui, ma dall'aspetto materico deciso. Lo stile architettonico è volutamente essenziale, caratterizzandosi per linee pulite e armoniose, espressione della filosofia Adler, fondata su un'eleganza sobria e discreta.



Alex Filz Photography

4/25



Adler Spa Resort Sicilia

Materiali autoctoni e bio-compatibili, un'architettura perfettamente integrata nel paesaggio, in dialogo costante con i quattro elementi: sono queste le cifre stilistiche e progettuali che connotano il resort. Luogo di charme a minimo impatto ambientale, la struttura punta ad essere completamente autosufficiente entro il 2023.



Klaus Lorke

5/25



Milaidhoo Maldives

La Serenity Spa del resort Milaidhoo alle Maldive: è un santuario immacolato situato nell'Atollo di Baa, Riserva della Biosfera UNESCO. Un vero paradiso tropicale, tra barriere coralline, una ricca vegetazione e spiagge candide, qui gli ospiti possono soggiornare circondati da immacolati scenari naturali di rara bellezza. Ph. Klaus Lorke

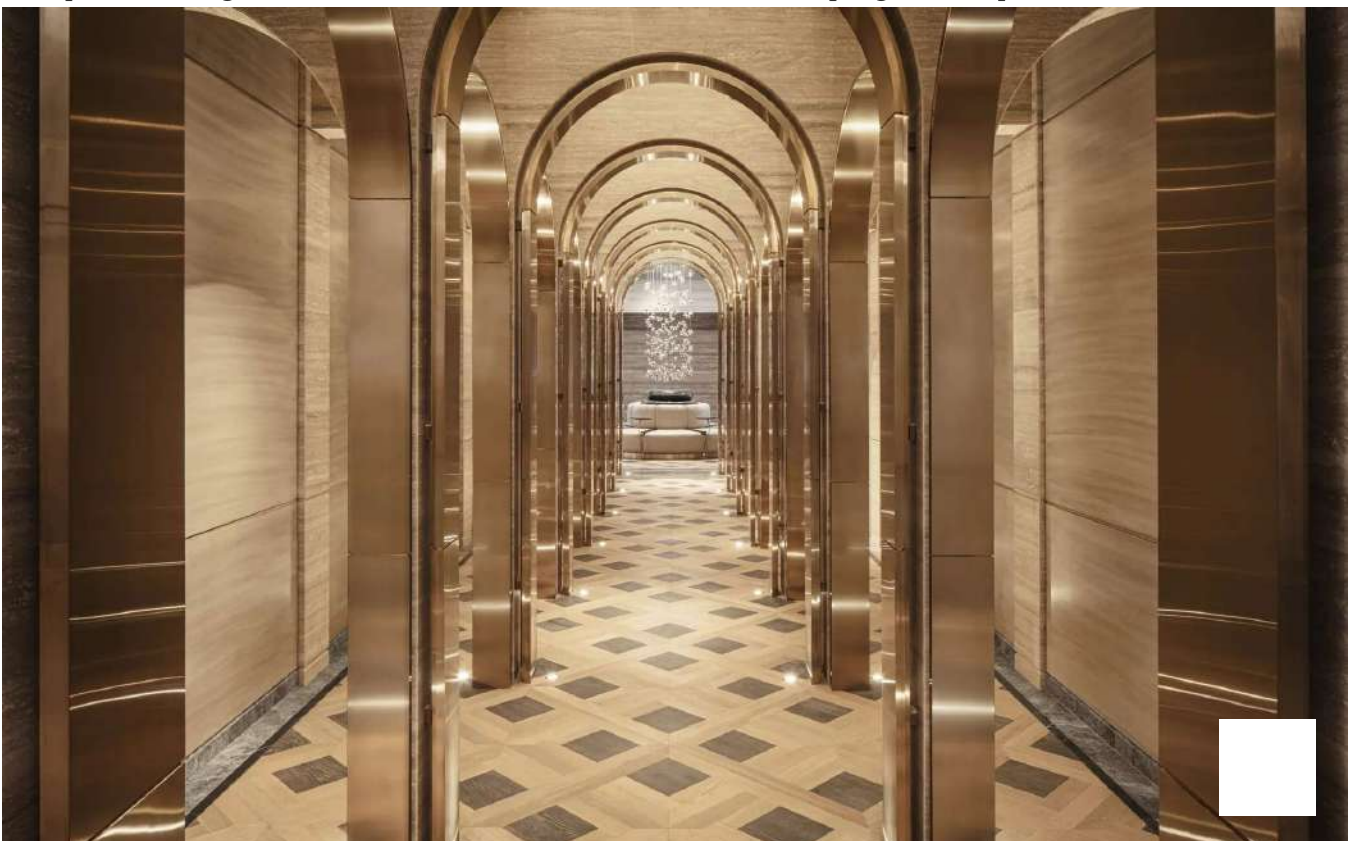


6/25



Six Senses Vana, India

La splendida piscina del Six Senses Vana, rifugio circondato dalla natura indiana, dove trovare equilibrio e benessere, nutrendo mente e corpo con l'Ayurveda, lo Yoga, la Medicina Tibetana e le Terapie di Guarigione Naturale che si combinano con un ricco programma quotidiano di movimento.





One&Only Portonovi, Montenegro

All'interno del One&Only Portonovi, lo Chenot Espace è un'oasi di ben quattromila metri quadri di pura pace e wellness ideale per resettare il corpo, con i famosi programmi basati sul celebre Metodo Chenot, che combina i progressi scientifici e la medicina cinese.



8/25



One&Only Portonovi, Montenegro

One&Only Portonovi è un avamposto ricercato del brand leader nell'ospitalità di lusso. Affacciato sui fiordi di Boka Bay, in Montenegro, offre un approdo defilato dove trovare un'esclusiva destinazione a sé, da vivere 365 giorni l'anno.

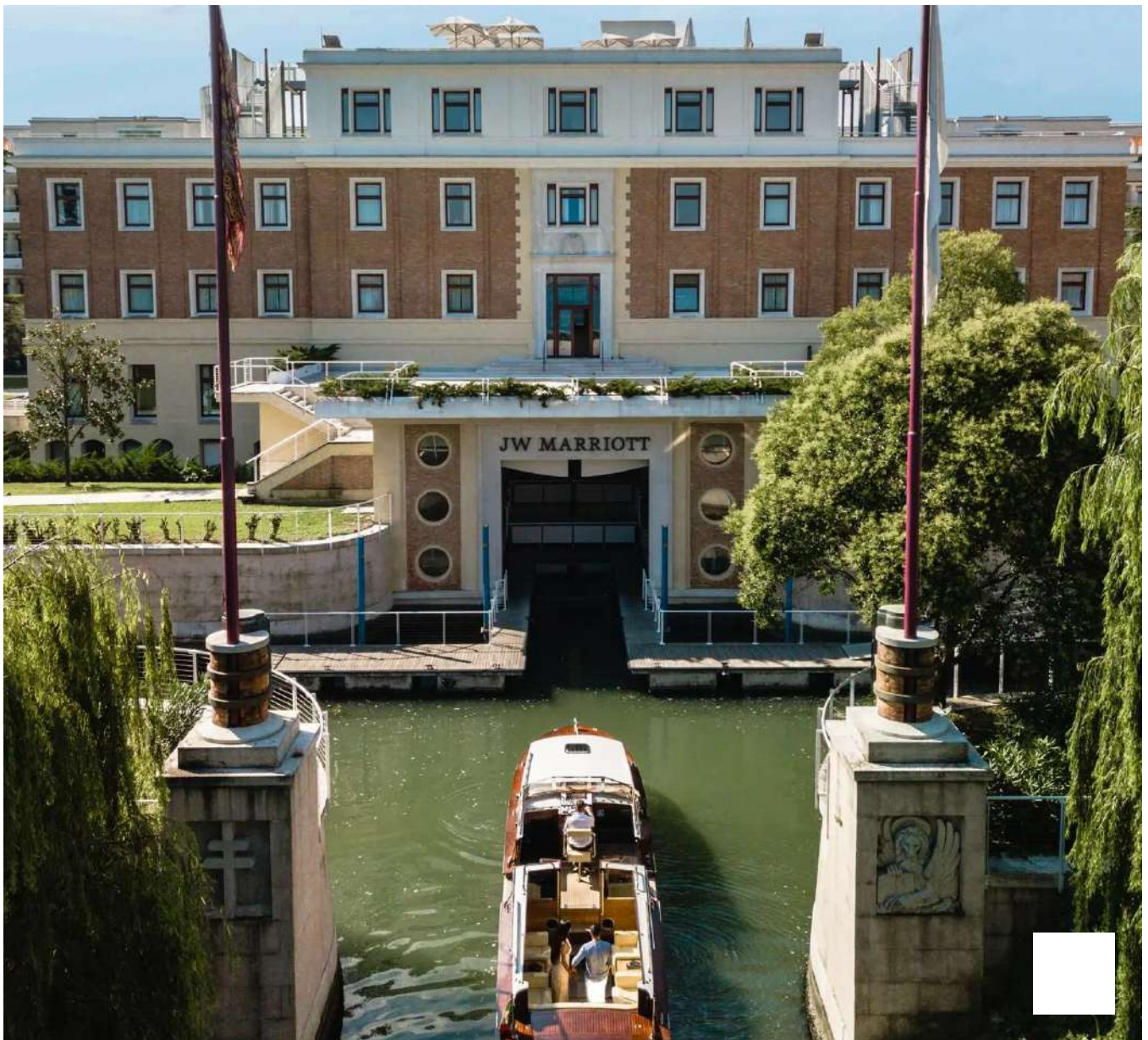


9/25



Lefay Resort & Spa Lago di Garda, Italia

Al Lefay Resort & Spa Lago di Garda oriente e occidente si fondono in sinergia, dando vita ai diversi programmi, dal detox alle terapie per la Longevità, fino al Programma Sonno, per regalarsi un profondo relax, un rinnovamento e una nuova energia.



10/25



JW Marriott Venice Resort & Spa, Venezia

Con la sua posizione riservata sull'Isola delle Rose a Venezia, JW Marriott Venice Resort & Spa è un rifugio di pace dedicato a chi vuole rigenerare corpo e anima attraverso un'approccio olistico al benessere. Ph. Courtesy JW Marriott Venice Resort & Spa



11/25



JW Marriott Venice Resort & Spa, Venezia

Al JW Marriott Venice Resort & Spa si nuota con il panorama privilegiato sulla laguna più famosa al mondo, tra sessioni di yoga con vista mare e passeggiate nei giardini fioriti. Ph. Courtesy JW Marriott Venice Resort & Spa

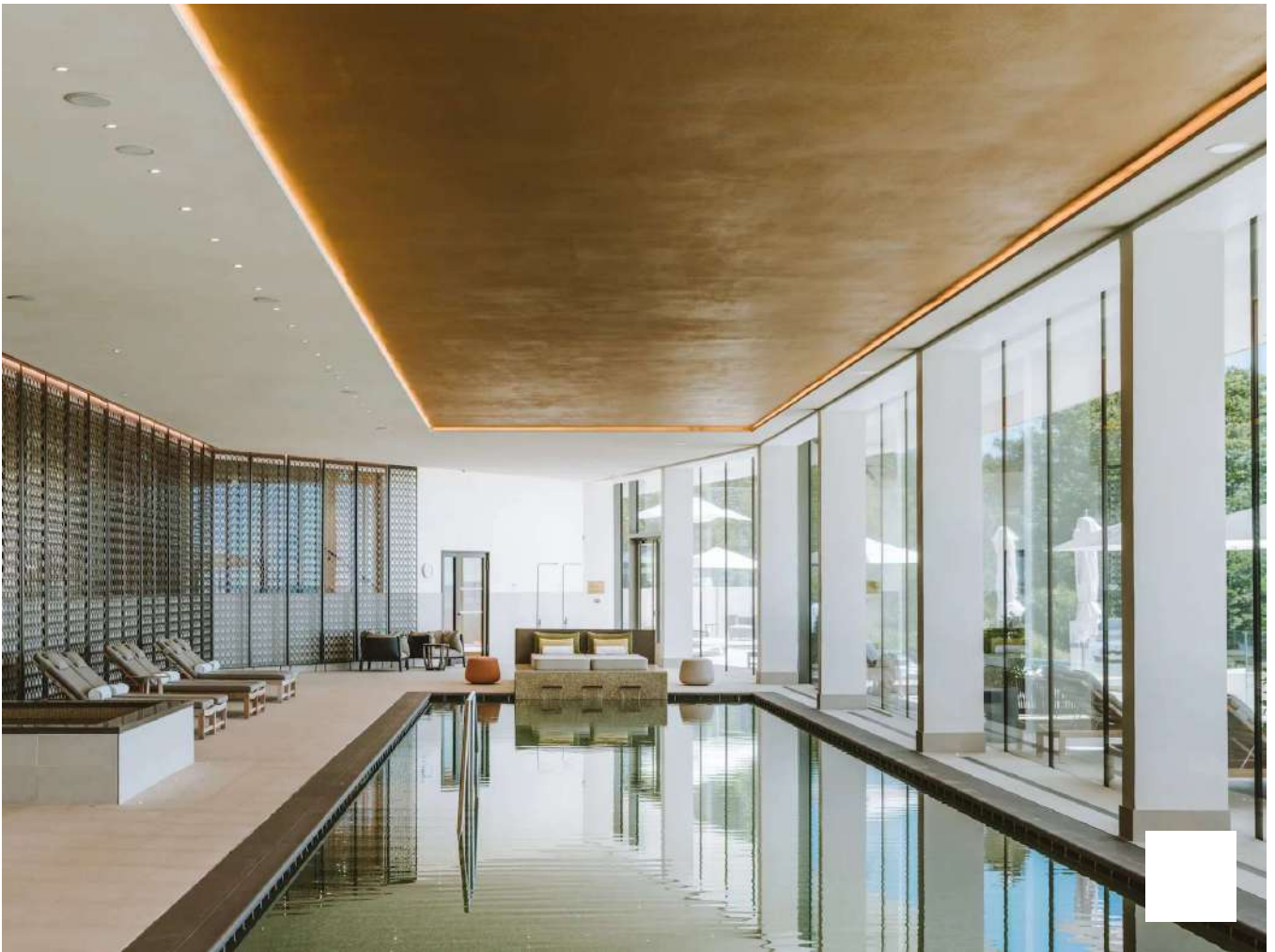


12/25



Al Bustan Hotel, a Ritz-Carlton Hotel, Muscat

Al Bustan Spa è un grande santuario di benessere, dove i trattamenti sono tutti basati sulle antiche pratiche della tradizione e sono arricchiti dai profumi sublimi dei prodotti con ingredienti di provenienza locale, come il sapone nero, l'oud, il Frankincense e la rosa damascena.



13/25



Royal Champagne Hotel & Spa, Francia

Tra le campagne francesi, Royal Champagne Hotel & Spa ha ideato il nuovo pacchetto Royal Sleep Experience, per promuovere un riposo ottimale, abbinato a trattamenti speciali.



14/25



Villa Stéphanie Spa & Wellbeing, Baden-Baden

Tra i programmi proposti da Villa Stéphanie, uno dei più innovativi è The Kings Way ideato dal Dr. König, un percorso disintossicante e dimagrante della durata di 10 giorni, che combina una dieta personalizzata, un programma di allenamento, trattamenti Spa e cure mediche.

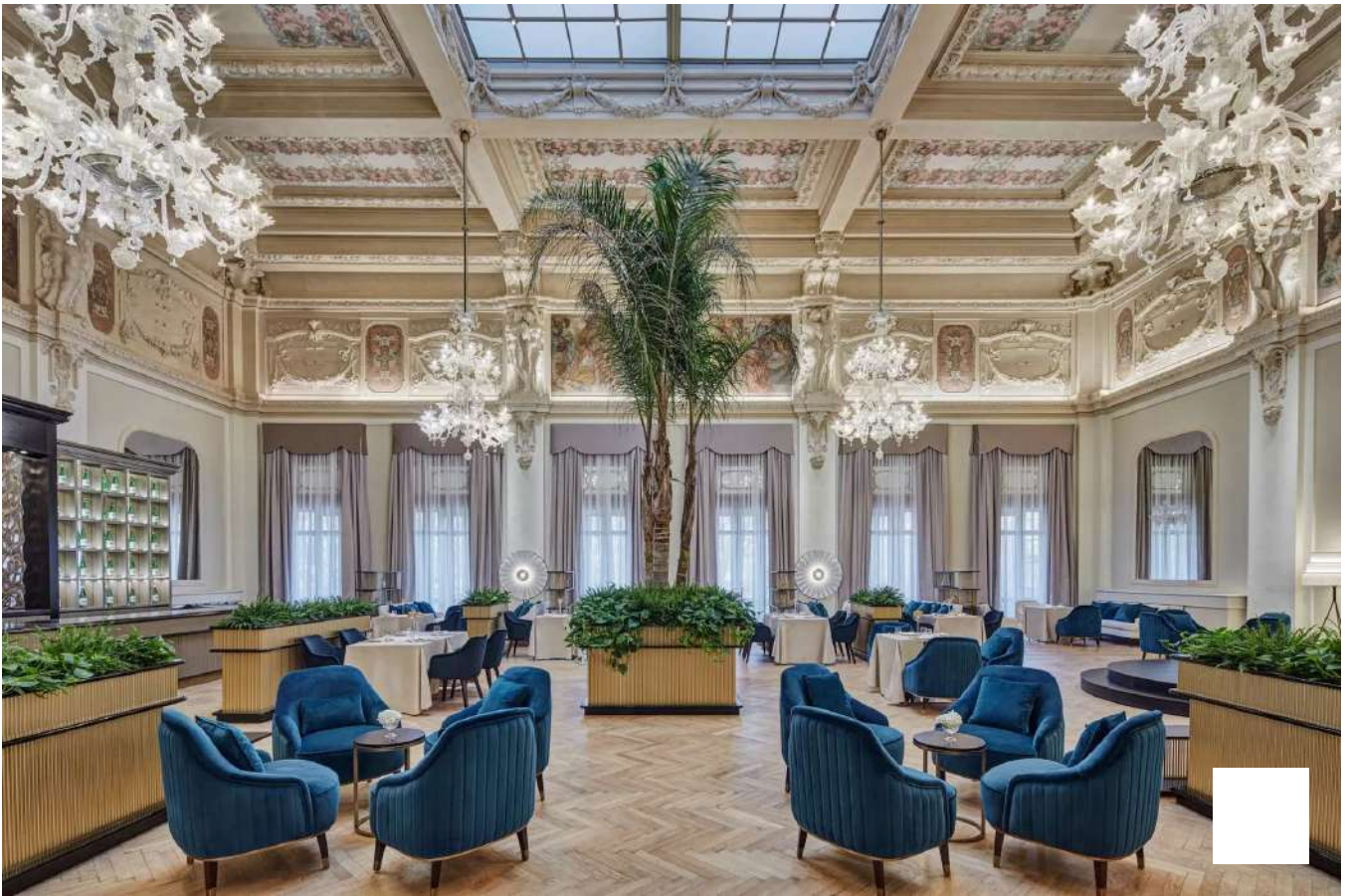


15/25



Six Senses Crans Montana, Svizzera

La Six Senses Crans Montana propone una rivisitazione in chiave moderna di antichi trattamenti e terapie con un tocco alpino. Oltre all'ampia piscina interna, offre sauna finlandese, sauna di roccia e bio-sauna salina, la piscina fredda per immersione: il percorso benessere prosegue nel parco in cui immergersi in attività legate alla natura e rilassarsi nella piscina e vasca idromassaggio sul tetto, con vista sulle Alpi.



Tyso Sadlo

16/25



Palazzo Fiuggi

Palazzo Fiuggi è un tempio del benessere con un centro di ben 6000 metri quadri dedicati a terapie e trattamenti, dove, combinando antiche discipline olistiche e medicina occidentale tradizionale, si sperimentano programmi per ogni esigenza, dalla crioterapia ringiovanente alle cure del sonno, dall'idroterapia detossinante ai massaggi distensivi.



DJELANTIK

17/25



Raffles Bali

Quest'anno il gruppo Raffles Hotels and Resorts ha introdotto "Retreat by Raffles", un programma di benessere pensato per i viaggiatori consapevoli alla ricerca di un rinnovato benessere psico-fisico.



November Studio

18/25



Lily of the Valley

Progettato da Philippe Starck e circondato da una riserva naturale protetta, Lily of the Valley è una vera oasi di pace, a soli pochi minuti di auto dalla vivace Saint-Tropez.



November Studio

19/25



Lily of the Valley

Lily of the Valley è un boutique hotel unico nel suo genere, la destinazione per eccellenza per una vacanza tra campagna e mare, all'insegna del benessere, in un'ambientazione suggestiva con le vedute panoramiche sulla Costa Azzurra.

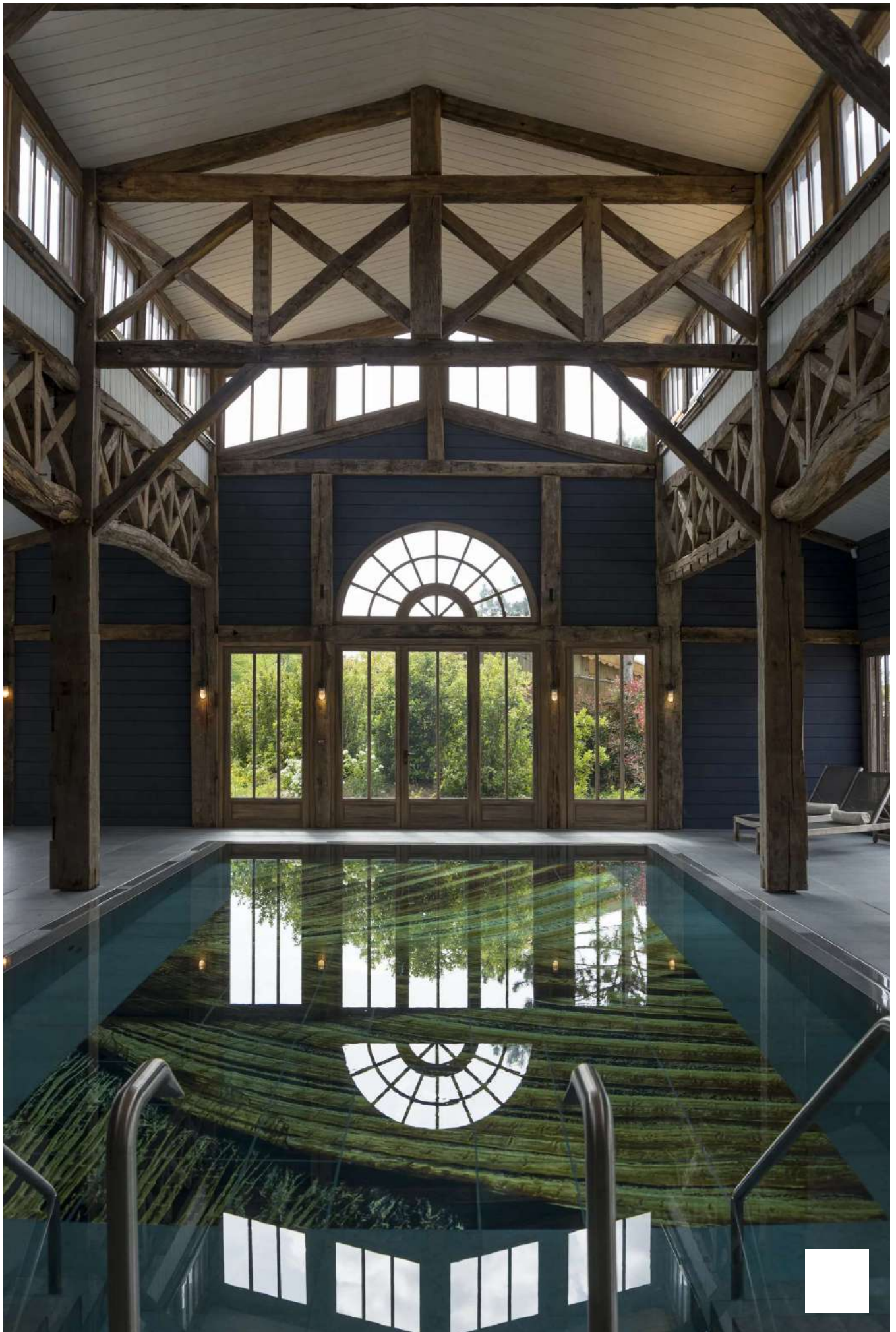


20/25



ACRO Suites, Creta

Sulle scogliere di Creta, ACRO Suites è un esclusivo resort concepito non solo come un microcosmo in cui sentirsi in pace con sé stessi, ma anche un luogo dove trovare una casa lontano da casa.



La Spa Les Sources de Caudalie

La spa in legno e pietra, si inserisce perfettamente nel contesto del vigneto. Il design degli interni è attraente e contemporaneo. L'illuminazione, sia naturale che indiretta, non è mai invadente.



22/25



Jayasom Wellness Resort, Amaala

Jayasom Wellness Resort, Amaala è incentrato sulla medicina integrativa multigenerazionale. L'approccio integrato alla salute e al benessere presta massima attenzione alle esigenze di ogni ospite, mettendo a disposizione pratiche di medicina occidentale convenzionale, terapie olistiche e rimedi della tradizione locale.



23/25



Jayasom Wellness Resort, Amaala

Tutte le esperienze e i servizi offerti dal resort accompagnano gli ospiti in un viaggio di trasformazione personale, con circa 7.000 metri quadrati dedicati a salute olistica, fitness, fisioterapia, nutrizione, medicina estetica e spa.



24/25



Vista Verona

L'Hotel Vista Verona si trova all'interno di un palazzo storico nel cuore della città, e rappresenta una novità nell'offerta di ospitalità di alta gamma della città. Una destinazione ideale da cui partire alla

scoperta di Verona, dichiarata patrimonio dell'umanità dall'UNESCO per le peculiarità urbanistiche e per l'eredità artistico-culturale che duemila anni di storia le hanno conferito. La Spa rappresenta un ambiente ideale per rigenerare il corpo e la mente dopo una giornata di lavoro o trascorsa alla scoperta del territorio.

