

Il wellness è all'aria aperta



I trattamenti immersi nella natura

Una torre che domina la vallata, un gazebo di bambù vista mare, una piscina termale sotto le stelle o un tappeto d'erba di un giardino rigoglioso: ci sono luoghi speciali dove concedersi [carezze di benessere](#) all'aria aperta.

Ecco alcune idee a tutto relax, dalle montagne delle [Dolomiti](#) al mare della [Sardegna](#).

Il **Dolce Vita Belvita Hotel Lindenhof a Naturno** propone massaggi in cima alla torre, che domina tutta la vallata del paesino vicino a [Merano](#). Sdraiati sul lettino si può ammirare un panorama rilassante punteggiato da prati, frutteti e antichi castelli sullo sfondo delle montagne. Disponibile da maggio a settembre, il trattamento comprende un bagno idromassaggio seguito dal massaggio agli aromi sulla torre e un brindisi con Prosecco (www.lindenhof.it).

L'**antico relais Borgo Casale ad Albareto**, incastonato nell'Appennino parmense, regala ai suoi ospiti due giorni di sospensione dalla realtà, tra l'acciottolato dei suoi viottoli e le pietre che compongono le sue volte. Il pacchetto comprende una notte con trattamento di mezza pensione, un massaggio bioenergetico in giardino, un Calidarium, tisana e frutta fresca serviti nel parco (www.borgocasale.com).

Al **Grand Hotel Terme Sardegna di Fordongianus**, la Spa si apre di notte per feste sotto le stelle, immersi in acque termali, tra frizzanti idromassaggi. Oltre alle piscine termali, si ha a disposizione il centro "L'Arte dell'Ozio" con sauna finlandese, sauna umida, bagno turco, grotta ai vapori termali, vasca fredda riattivante, docce filiformi e cocktail della buonanotte (www.goldenbookhotels.it).

Sdraiati sotto il portico di un gazebo di legno e bambù sulla ventilata costa sud occidentale dell'isola, a pochi metri dalla laguna turchese di **Chia**, a sedurre è il profumo del **Mediterraneo** nell'aria e sulla pelle quello degli oli essenziali vegetali (esclusivamente biologici) di mirto, ginepro, lavanda, rosmarino ed elicriso. All'[Hotel Aquadulci di Chia](#) è possibile provare il Relax Mediterraneo per riequilibrare le energie, rigenerarsi profondamente, liberarsi da ogni tensione grazie alle proprietà delle piante officinali autoctone dell'isola sapientemente utilizzate in una vasta scelta di massaggi basati su tecniche apprese dalla terapeuta dell'hotel durante i suoi lunghi soggiorni nei paesi dell'estremo Oriente (www.aquadulci.com).

Al **Romantik Hotel Sporting Villa Maria di Francavilla al Mare** propone per i mesi estivi massaggi a bordo piscina. Da provare lo Stone Massage eseguito con pietre basaltiche di origine vulcanica per ristabilire il contatto con la terra e un profondo rilassamento sia fisico che psichico (www.romantikhotels.com/Francavilla). Giochi di veli, garze e piante rampicanti sono le quinte per lo "spettacolare" tradizionale massaggio thailandese al [Belvedere Hotel di Riccione](#) dove la terapeuta Suntara Dechbungon diplomatasi nella più antica scuola di massaggi di **Bangkok** e poi specializzata alla Bangkok Spa Accademy, si prenderà cura degli ospiti su una terrazza vista mare. Il massaggio agisce in maniera efficace sui canali energetici alleviando i disturbi di schiena e cervicale, i problemi di circolazione e di gonfiore, diminuendo la ritenzione idrica e favorendo la decongestione del corpo e della mente per un rilassamento profondo della persona. A seguire un the in terrazza (www.belvederewellness.com).