

GOLDEN WELLNESS

Le proposte benessere degli hotel dell'Associazione Alberghi del Libro d'Oro

Un soggiorno benessere in rifugi speciali, in alberghi ammantati da un'eleganza senza tempo e situati in location d'eccezione: è la selezione dei **Golden Book Hotels** per vacanze declinate al wellness. Momenti preziosi, da dedicare a se stessi e a chi si ama, per ritrovare il piacere di vivere a contatto con il proprio io interiore.

La **Locanda del Loggiato di Bagno Vignoni (Siena)**, borgo medievale di soli 30 abitanti, è un vero nido privato. Un semplice bagno nella sua piscina di acqua termale a composizione calcarea è un vero toccasana per le ossa e lascia la pelle liscia e vellutata. Qui si può provare l'hot-stone massage con olii e pietre tiepide su tutto il corpo, dalla durata di un'ora, o il massaggio con campana tibetana. Tre notti con prima colazione, merenda, un massaggio a persona e un bagno vapore disintossicante della durata di 45 minuti sono proposte a 580 euro per coppia. Il pacchetto è valido tutto l'anno, esclusi ponti e festività.

L'**Auberge de La Maison di Courmayeur (AO)** offre un centro benessere dove riacquistare una forma smagliante! In particolare si può provare Galileo, la nuova pedana oscillo-vibrazionale professionale, in grado di riprodurre i benefici di un corretto esercizio fisico in tempi rapidi e senza fatica! Tonifica e potenzia i muscoli, drena e modella la silhouette, migliora la circolazione sanguigna, l'elasticità muscolare e il portamento.

Il **Royal Sporting di Portovenere (SP)**, affacciato su un mare splendido, propone diversi percorsi benessere, tra i quali scegliere secondo le proprie inclinazioni... o l'estro del momento! **Coccole e carezze** include un bagno turco con trattamento viso all'aloë; scrub in tutto il corpo, per togliere le impurità, con savonage all'arancia; un massaggio con oli caldi defaticante e rilassante. Il prezzo è di 150 euro a persona. Il **Percorso per sportivi** offre una sauna per diminuire l'ansia e lo stress e per preparare i muscoli, a cui segue un'ora di palestra e al termine un bagno turco per eliminare le tossine e togliere la tensione negativa dalla muscolatura. Il prezzo è di 40 euro a persona. Il **Benessere in famiglia** invita genitori e bimbi nella magica Thalatepee suite. Qui gli adulti si possono rilassare e purificare con il percorso Luna, con applicazione di argilla e savonage, mentre i piccoli possono divertirsi spalmandosi la cioccolata. Al termine, naturalmente, tisana e merenda a base di cioccolata per tutti. Il prezzo è di 30 euro a persona. Il **Remise En Forme di Coppia**, della durata di tre giorni, include due percorsi benessere Sole, rigeneranti ed energizzanti, con applicazioni di oli e riposo nella zona relax. E ancora due riti dell'hamam in tre fasi: purificazione con peeling di argilla, eliminazione delle tossine con la sudorazione, lavaggio con sapone di Aleppo per la freschezza della pelle e la tonicità; due massaggi speciali con cristalli. Il tutto è accompagnato da tisane, ed è proposto a 250 euro per la coppia. Il **Percorso Armonia dei Sensi per la coppia** offre due percorsi Sole e Luna, per un vero viaggio nel benessere di circa un'ora e mezza, rilassante e purificante, nutriente ed energizzante. La sera, ecco una cena a lume di candela con menu degustazione. Il prezzo per due persone è di 200 euro.

Sempre in Liguria, l'**Hotel Villa Ida di Laigueglia (SV)**, offre massaggi e benessere provenienti da diversi luoghi del mondo. Il **percorso con le candele**, che include bagno turco e massaggio a lume di candela, è offerto a 100 euro a persona incluso un pernottamento con cena; il **percorso magia dell'hamam**, che include bagno turco, peeling con sapone nero marocchino, argilla all'acqua di rose e massaggio agli aromi, è offerto a 135 euro a persona incluso un pernottamento con la cena. Il **weekend di coccoloterapia**, a 220 euro a persona, comprende due pernottamenti, due cene, un trattamento corpo al cioccolato e un massaggio; il **weekend di ayurveda**, a 215 euro a persona, include due pernottamenti, due cene, un aromamassaggio al viso e un massaggio completo al corpo; il weekend di benessere classico, sempre a 215 euro a persona, include due pernottamenti, due cene, un massaggio esfoliante e un massaggio corpo completo. E' sempre libero l'accesso al centro benessere aperto tutto il giorno.

La **Locanda Senio di Palazuolo sul Senio (FI)** offre due percorsi speciali. Nel cuore del Mugello, anche solo svegliarsi e respirare è un elisir di giovinezza, tanto che questo è stato eletto "villaggio ideale dove vivere è bello". C'è il **Relax con coccole**, che comprende due pernottamenti in bed and breakfast in una suite con il camino, una cena a lume di candela con menu degustazione vini inclusi, l'utilizzo del centro benessere con sauna, vasca, idromassaggio, bagno turco, piscina riscaldata vicino al giardino di erbe aromatiche e possibilità di massaggi o trattamenti su prenotazione. Il prezzo parte da 200 euro a persona. Chi ha solo un paio di giorni, può scegliere di dilatare lo spazio e il tempo con un pernottamento e una cena degustazione a lume di candela con vini inclusi. Durante le giornate si può usufruire liberamente dell'area benessere, e si può effettuare un massaggio parziale, con i consigli di Marina o Angelo per imparare a conoscere il proprio corpo. Il prezzo parte da 125 euro a persona.

L'**Albergo Belvedere di Bellagio (CO)** propone una serie di delicati trattamenti anti-age che mirano a rinnovare e a nutrire la pelle, per regalare una sensazione di giovinezza. Ecco il **Trattamento anti-età bio-sinergico**, che attenua i segni di espressione, colma le rughe con un visibile effetto filler. Accompagnato da un massaggio esclusivo regala una profonda distensione a viso, collo e spalle. E' a base di retinolo in ciclodestrine, proteine del latte e acido ialuronico in microsfeere, ed è proposto a 85 euro per 50 minuti. Ecco poi il **Trattamento intensivo anti-ossidante, vitaminico e nutriente**, che neutralizza i radicali liberi, ristruttura e nutre la pelle in profondità. A base di olio di bacca artica, olio di canola, vitamine e sali minerali, è proposto a 85 euro per 50 minuti. Più strong il **Trattamento anti-età al collagene**, che favorisce il rinnovamento cellulare, attenua visibilmente rughe e macchie cutanee e restituisce alla pelle levigatezza e luminosità. A base di acidi di frutta, acido ialuronico, collagene e sali minerali, costa 95 euro per 50 minuti. Il soggiorno al Belvedere di Bellagio parte da 236 euro a notte con la prima colazione per la camera doppia.