

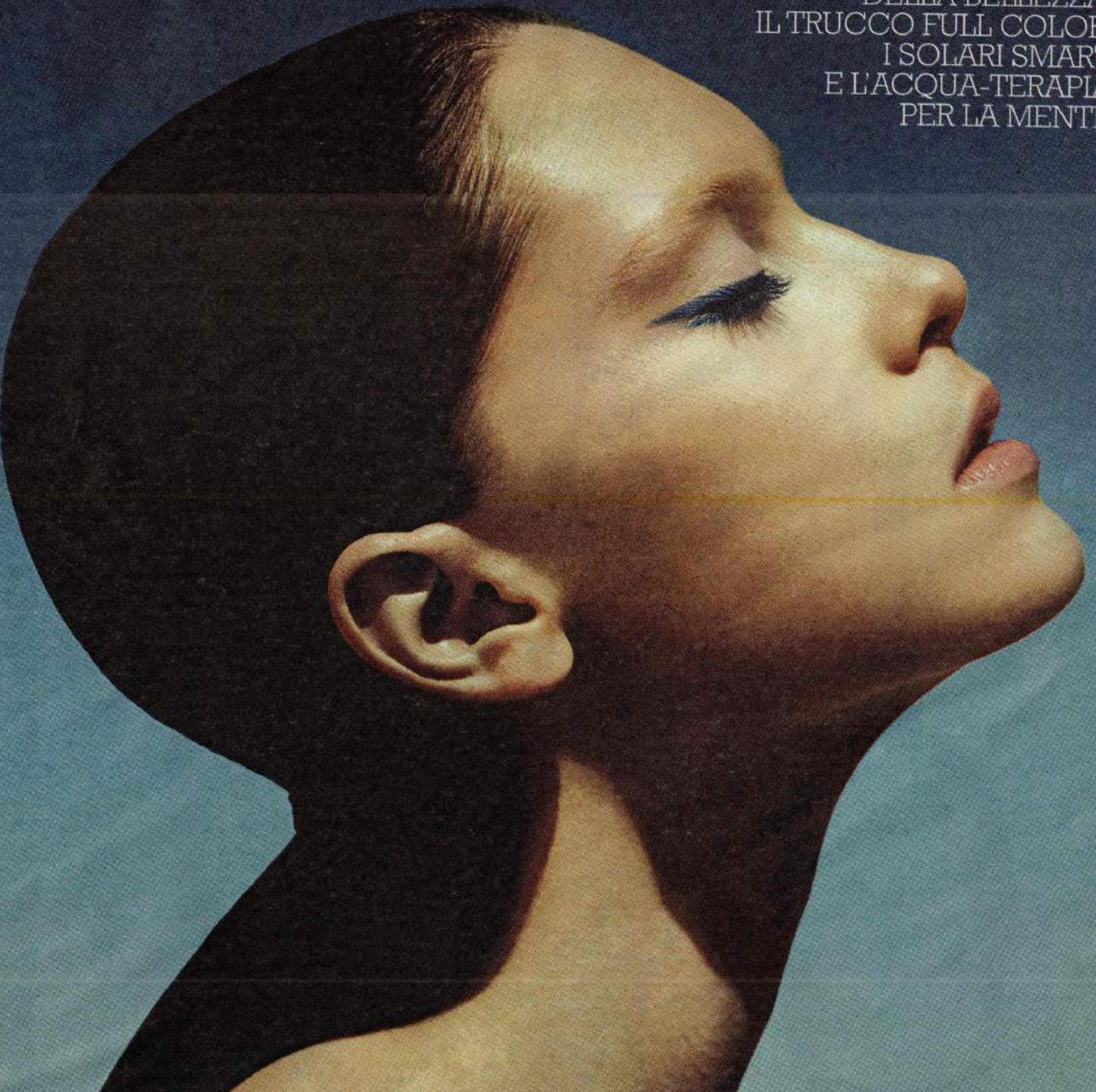
RClub

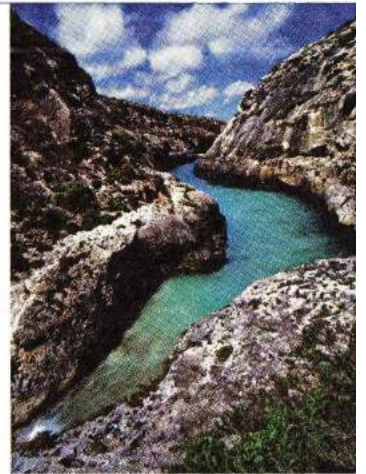
LA REPUBBLICA
GIOVEDÌ 12 MAGGIO 2016

Album

SOGNI AL SOLE

TUTTE LE FORME
DELLA BELLEZZA:
IL TRUCCO FULL COLOR,
I SOLARI SMART
E L'ACQUA-TERAPIA
PER LA MENTE





VACANZE MEDITERRANEE

LE ISOLE DEL BENESSERE

YOGA, PILATES, AYURVEDA, TRATTAMENTI HI-TECH: WELLNESS DI MARE DALLA SICILIA A MALTA

DI MARILENA MALINVERNI

A primavera avanzata è un'oasi di calma a 2 ore d'aereo dall'Italia (del nord), con un mare azzurro e puro, le sere ventilate ma anche città antiche piene di capolavori d'arte che le differenti civiltà che si sono incontrate nel Mediterraneo hanno lasciato nei secoli. E oggi l'arcipelago maltese è anche una delle spa destination più all'avanguardia, dove le pratiche del benessere tradizionale - dall'Ayurveda ai trattamenti orientali e a base di ingredienti locali, si intrecciano con le terapie hi-tech. Per esempio...

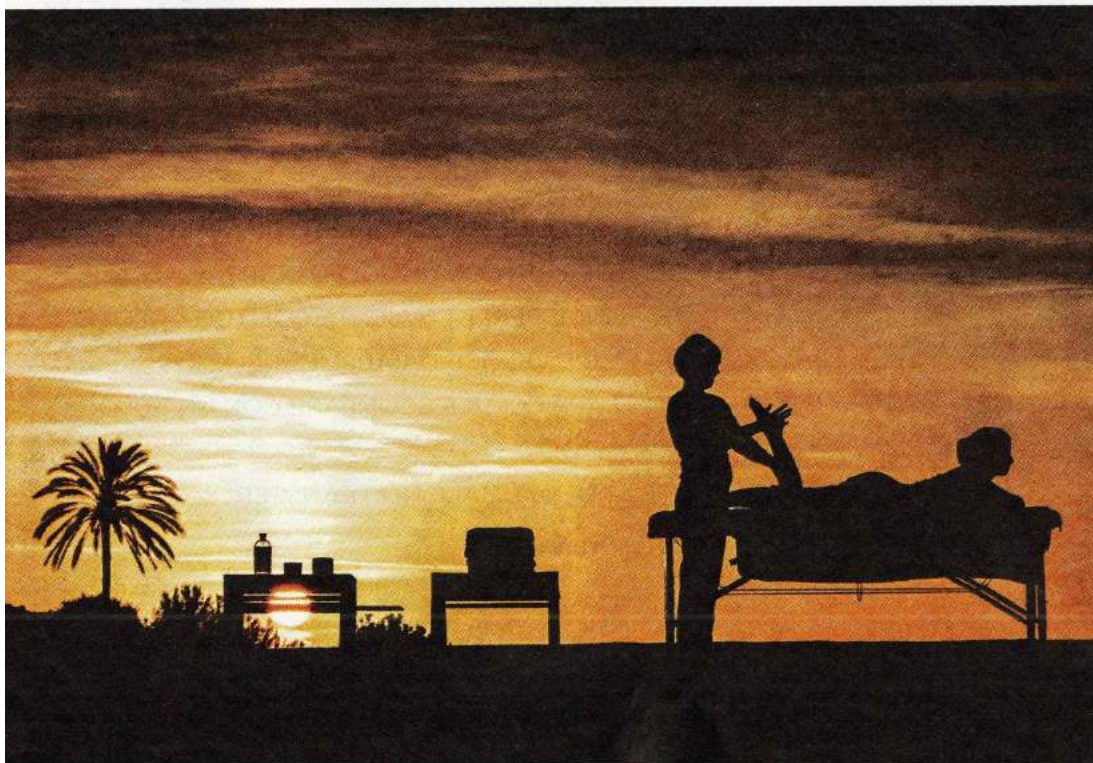
MALTA. Il benessere è servito in camera

L'atmosfera anni '80 leggermente délabré forse richiede un refresh stilistico. Ma il **Fortina Spa Resort**, sul lungomare di Sliema (con vista mozzafiato su La Valletta, va detto) è un hotel 5 stelle unico, e molto divertente oltre che rilassante. Merito delle Therapeutic Spa Bathroom e delle Wellness Rejuvenation Room. Le prime sono ampie stanze da bagno con un kit di prodotti che vanno dal fango marino detossinante, ai sieri e bagnoschiuma all'alga Laminaria - da utilizzare nella

doccia/bagno a vapore o nella vasca terapeutica - agli oli essenziali aromaterapici da applicare prima di stendersi sulla Dermalife, un'apparecchiatura che pare una capsula spaziale ed è contemporaneamente una sauna a infrarossi a 40°C che elimina le tossine e un lettino massaggiatore per un relax total body. Nelle "camere del ringiovanimento", invece, le terapie innovative coinvolgono soprattutto il momento del sonno: materassi e cuscini sono dotati di un sistema di infrarossi e magneti posizionati strategicamente che non solo migliorano la qualità del riposo, ma detossinano il sistema linfatico, allentano le tensioni muscolari e lo stress, ed eliminano gli acari, migliorando la respirazione. A questo si aggiungono un impianto che diffonde aria ionizzata (gli ioni negativi favoriscono un buon sonno e hanno molteplici effetti benefici sul fisico e sul sistema nervoso) e un filtro che depura, ionizza e mineralizza l'acqua della doccia. Il detox energizzante si completa poi bevendo l'acqua "ottimizzata" dal sistema PiMag: che purifica l'acqua del rubinetto, la ossigena e ne aumenta gli ioni e i livelli di minerali rendendola "acqua di sorgente".

GOZO. Odissea nella natura

Nelle bellezze di Gozo - e di Calypso - Ulisse naufragò. E anche oggi è facile perdersi tra i paesaggi, le spiagge e i trattamenti naturali dell'isola. Il centro ayurvedico del **Kempinski Hotel San Lawrenz** è indiano al 100%: dal medico alle terapisti, agli ingredienti, sono tutti originari del Kerala. E se, come prevedono i meteorologi, questa sarà un'estate tropicale, sarà il clima perfetto (caldo e umido) per dedicarsi alle terapie di questa antica medicina. Ma anche il wellness mediterraneo ha un suo valore, e qui è stato riscoperto e attualizzato in quella che si chiama la "Seasonal Spa", una serie di trattamenti ispirati al ciclo delle stagioni in Europa, che per ognuna prevede l'uso di ingredienti locali (rosmarino, bacche di ginepro, cristalli e pietre) a seconda delle esigenze naturali determinate dal clima. Per l'estate la terapia suggerita è il riequilibrio delle energie psicofisiche e gli attivi sono il cetriolo, l'aloe e le madreperle, utili per disinfiammare, addolcire e idratare, attraverso massaggi, scrub e impacchi freschi. A settembre, poi, verrà il tempo del relax. E si potrà naufragare dolcemente in un mare di sale che profuma di mandarini.



FELICE RITIRO (CON "OM" O SENZA "OM")

Non si tratta solo di fare una settimana di yoga in un eden mediterraneo, immerso in un silenzio salmastro a nord dell'isola di Salina. Perché al Capofaro Malvasia & Resort i trainer arrivano dagli States e sono riconosciute star del fitness. Tra maggio e ottobre saranno quattro le settimane di wellness retreat e prevedono due lezioni al giorno, una la mattina, l'altra al tramonto. A tenere le classi è invitata Kristin McGee che a New York ha introdotto una forma di yoga/pilates particolarmente tonificante, fatta per chi apprezza (come Steve Martin e Tina Fey, suoi clienti) la parte attiva della disciplina indiana e po' meno quella meditativa (lei stessa si definisce una "yoga girl without the om"). Le altre due settimane sarà Faith Hunter a guidare le pratiche con il suo yoga decisamente più meditativo. Esperta di retreat, la Hunter ha ideato un metodo, lo Spiritually Fly, che alterna al movimento e agli asana esercizi di grounding e respiro. Tutte le quattro settimane sono ritmate da un trekking sull'isola, escursione in barca a Stromboli, relax in piscina e pranzi salutistici. Non manca una garden spa e un ricco menu di massaggi viso e corpo. P.M.G.