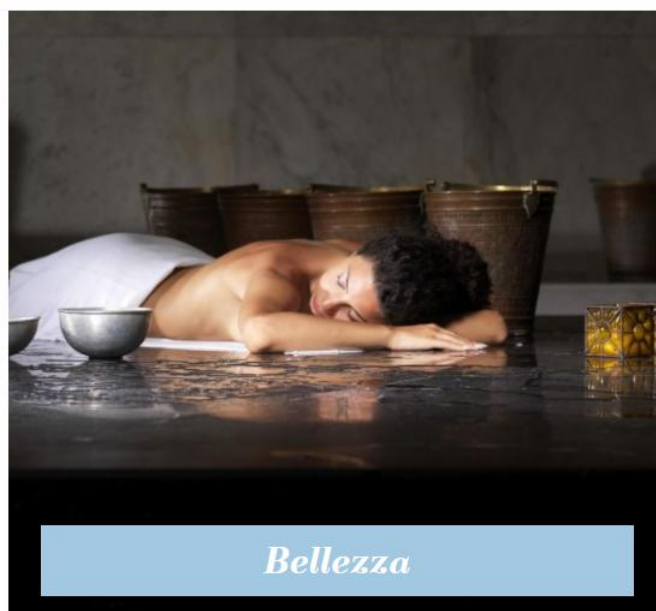


Link: <http://www.gioia.it/bellezza/>

6 Settembre 2017

In Homepage:



**VUOI PROVARE UN HAMMAM SPECIALE?**

Link: <http://www.gioia.it/bellezza/viso-e-corpo/consigli/a4990/5-hammam-italiani-speciali/>

VUOI PROVARE UN HAMMAM SPECIALE? QUI TROVI 5 STRUTTURE DOC

Cinque hammam italiani dove si rispetta l'antico rituale marocchino di purificazione del corpo e della mente: tra vapori, massaggi e abluzioni con savon noir e guanto di kaffa, si dissolvono pensieri e tossine



courtesy Hammam - il Bagno Turco (Palermo)

Nel mondo occidentale l'**hammam** ha perso il suo significato più antico che è invece rimasto inalterato nel mondo arabo, ovvero di purificazione del corpo come purificazione dello spirito, in un luogo intimo dove caldo e umidità rallentano il corpo e i pensieri.

È pur vero che, al termine di un **rituale hammam**, ci si sente più puri, nel senso più olistico del termine, come se, insieme alle tossine e alle cellule morte, si fossero dissolte anche le ultime resistenze della mente.

## Quando dedicarsi all'hammam e dove farlo

Non c'è un momento migliore per dedicarsi alla pratica dell'hammam, si può fare sempre (d'estate per rinnovare l'abbronzatura e d'inverno per ritemprarsi in un luogo caldo), ma affinché sia efficace bisogna scegliere strutture dove si rispetti l'antico rituale **hammam marocchino** così composto:

- la prima sosta è nel **tiepidarium**, una sala calda ma non caldissima, dove il corpo si adatta pian piano al cambio di temperatura.
- si passa poi nel **calidarium**, il cosiddetto bagno turco, una stanza di vapore caldo dove si resta per una decina di minuti circa mentre l'operatrice hammam massaggia tutto il corpo con il savon noir (un sapone emolliente naturale, usato fin dai tempi antichi dalle donne

marocchine della regione di Essaouira, a base di olio d'oliva e ricco di vitamina E) .

- è il momento del **gommage o scrub**: l'operatrice massaggia tutto il corpo con movimenti circolari ed energici usando il guanto di kassa (realizzato con una fibra di cellula vegetale tessuta con una tramatura speciale) che, utilizzato con il savon noir, garantisce un'esfoliazione profonda, elimina tutte le asperità, affina la grana della pelle lasciandola morbida e liscissima.

- dopo il gommage e il risciacquo si passa nel **frigidarium**, una vasca colma d'acqua fresca che riattiva la circolazione e chiude i pori della pelle.

- infine il **massaggio** con olio di argan e una fase di **relax** conclusiva.

Questi sono i cinque passaggi base del vero hammam marocchino che possono variare leggermente nelle diverse strutture (in alcuni hammam le sale sono condivise, in altre sono singole).

Qui ne segnaliamo sei degni di nota, tutte in Italia, dall'**hammam di Palermo**, all'**hammam di Bologna**, dall'**hammam di Torino** a quello della Val Venosta, ma se doveste passare da **Marrakech**, provate lo spettacolare Hammam della spa by Clarins del Royal Palma, che offre anche un'area Private Hammam, cabine singole e doppie in un'atmosfera da Mille e una notte.

A Malles Venosta (BZ) nell'Hammmam alpino **Garberhof**



Nel resort Garberhof si trova uno degli hammam più grande d'Italia con un ricco menu di diversi percorsi hammam, dal semplice Sultano al Pascià DeLuxe. Fino al 15 ottobre si può usufruire della promozione Relax Days che comprend da 4 a 7 pernottamenti con trattamento di mezza pensione, accesso alla allaSpa Mii:amo! di 1500 mq, un percorso hammam e 30 euro da spendere in trattamenti (a partire da 456 euro a persona). Info: [garberhof.com/it](http://garberhof.com/it)