

Link:

<http://www.turismo.it/>

15 Gennaio 2018

In Home Page:



Link:

<http://www.turismo.it/benessere/articolo/art/divbellezza-al-maschile-in-alto-adige-i-massaggi-salva-schiena-div-id-16518/>

Italia Alto Adige spa uomo mal di schiena

## Bellezza al maschile: in Alto Adige i massaggi salva schiena

*Non solo sci. In montagna a sperimentare trattamenti per allontanare le tensioni*



Trattamenti al maschile al [Falkensteiner Hotel & Spa Alpenresidenz Anterselva](#)

La vanità non è solo donna. Oggigiorno sono sempre più gli uomini che, tra un impegno e l'altro, si concedono una pausa benessere. Complice lo stress e una crescente attenzione/cura del proprio aspetto, anche loro sentono il bisogno di ritagliarsi un momento di evasione. A confermarlo è stato uno studio condotto dalla Chapman University secondo il quale gli uomini, di media, dedicano 6 minuti al giorno in più del gentil sesso alla propria bellezza. Quando si parla di relax&beauty, a unire l'utile al dilettevole è sicuramente l'**Alto Adige**, una destinazione in grado di assecondare tanto la voglia di sport e contatto con la natura quanto l'esigenza di rimettersi in forma e rilassarsi. Sono tanti gli indirizzi in cui rifugiarsi per sperimentare innumerevoli trattamenti pensati per i moderni gentelman desiderosi di allontanare **stress** e tensioni muscolari.

## IL TRATTAMENTO

A combinare l'amore per la natura alla possibilità di prendersi del tempo per se stessi è l'**Excelsior Dolomites Life Resort** di San Vigilio di Marebbe. Ebbene sì, all'interno della SPA Castello di Dolasilla si trova la **Gentleman Spa**, un contenitore di magia che si prende cura di ogni uomo proponendo trattamenti mirati. Da provare il **peeling con sale marino e olio** che, eliminando le cellule morte, lascia la pelle morbida e levigata. Interessante anche il **massaggio alpino con timbri caldi alle erbe**, un vero toccasana per la **schiena**. A distendere la muscolatura contratta è il calore dell'olio che, grazie ai principi attivi delle erbe officinali contenute nei tamponi, favorisce il rilassamento. Anche l'**Aquapura Spa** del **Falkensteiner Hotel & Spa Alpenresidenz Anterselva** si rivolge agli uomini stressati proponendo loro beauty experience come l'**Express Power Lifting per l'uomo - Acquapura Man** del Team Dr. Joseph. In cosa consiste? Il rituale inizia con un massaggio linfostimolante seguito da un impacco caldo-umido alle erbe aromatiche. Si procede poi con un **peeling**, una pulizia profonda e un massaggio rivitalizzante al viso. Il tutto si conclude con l'applicazione di una maschera intensiva. Piacevole e distensivo anche il **massaggio Natura Pura anti-stress**. Si può scegliere tra 3 oli fossili a seconda dell'effetto che si desidera ottenere: l'olio jade è rilassante, l'olio saphir mira a riequilibrare corpo e mente e, infine, c'è l'olio rubin, un ottimo riattivante.

## L'ESPERTO

Volersi bene non significa solo concedersi, ogni tanto, qualche golosità in più in tavola o un acquisto extra. Tutti coloro che hanno una vita frenetica dovrebbero prendersi cura della propria salute, in primis di quella della **schiena**, punto debole per chi trascorre tante ore al lavoro, seduto o in piedi. Massaggi e trattamenti distensivi sono un toccasana per sciogliere le contratture muscolari.

## I DINTORNI

Non solo sci: San Vigilio di Marebbe offre innumerevoli opportunità agli appassionati di montagna e natura. Chi ama misurarsi con attività outdoor, può avventurarsi alla scoperta del **Parco naturale Fanes-Senes-Braies**, una delle aree protette più grande dell'Alto Adige che, dal 2009, è iscritto nella lista del Patrimonio Mondiale dell'UNESCO. In una superficie di 25.680 ettari ospita una ricca varietà di fauna e flora. Tra le attrazioni

principali figurano le Cascate di Riva, il Lago di Anterselva (il terzo lago naturale dell'Alto Adige per dimensioni) e ancora il **Lago di Braies** noto anche come "Perla dei laghi dolomitici". Grazie alla fiction "Un passo dal cielo", questo specchio d'acqua è divenuto molto popolare. I meriti, in realtà, vanno al suo paesaggio da cartolina, romantico e decisamente pittoresco.

#### **INFORMAZIONI**

##### **Excelsior Dolomites Life Resort**

Via Valiares, 44

39030 San Vigilio di Marebbe (BZ)

Tel. 0474 501036

[www.myexcelsior.com](http://www.myexcelsior.com)

##### **Falkensteiner Hotel & Spa Alpenresidenz Anterselva**

Via Paul Zingerle, 4

39030 Anterselva di Sopra (BZ)

Tel. 0474 49 45 20

[www.falkensteiner.com/it/hotel/antholz](http://www.falkensteiner.com/it/hotel/antholz)