

# TU STYLE

30 GENNAIO 2019 N. 6 SETTIMANALE

**1**  
EURO

**6**  
IDEE  
STILOSISIME  
DALL'ALTA  
MODA  
DI PARIGI

**20**  
COSMETICI  
GREEN  
BELLA TU,  
SALVO  
L'AMBIENTE



GUIDA AGLI  
ACCESSORI PIÙ  
STRONG  
DELLE SFILATE

**38**  
BORSE

**18**  
SCARPE

**11**  
OCCHIALI

**17**  
BIJOUX

**FEDEZ**  
«HO AVUTO  
UNA PAURA  
PAZZESCA  
DI NON ESSERE  
ALL'ALTEZZA»

**KATE MIDDLETON**  
principessa di stile

GRUPPO  MONDADORI



Anno XXI - Febbraio 2019 - poste italiane S.p.A. - Sped. in a.p. - Aut. MBPA/LO-NO/058/A.P./2018 - Art. 1 Comma 1 - LO/MI - Germania 2,00 € - Spagna 2,50 € - Svizzera Canton Ticino Chf 3,00 - Svizzera Chf 3,50 - Belgio 2,50 € - Canada CAD 7,00 - Gran Bretagna GBP 2,50 - Portogallo 2,50 € - MC Côte d'Azur 2,60 €



Voglia di vacanze-benessere: a due passi da casa le proposte non mancano, dalle full immersion nei boschi del Trentino ai corsi di yoga nella idilliaca campagna emiliana. Detoxiamo?

## WELLNESS BREAK: IDEE FACILI, VICINE E LOW COST

DI CRISTIANA GATTONI

Dopo il “dry January” - gennaio di astinenza dagli alcolici, un’abitudine lanciata in Gran Bretagna per riprendersi dagli eccessi delle feste - febbraio è il mese giusto per una ricarica di energia: **brevi fughe capaci di rimetterci al mondo** e aiutarci ad affrontare la primavera in piena forma. Le proposte che abbiamo selezionato hanno anche un altro vantaggio: non pesano troppo sul budget. Cosa che già fa bene.

### FULL IMMERSION TERMALE

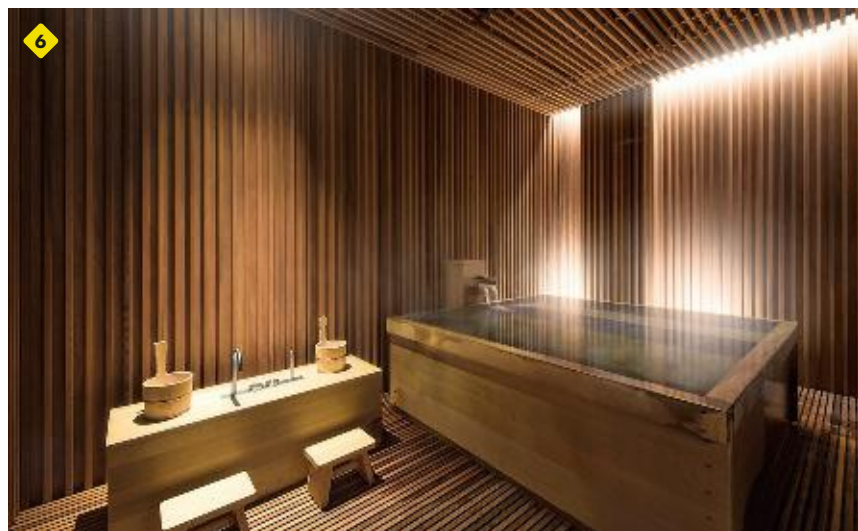
Evoluzione del benessere: *per aquam* non si raggiunge solo la *salus* - come ci insegnavano gli antichi Romani - ma si coccolano contemporaneamente anima e corpo. Succede ad esempio all’Aquaria Thermal Spa di Terme di Sirmione, sul lago di Garda: qui la forza è l’acqua sulfurea salsobromoiodica che, con le sue proprietà antinfiammatorie e riequilibranti, leva l’odioso “velo

grigio" dalla pelle (e pure dall'umore). Se vuoi condividere l'esperienza, c'è il pacchetto che include una notte in pensione completa all'Hotel Aquaviva del Garda (a Desenzano) e due massaggi da 25 minuti (€ 278 per due persone, [termedisirmione.com](http://termedisirmione.com)). Per qualcosa di ancor più godurioso, **puoi provare il "rituale delle spezie"** di **Terme della Salvarola**, sulle colline di Modena: fanghi termali dall'effetto levigante, impacco al miele e micro-gommage al viso (€ 160 a persona con un pernottamento, [centrobenesseresalvarola.it](http://centrobenesseresalvarola.it)).



### LASSÙ SULLE MONTAGNE

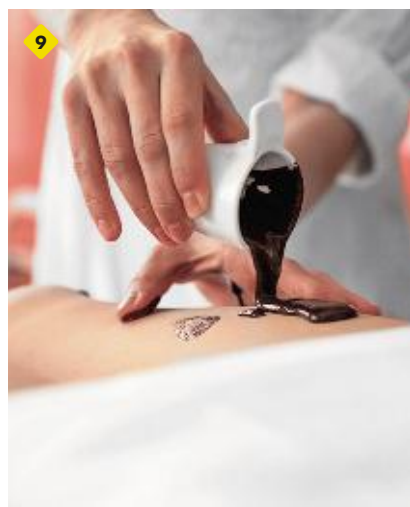
In Giappone lo *shinrin-yoku* (o *forest bathing*, per dirla all'inglese) è un vero e proprio metodo di cura: **lunghe camminate nei boschi, per riattivare i sensi** e rallentare il battito cardiaco. In Italia puoi provarlo in Valle di Ledro (Trentino), dove si trovano gli incantevoli **Ledro Mountain Chalets** (tre notti b&b da € 400 per due persone, [ledromountainchalets.it](http://ledromountainchalets.it)). Benessere d'alta quota anche all'Oasi Zegna, in Piemonte: di giorno consumi calorie con le racchette da neve e poi ti rifugi al Bucaneve di Bielmonte, boutique hotel dove c'è tutto quello che serve per la remise en forme, dai



1. La piscina all'aperto dell'Aquaria Thermal Spa delle Terme di Sirmione, sul lago di Garda. 2. La piscina coperta dell'Aquaria. 3. Il laghetto alpino, con acqua riscaldata a 35°C, dell'Eco Wellness Hotel Notre Maison di Cogne. 4. Una camera del **Richiamo del Bosco, b&b** a Sala Baganza (Pr).
5. Un piatto del ristorante Bucaneve, nell'Oasi Zegna, in Piemonte.
6. L'ofuro (vasca giapponese in legno) al Palazzo di Varignana Resort & Spa, in provincia di Bologna.



7. menu light ai massaggi drenanti (una notte in mezza pensione da € 180 a coppia, [oasizegna.com](http://oasizegna.com)). A Cogne (Val d'Aosta) l'Eco Wellness Hotel Notre Maison vanta uno scenografico laghetto esterno riscaldato (ma a basso impatto ambientale), dove **al mattino organizzano sessioni di risveglio muscolare** (doppie mezza pensione da € 198 a notte, [notremaison.it](http://notremaison.it)). Vacanze "a tutta natura" anche nei masi Gallo Rosso, in Alto Adige: al Widmannhof di Bressanone, per esempio, la colazione è a base di prodotti bio, e la nuova zona saune si trova nel vecchio fienile (da € 69 a notte, [gallorosso.it](http://gallorosso.it)).



### COUNTRY-WELLNESS

Voglia di paesaggi bucolici? Prova il **b&b Il Richiamo del Bosco**, nel parco dei Boschi di Carrega vicino a Parma: **yoga, campane tibetane e corsi di cucina vegetariana** (da € 80 a persona, [ilrichiamodelbosco.it](http://ilrichiamodelbosco.it)). Biking e hiking sulle meravigliose colline senesi allo sciccoso La Bagnaia Golf & Spa Resort (doppie da € 150, [curiolabagnaia.com](http://curiolabagnaia.com)), mentre per goderti al top la campagna emiliana puoi regalarti una notte a Palazzo di Varignana Resort & Spa (con il cofanetto Boscolo Gift Sapori e Benessere a € 149 per due persone, [palazzodivarignana.com](http://palazzodivarignana.com)).

7. La terrazza del centro benessere del maso Widmannhof, a Bressanone.

8. Uno dei **Ledro Mountain Chalets**, in Trentino: alcuni chalet dispongono di sauna privata e vasca idromassaggio panoramica. 9. Massaggio con il cioccolato, tra le offerte benessere "golose" (insieme all'impacco al miele) delle **Terme della Salvarola**, sulle colline di Modena. 10. La piscina interna della Bagnaia Golf & Spa Resort, ospitato in un borgo medievale una ventina di km a sud di Siena.

