



Le settimane brevi delle **spa-termali**

Tempi ridotti ma trattamenti mirati e super intensivi: così è cambiato il mondo delle vacanze «benefiche», dalla Germania a Ischia

«L

'acqua è la forza che ti temprà, nell'acqua ti ritrovi e ti rinnovi». Non c'è bisogno di scomodare Eugenio Montale. Nei momenti di massima stanchezza, quando corpo e mente sembrano dissociarsi, un weekend alle terme è la soluzione per interrompere il circolo vizioso e ripartire. Potere dell'acqua. «Erbe verdeggianti crescono nelle fonti calde dei patavini» scriveva Plinio il Vecchio, abitué dei Colli Euganei. Le proprietà terapeutiche delle acque salso-bromo-iodiche e del fango ricco di silicio sono conosciute fin dai tempi dei romani. Ed è da qui, dal Veneto, che parte il nostro viaggio benessere nelle «piccole terme», soggiorni brevi da ritagliarsi, per fare il punto e rimettersi in forma in vista dell'estate.

La ricchezza delle Terme di Abano e Montegrotto risiedono, prima di tutto, nel fango, farmaco naturale che le cui proprietà benefiche sull'organismo sono garantite da un brevetto europeo. Il marchio «fango maturo doc Regione Veneto» viene assegnato alle aziende termali che seguono precisi criteri nella maturazione del fango euganeo. Ed è con lo scrub al corpo con la polvere magmatica, poi sciacquata con acqua termale, che comincia la rigenerazione all'hotel Relilax Miramonti di Montegrotto. La Spa è apprezzata per le sue due piscine: una interna, termale, e una esterna, di magnesio-potassio. Al tramonto si riempie di coppie e di compagnie. Perché sono i giovani ad aver scoperto le terme brevi come alternativa ai locali, per tenerli sguardi nelle acque fumanti, o per con-

fidenze tra amiche nel bagno turco. La *remise en forme* comprende passeggiate nel paesaggio incastonato tra Venezia e Padova che colpì Stendhal. Scriveva nel 1817: «Ho trascorso quattro giorni sui Colli Euganei, ad Arquà, il luogo di soggiorno di Petrarca, e a Battaglia, celebre per i suoi bagni...». È lo zampillo della felicità, la felicità conservata nonostante le circostanze ordinarie della vita.

Dal Veneto alla Lombardia. Bormio è l'altra meta di molte coppie attratte da benessere, natura e storia. Le terme dal primo secolo a.C. comprendono la grotta sudatoria e i bagni romani costruiti sulla via di collegamento, a Nord, ai piedi del Passo dello Stelvio; la scelta è tra il Resort Grand Hotel Bagni Nuovi, 5 stelle, e l'Hotel Bagni Vecchi, 4 stelle, con annessi gli omonimi centri termali e i percorsi multisensoriali. La specialità di Bormio — stazione dove si può sciare tutto l'anno — è la Forest therapy, passeggiare antistress nei boschi. Poi ci sono le bici per chi vuole cimentarsi nelle salite epiche di Stelvio, Gavia e Mortirolo. La cena stellata è al ristorante Umami: Napoli e le Alpi si incontrano nel menù.

Le terme di Merano, in Alto Adige, sono per tutta la famiglia. Sotto la struttura in vetro progettata da Mattheo Thun, con vista a 360° sul paesaggio, i bambini si tuffano nelle acque fumanti. Dal 13 aprile, poi, in occasione della Pasqua, all'Hotel Terme Merano si inaugura la Sky Spa, centro benessere dove si «coltiva l'energia positiva con trattamenti basati sui 4 elementi: acqua, fuoco, aria e terra (weekend da 523 Euro a persona, Sky Spa Short Stay di 4 giorni da 604 Euro). Trattamenti da completare con i percorsi nel parco di Sissi a piedi nudi, lungo il torrente Passirio. Senza perdersi una visita ai giardini Castel Trauttmansdorff: anfiteatro naturale con paesaggi esotici e mediterranei. Le Terme di Cervia con la sua piscina sospesa tra le fronde della pineta, sulla Riviera Romagno-



la, sono un mix di benessere, mare e leggerezza (www.cerviaturismo.it). «Le materie prime provengono dalle saline — sottolinea il direttore sanitario Andrea Flamigni —: l'acqua madre salsobromiodica e il limo, fango naturale, con caratteristiche simili a quello del Mar Morto, agiscono sulle pelle riducendo ritenzione idrica e cellulite». Spingendosi in Toscana, le Terme di Saturnia (Spa Resort a 5 stelle) sono la meta di bellezza per eccellenza. L'acqua sulfurea, elisir per la pelle, fluisce da 3.000 anni dal Monte Amiata e impiega circa 40 anni per filtrare fino alla sorgente del vulcano all'interno del resort. Sgorga a 500 litri al secondo (pacchetto re-balance a partire da 2 mila euro per 5 giorni, con programma dietologico). Mare, terme ed emozioni a Ischia. E non è un caso che il Miramare Sea Resort & Spa, a Sant'Angelo (dal 21 aprile), incastonato nella costa Sud, a picco sul mare, sia il luogo del cuore di Angela Merkel. Spiaggia privata e collegamento al parco termale Aphrodite con piscine dai 20 ai 42° e grotta ricavata nel tofu. In alternativa c'è Hotel Apollon Club, nella zona pedonale (aperto dal 14 aprile), a 30 metri dalla spiaggia delle fumarole dei Maronti, famosa per la sabbia bollente dove i ristoratori mettono a cuocere pesci, uova e altro per i clienti. Ma non si può lasciare l'isola senza aver visto il Regina Isabella, unico 5 stelle di Ischia, dove alloggiano Liz Taylor a Clark Gable. Le terme (interne) sono tra le più antiche sorgenti dell'isola (da 148 a 3.047 euro).

Non meno celebre il Brenners Park Hotel & Spa, Baden-Baden. Qui siamo risaliti fino in Germania e questa località termale è rinomata fin dall'800, periodo in cui venne scelta da teste coronate, nobili e intellettuali di tutta Europa come meta per i soggiorni di cure e riposo. Oggi è come un tuffo nella Bella Epoque per una vacanza tra cultura e relax. Nel Tirolo austriaco, a Längenfeld, si trovano invece le Terme dell'Aqua Dome. Nella Premium Spa 3000 si può provare la sauna alle erbe delle Alpi dell'Ötztal. Ma i vantaggi di questo posto si godono anche dormendo. Le camere sono rivestite di cirmolo, legno il cui profumo diminuisce il ritmo cardiaco e stabilizza la pressione sanguigna (www.aqua-dome.at).

Maria Teresa Veneziani

38

mila circa le
imprese
termali in Italia.
Sono 170 i
comuni termali,
censiti da Istat.
Il turismo del
benessere vale
2 miliardi
l'anno



Sky Spa
Merano
Hotel Terme Merano
Inaugura la Sky Spa progettata da Hugo Demetz, un box di vetro con infinity pool sulle Alpi, che ricopre l'intera superficie del tetto dell'hotel
www.hoteltermemerano.it/it/sky-spa/benessere-sky-spa
360°
La vista sul paesaggio alpino dalla Spa
2.700
I metri quadri della Spa
13 aprile
L'inaugurazione

Baden-Baden
Baden-Baden, Germania
Brenners Park Hotel & Spa
Al confine con la Foresta Nera e a due passi dal museo d'arte moderna Frieder Burda da vedere dopo essersi rilassati con i numerosi trattamenti offerti dalla Spa

Saturnia
Terme di Saturnia Spa Resort
L'acqua sulfurea, elisir per la pelle, sgorga dal Monte Amiata da 3 mila anni per filtrare fino alla sorgente del vulcano interno al resort
www.termedisaturnia.it/
40 anni
Gli anni che impiega l'acqua per filtrare dal monte al vulcano
500
I litri al secondo filtrati
2 mila euro
Il pacchetto re-balance base per 5 giorni con programma dietologico

Lacco Ameno, Ischia
Albergo della Regina Isabella
Storico albergo, unico 5 stelle lusso di Ischia, famoso per aver ospitato Liz Taylor a Clark Gable. Le terme interne sono tra le più antiche sorgenti dell'isola
www.reginaisabella.com
Da 148 a 3 mila euro
I costi per una notte
14 aprile
La data di apertura

Bormio
Resort Gran Hotel Bagni Nuovi e Bagni Vecchi
Entrambi all'interno del parco dello Stelvio. La Spa inizia in camera con la vasca idromassaggio ad acqua termale e cromoterapia
www.grandhotels.it/bormio
108 euro
L'offerta Day spa 50, percorso termale e massaggio da 50 minuti

Montegrotto Terme, Padova
Relilax Hotel Terme Miramonti
La prima Spa in Europa ad utilizzare il sistema Magnapool nella sua piscina
I benefici del sistema Magnapool
Arricchita di magnesio e potassio l'acqua riduce gli stati d'ansia e di stress, allevia i dolori, ristabilisce il ciclo del sonno, ammorbidisce la pelle e stimola l'energia vitale
750 m²
La piscina «Le Palme» completamente rivestita in sabbia di pietra di quarzo naturale