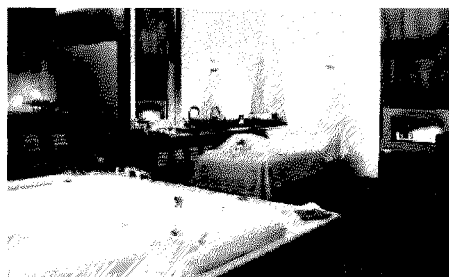
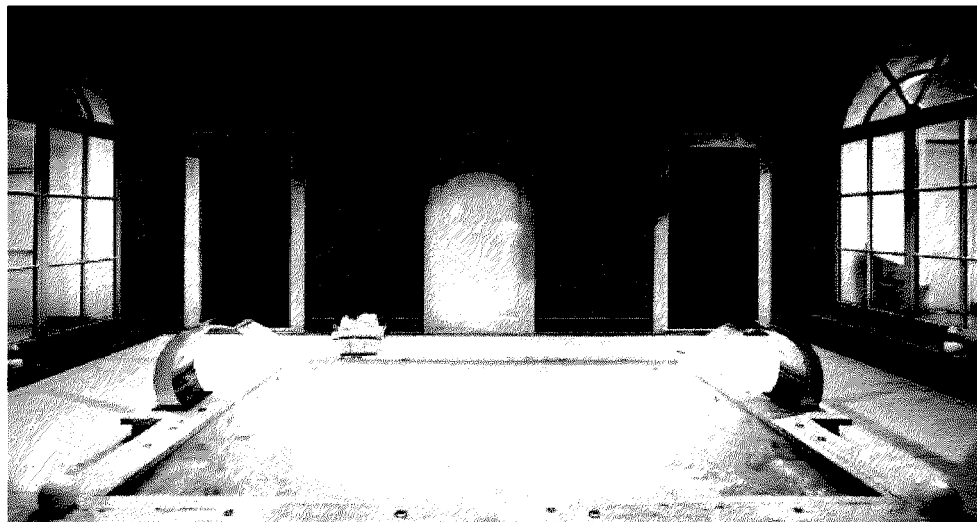


## ESTATE IN ITALIA/CONSIGLI

# Urban spa le oasi del relax per chi resta in città



MICOL PASSARIELLO

**T**RAFFICO, LAVORO, STRESS. Le vacanze non sono ancora finite, che già viene voglia di ripartire. Anzi, di scappare. Conservare gli effetti benefici della vacanza però è possibile, basta impegnarsi. A Roma a due passi da Trastevere, **Spa My Blend by Clarins di Villa Agrippina** ha diverse aree pensate per creare un percorso rivitalizzante, con zona relax, bagno turco con cromoterapia, docce sensoriali e vasche. Per recuperare la sensazione di rilassamento profondo da villeggiatura, si fa un consulto e si studia un itinerario benefico personalizzato, che rimette al mondo. «Prima di raggiungere l'ufficio fate una passeggiata: luce e ossigeno stimolano l'umore in positivo», spiega Elena Catelli, Spa manager Clarins Gran Meliá Rome Villa Agrippina. «Ricreare in ufficio un ambiente soft con musica e profumi come lavanda rilassante o limone energizzante. Costruite il vostro angolo del tè a fianco al pc: lavanda e melissa se il capo stressa, zenzero e limone se non avete digerito il rientro. E concedetevi un trattamento in una spa per ritemprarvi prima di ricominciare».

Per prepararsi al rientro in ufficio, la soluzione è rifugiarsi in un'urban spa, un'oasi di benessere metropolitana dove rilassarsi per una giornata, o anche solo per un'ora. Nascoste tra giardini segreti, ville antiche o tetti, sono vere oasi di benessere in pieno centro.

Sempre a Roma, in centro, l'**Hotel de Russie**, salotto silenzioso dietro Piazza del Popolo dove sprofondare in una vasca con idroterapia o concedersi la remise en forme post-vacanze,



i percorsi benessere personalizzabili Rocco Forte Health, che abbinano trattamenti purificanti, massaggi drenanti, ayurvedici e circolatori, fitness e dieta sana. Oppure, vicino all'aeroporto di Fiumicino la Spa di QC Terme.

A Firenze la più scenografica è la **Bené di Villa Cora**, splendida dimora storica in centro ma immersa in un parco secolare che è un angolo

di paradiso. Oltre al percorso wellness dove rilassarsi tra tepidarium, area relax, sauna e hammam, offre una serie di trattamenti personalizzati. Per ritemperarsi dopo le vacanze la Spa manager Patrizia Gallo propone il Rituale ai Vinaccioli, con i prodotti a base di erbe aromatiche e oli essenziali dell'antica Officina Profumo-Farmaceutica Santa Maria Novella: è un trattamento esfoliante che stimola la circolazione ed elimina le impurità dopo l'estate e i residui di abbronzatura, seguito da un massaggio revitalizzante. «Il vino rosso è da sempre considerato il nettare dell'eterna giovinezza — spiega — grazie al suo alto contenuto di antiossidanti e vitamine che combattono gli effetti dell'invecchiamento dovuti ai fattori esterni». Per chi non ha tempo c'è anche lo Spa Express, remise en forme da pausa pranzo, con massaggio corpo e maschera viso: si torna in ufficio rinati.

Atmosfere zen, orchidee e candele profumate, invece, accolgono gli ospiti delle **Terme di Kyoto**. Ma non in Giappone: in piena **Milano**, al settimo piano dell'**Enterprise Hotel**, un rifugio in stile giapponese dove avere un assaggio di Sol Levante tra massaggi orientali, comodi tatami e tè verde. A **Bologna**, poi, nella day spa di **Palazzo Gnudi** il riequilibrio corporeo passa per il sale marino, con la grotta salina dove galleggiare nella vasca ispirata al Mar Morto. E a **Venezia** c'è il santuario di relax **Bauer Palladio**, in un ex-convento settecentesco sull'isola della Giudecca.

Se la spa non basta e lo stress da rientro incalza, il consiglio in più è «dedicarsi un rituale da fare sotto la doccia», spiega Catelli, «massaggiate il corpo con sale, olio d'oliva, oli essenziali di rosmarino (purificante), limone (energizzante) e lavanda. Fatelo ogni weekend. E lo stress da rientro svanirà in un attimo».

#### **GLI HOTEL**

*L'hotel  
Palladio  
a Venezia. In  
alto, a Roma,  
il Gran Melià e  
la spa Clarins*