

ITINERARI del benessere

di Elena Pizzetti

## Acque di Puglia

Le caratteristiche uniche del mare pugliese si prestano a trattamenti per il benessere, depurativi e benefici.

**P**rimavera all'insegna dell'acqua marina e termale. Il mare pugliese è ricco di plancton con un'alta concentrazione di sale, pari a 40 g per litro, di poco inferiore a quelle del Mar Rosso e del Mar Nero. È molto adatto alla **talassoterapia** che ne sfrutta le virtù stimolanti e disintossicanti. A **Savelletri di Fasano**, la **Masseria San Domenico**, un tempo antica torre di avvistamento, ha un'enorme piscina di acqua salamastra. Attinta sotto il livello del mare, l'acqua è filtrata e riscaldata e viene utilizzata per docce filiformi e a getto e anche insieme ad alghe micronizzate in speciali vasche, dove l'immersione dura venti minuti a 37-38°C. Grazie a un fenomeno di osmosi, i sali richiamano i liquidi di deposito che vengono così espulsi dall'organismo con effetto purificante e stimolante per la circolazione.

Vicino si trovano le rovine di **Egnathia**, antica città di epoca romana, ultima roccaforte sulla

via Appia prima di Brindisi e Polignano, con le sue pittoresche scogliere a picco sul mare.

La talassoterapia è proposta anche dal **Grand Hotel Kalidria di Castellaneta Marina** in una grande spa dove si possono provare gommage e massaggi con oli, sali e alghe. Sempre acqua, ma questa volta sulfurea, è quella di **Santa Cesarea Terme**, nel **Salento**. Sgorra in quattro grotte naturali, comunicanti con il mare e viene impiegata per la bellezza della pelle grazie alle sue proprietà benefiche per il rinnovo cellulare. D'obbligo una visita a **Otranto** e alla sua catte-



drale, dove si ammira il grandissimo mosaico pavimentale iniziato nel 1163 il cui significato è ancora oggi oscuro.

### Info

**Grand Hotel Kalidria**, Castellaneta Marina (Ta), tel. 099.8204040, [www.novayardimia.it](http://www.novayardimia.it); 2 notti in mezza pensione, percorsi acquatico e marino, idromassaggio al mirto e rosmarino, 290 €. **Masseria San Domenico**, Savelletri di Fasano (Br), tel. 080.4827769 [www.masseriasandomenico.com](http://www.masseriasandomenico.com); 7 notti in pensione completa dietetica, visita medica, 12 talassoterapie, 5 slim concept, 3 pressoterapia, 2 massaggi, 1 trattamento all'olio di oliva da 1.650 €. **Santa Cesarea Terme** (Le), tel. [www.termesantacesarea.it](http://www.termesantacesarea.it), tel. 0836.944314, weekend antistress: 1 peeling corpo, 2 idromassaggi, 2 massaggi, 1 maschera, 2 cure inalatorie: 150 €.

### Romantica notte

**U**n weekend benessere "a misura" di coppia. Lo propongono le **Terme della Salvarola**, sulle colline di **Modena** ([www.termesalvarola.it](http://www.termesalvarola.it)), con un pacchetto che include: una notte con prima colazione nella *camera sensoriale* tra sottofondi musicali e profumi, 1 exotic massage per due nella *suite dell'Amore*, 2 percorsi benessere *Balnea* tra piscine e giochi d'acqua, utilizzo della grande palestra cardiofitness, infusi di fiori e frutta, visita medica e una cena romantica in un ristorante tipico. 178 € per persona.

### SPA...noramica

**U**n centro benessere circondato solo da prati e boschi con vista sui gruppi dolomitici del **Latemar** e del **Catinaccio**. È la nuova spa dell'**Hotel Pfösl di Nova Ponente** ([www.pfoesl.it](http://www.pfoesl.it)), in Val d'Ega, Alto Adige, dove perfino la sauna è panoramica. Si può scegliere tra bagni, massaggi, scrub a base di prodotti alpini come arnica, fiori di fieno, olio di pino mugo e pino cembro. Un pernottamento in pensione *tre quarti* a partire da 88 € a persona. Peeling al fieno 33 €, bagno al ginepro 30 €.

### Pasqua alle terme

**A**lle **Terme di Sant'Omobono**, nel cuore della **Valle Imagna**, a 25 km da **Bergamo**, **Villa delle Ortensie** ([www.villaortensie.com](http://www.villaortensie.com)) è una raffinata residenza immersa in un grande parco, ideale per chi cerca puro relax. Il programma *Marte* prevede 2 notti in pensione completa, visita medica, tisane, alimentazione biologica personalizzata, bagni di vapore, 2 massaggi, 1 fangoterapia addominale, 1 doccia solare, 1 aerosol, 1 inalazione, diverse attività fitness e ginnastica flebologica, da 440 € a persona.