

AIGO



**BLUSERENA**  
**HOTELS & RESORTS**

Rassegna stampa online  
16 giugno 2025

---

AIGO

**Bluserena** ..... 1

14/06/2025 - WWW.ELLE.COM

**Queste Spa sono in Italia ma sembra di stare i vacanza dall ... - ELLE** ..... 1

Link originale: <https://www.elle.com/it/lifestyle/viaggi/a64863352/spa-migliori-italia-mondo/>

MODA

BEAUTY

ENTERTAINMENT

ELLE ACTIVE!

ATTUALITÀ

SHOPPING

Cos'è il lip plumper?

Tendenza Jeans svasato

Gender Equality

Integratori antiage

Leggere è di moda

LIFESTYLE &gt; VIAGGI

## Queste Spa sono in Italia ma sembra di stare in vacanza dall'altra parte del mondo

Giro dei cinque continenti nei centri benessere nostrani specializzati in rituali che arrivano da lontano.

DI FEDERICA PRESUTTO PUBBLICATO: 14/06/2025

Wellness esotica senza andare oltre confine: è possibile grazie a Spa, health retreat e stabilimenti termali che, dall'Alto Adige alla Toscana, senza dimenticare la Puglia e Milano, offrono massaggi orientali, trattamenti ayurvedici e rituali polinesiani.

### I benefici del bamboo

Palazzo di Varignana è tante cose. Una dimora del Settecento, antiche cascate trasformate in ville, una country house. Tutt'intorno a quest'ospitalità diffusa, la natura dei colli Bolognesi declinata in giardini, parchi e orti. E poi c'è Varsana, una Spa di quattromila metri quadrati con sette piscine e un menu di **trattamenti che fanno volare nel Sudest asiatico, come il Bamboo massage**. Si performa con le canne di questa pianta ricca di principi attivi che favoriscono l'elasticità dei tessuti e facilita drenaggio dei liquidi, eliminazione delle tossine, riattivazione della circolazione. Ed è pure un efficace anti-stress.



Courtesy Palazzo di Varignana

### In alto il relax

Sarà anche circondato dalle Dolomiti, l'Hotel Tyrol di Selva di Val Gardena in Alto Adige, ma nella sua Spa i rituali puntano all'Himalaya. C'è la Stanza del sale dove il relax si combina con detox e rafforzamento del sistema immunitario. E c'è l'esperienza sensoriale Floating gong & crystal sound: sdraiati su un **materassino che galleggia dolcemente sull'acqua della piscina interna, ci si lascia cullare dalle vibrazioni dei gong himalayani** e delle campane di cristallo. Onde sonore che sciolgono tensioni, calmano la mente e ricaricano corpo e spirito, nel nome del rilassamento più profondo.



ADIBO

### Sognando California

Celebre per la sua infinity pool d'acqua salata che sembra un'isola tropicale nel cuore dell'Alto Adige, l'hotel Terme Merano vola alto anche con il suo centro benessere che, non a caso, si chiama Sky Spa. Dove si fa il giro del mondo tra massaggi thailandesi, polinesiani e tuina. **Con una tappa alquanto inedita, il massaggio Californiano emozionale**. Ovvero: "massaggio psicosomatico che pone al centro l'individuo e la sua interiorità. Lavora sulla sfera fisica quanto su quella emozionale".



COURTESY HOTEL TERME MERANO

### Tahiti chiama Milano

Link originale: <https://www.elle.com/it/lifestyle/viaggi/a64863352/spa-migliori-italia-mondo/>

## Queste Spa sono in Italia ma sembra di stare i vacanza dall ... - ELLE

La guida alle spa migliori in Italia nel 2025 Giro dei cinque continenti nei centri benessere nostrani specializzati in rituali che arrivano da lontano.

Wellness esotica senza andare oltre confine : è possibile grazie a Spa, health retreat e stabilimenti termali che, dall' Alto Adige alla Toscana , senza dimenticare la Puglia e Milano , offrono massaggi orientali, trattamenti ayurvedici e rituali polinesiani .

I benefici del bamboo

Palazzo di Varignana è tante cose. Una dimora del Settecento, antiche cascate trasformate in ville, una country house. Tutt'intorno a quest'ospitalità diffusa, la natura dei colli Bolognesi declinata in giardini, parchi e orti. E poi c'è Varsana, una Spa di quattromila metri quadrati con sette piscine e un menu di trattamenti che fanno volare nel Sud est asiatico, come il Bamboo massage. Si performa con le canne di questa pianta ricca di principi attivi che favoriscono l'elasticità dei tessuti e facilita drenaggio dei liquidi, eliminazione delle tossine, riattivazione della circolazione. Ed è pure un efficace anti-stress. Courtesy Palazzo di Varignana

In alto il relax

Sarà anche circondato dalle Dolomiti, l'Hotel Tyrol di Selva di Val Gardena in Alto Adige, ma nella sua Spa i rituali puntano all'Himalaya. C'è la Stanza del sale dove il relax si combina con detox e rafforzamento del sistema

immunitario. E c'è l'esperienza sensoriale Floating gong & crystal sound: sdraiati su un materassino che galleggia dolcemente sull'acqua della piscina interna, ci si lascia cullare dalle vibrazioni dei gong himalayani e delle campane di cristallo. Onde sonore che sciolgono tensioni, calmano la mente e ricaricano corpo e spirito, nel nome del rilassamento più profondo.

ADIBO

Sognando California

Celebre per la sua infinity pool d'acqua salata che sembra un'isola tropicale nel cuore dell'Alto Adige, l'hotel Terme Merano vola alto anche con il suo centro benessere che, non a caso, si chiama Sky Spa. Dove si fa il giro del mondo tra massaggi thailandesi, polinesiani e tuina. Con una tappa alquanto inedita, il massaggio Californiano emozionale. Ovvero: "massaggio psicosomatico che pone al centro l'individuo e la sua interiorità. Lavora sulla sfera fisica quanto su quella emozionale".

COURTESY HOTEL TERME MERANO

Tahiti chiama Milano

Rituals polinesiani anche nell'urban spa dell'hotel Château Monfort nel capoluogo lombardo grazie a un trattamento ispirato al celebre lomi lomi, antidoto contro tensioni muscolari e panacea di energia. A uno scrub purificante a base di grani di zucchero e cocco ammorbiditi con olio di monoï di Tahiti e avocado, segue un massaggio profondo con pietre vulcaniche calde arricchito con oli e

balsami. Risultato: relax, e anche pelle morbida e luminosa.

Scopri Qi sei

Benessere olistico è il mantra della Spa del Mandarin Oriental, Lago di Como, e l'acqua è il suo elemento. Che si sublima con la piscina infinity esterna riscaldata che fluttua sulle acque del Lario. Raggiungere l'equilibrio del Qi, l'energia che attraversa il corpo, è la missione della Spa elaborata di concerto con esperti di medicina cinese. Si compie con trattamenti come "Oriental Qi, che lavora sui meridiani in sinergia con i benefici degli oli essenziali".

Courtesy Mandarin Oriental, Lago di Como

Autentico benessere

In un borgo medievale nei dintorni di Siena, la millenaria sapienza dell'ayurveda è di casa grazie a Datu Wellness. «Non tutti possono recarsi in India, ma molti desiderano lo stesso livello di autenticità e competenza per migliorare il proprio benessere fisico e spirituale»: parole di Constantin Bjerke, patron di Datu Wellness dove è coadiuvato da esperti, oltre che di ayurveda, di yoga, medicina tradizionale cinese e sowa rigpa tibetano. Grazie a queste pratiche millenarie, il miglioramento personale a 360 gradi si concretizza in retreat durante i quali la giornata è scandita, tra le varie pratiche, da massaggi ayurvedici e shiatsu, sessioni di asana yoga, bagni in sorgenti termali, meditazione. I prossimi in autunno, ma sono già aperte le prenotazioni.

emotional\_everlasting\_photo

Equilibrio ritrovato

Ancora Toscana e ayurveda per Fonteverde Lifestyle & Thermal Retreat, resort termale sulle colline della toscana Val d'Orcia di Italian Hospitality Collection, che da vent'anni si avvale della collaborazione con il maestro Dipu, guru delle discipline orientali. Novità

nella palette di trattamenti possibili, il percorso Equilibrium Ayurvedico di Autoconsapevolezza. Dura cinque giorni, è personalizzato su ogni ospite e prevede, dopo le visite mediche, menu personalizzato e trattamenti come scrub ayurvedico, sessioni di respirazione meditativa e massaggi come Dipu Il Sesto Senso, mix di tecniche di manipolazione orientali, indiane, cinesi e thailandesi. A congelare la remise en forme, trattamenti di crioterapia.

Reiki open air

Al Su Gologone Hotel, nella sarda Barbagia, il benessere si conquista all'aria aperta. Alle prime luci del giorno e quando il tramonto accende il cielo con le sue dita di fuoco, sulla Terrazza dei Desideri si tengono sessioni di yoga e di reiki, pratica spirituale nata in Giappone alla fine dell'Ottocento. A ottobre, poi, arriva Suraj Varma, terapeuta ayurvedico, per indirizzare gli ospiti nella gestione dello stress, curare l'insonnia e riequilibrare i dosha, le energie vitali.

Courtesy Su Gologone Hotel

Bali, basta la parola

Il **Kalidria Hotel & Thalasso Spa**, sul mar Ionio pugliese, riequilibra gli ospiti alla maniera di Bali con il Lulur ritual. Si svolge in due fasi: purificazione con mousse esfoliante e idratazione con massaggio allo yogurt cosmetico. E così, sulle ali dell'armonia che caratterizza l'isola indonesiana, mente e corpo si sentono appagati.

Quattro itinerari d'autore a Ibiza

I cammini più belli se hai solo 2 settimane off

Pubblicità - Continua a leggere di seguito

Barcellona per la vita

I migliori festival italiani dell'estate 2025

I luoghi più colorati della Terra

Eccole, le mete estive con i voli meno cari

Le mete da sogno vicine, vicinissime

Quali sono i paesi più belli del mondo?

Perché Bari è finita sul New York Times?  
Pubblicità - Continua a leggere di seguito  
ELLE partecipa a diversi programmi di  
affiliazione, grazie ai quali possiamo ricevere  
commissioni per acquisti e-commerce di

prodotti fatti grazie a trattazione editoriale sui  
nostri siti web.

Direttore Responsabile - Manuela Ravasio

©2025 HEARST MAGAZINES ITALIA SPA P. IVA  
12212110154 - iscritto al ROC n.5074 | VIA  
ROBERTO BRACCO, 6, 20159, MILANO - ITALY