

Benessere e bell'essere

Elementi naturali e raffinate terapie dal lago di Lugano alle Saline di Cervia, yoga sull'Argentario con il guru del benessere

di Franca Puccini

Aspettando l'estate alle Terme di Cervia: trattamenti benessere, percorsi nel verde e visite alla Salina



Ha riaperto da un mese lo stabilimento termale di Cervia: l'occasione per associare natura e benessere, un percorso di trattamenti **con l'Acqua Madre e il Fango Liman** e la scoperta delle bellezze del Parco Naturale.

Una visita alle Terme di Cervia può essere l'occasione per scoprire un territorio affascinante, ricaricare l'energia e rilassarsi in un contesto piacevole e naturale, visite alla Salina alternati alla **fangoterapia, alla piscina termale, ai trattamenti estetici** come i massaggi tonificanti e linfodrenanti, agli esercizi nella sala fitness, o alle cure specifiche come quelle inalatorie, la massoterapia e la fisiokinesiterapia.

Lo stabilimento, che proprio quest'anno compie 60 anni, **offre percorsi di salute e benessere riconosciuti dal Ministero della Salute, legati a doppio filo alle saline**. Le Terme di Cervia sono l'unico luogo, in Italia, dove si può trovare un limo in tutto e per tutto paragonabile, come efficacia terapeutica, a quello famoso del Mar Morto: il Fango Liman, estratto dalla Salina di Cervia. Quanto alla balneoterapia e alle inalazioni, sono basate sugli effetti dell'Acqua Madre, ciò che resta del processo di cristallizzazione del cloruro di sodio nelle saline: ha una concentrazione salina fino a 10 volte superiore a quella del mare e contiene **l'alga Dunaliella, dalle virtù anti-age** e antiossidanti, ricchissima di betacarotene, che protegge la pelle durante l'esposizione solare. Per chi vuole soggiornare nel territorio, sono disponibili diversi hotel convenzionati con le Terme www.termes.org

Yoga e pilates con la guru Moraima Gaetmank all'hotel Il Pellicano



Equilibrio e risveglio sensoriale attraverso le lezioni di yoga e pilates: un percorso interiore possibile presso l'Hotel Pellicano, **legendario hotel a Porto Ercole sulla costa dell'Argentario**, da sempre amato dal jet-set internazionale, che diventerà un esclusivo yoga retreat.

Porterà la sua passione e la sua esperienza all'Hotel Pellicano **dal 16 al 25 giugno**

Moraima Gaetmank, la celebre insegnante di Yoga, Pilates, Gyrotonic, Gyrokinesis®, Garuda ® e dell'inedito "Yoga for Dancers", basato sul metodo innovativo di Hilary Cartwright. Direttamente da Parigi, il suo Studio Kinétique è ormai un punto di riferimento in tutto il mondo.

Le lezioni di yoga sono basate sull'approccio **taoista**. Ogni lezione inizia con un risveglio sensoriale del corpo e prosegue con un lavoro sulla respirazione per attivare e stimolare il sistema nervoso. Lo "Yoga for Dancers" insegnato da Moraima si differenzia dal tradizionale Hatha Yoga per il suo approccio e per la ripetizione fluida delle posizioni, che mira a rafforzare il corpo, migliorandone la flessibilità e l'equilibrio con la mente.

Moraima Gaetmank propone all'Hotel Il Pellicano anche lezioni di Pilates.

Il programma di Moraima offrirà agli ospiti lezioni di gruppo e private. Queste ultime saranno modulate in base alle esigenze fisiche di ogni partecipante e saranno strutturate con diverse serie di **Pilates, Gyrotonic e Garuda** www.pellicanohotels.com

Tempo di bellezza allo Swiss Diamond Hotel



Nel prestigioso resort sulla riva del Lago di Lugano il nuovo pacchetto **Unique Thermage** unisce un trattamento dall'effetto lifting senza bisturi presso la **Diopside Swiss Med&Spa** al pernottamento in questo elegante cinque stelle.

Il nuovo trattamento in esclusiva presso Swiss Diamond Hotel, unico in Ticino, il Thermage, offre in una sola seduta un risultato immediato e concreto di ringiovanimento della pelle, grazie alla radiofrequenza monopolare, un vero e proprio lifting viso non invasivo.

La tecnologia **Thermage CPT** (Comfort Pulse Technology) è la migliore alternativa alla chirurgia estetica sul fronte degli interventi di ringiovanimento del viso come la riduzione delle rughe o di tonificazione e rassodamento del corpo nei casi di lassità cutanea o "maniglie dell'amore".

Thermage CPT è dotato di un manipolo vibrante ergonomico che garantisce risultati migliori e maggior comfort per il paziente perché riduce il senso di fastidio e dolore. La radiofrequenza monopolare capacitiva esprime la propria capacità con un duplice meccanismo: la denaturazione di una quota variabile di collagene e l'attivazione dei fibroblasti www.swissdiamondhotel.com