



io

donna

moda

UNA STORIA INTIMA

ROSARIA SCHIFANI
LA MIA VITA A DIECI
ANNI DALLA
STRAGE DI CAPACI
TESTE CORONATE
SPAGNA E NORVEGIA
DUE STILI SOVRANI
BIRMANIA
CARTOLINE DA
UNA DITTATURA

STORIA DI COPERTINA
**Monica
Bellucci**

A CANNES
"GIOCO IN COPPIA
CON VINCENT"



la **DOLCE** vita

VACANZE & BENESSERE SCIVOLARE IN ACQUE PROFUMATE. AFFIDARSI ALLE MANI ESPERTE DI MASSAGGIATORI E RIFLESSOLOGI. RITROVARE LA LINEA SENZA NULLA TOGLIERE AI PIACERI DEL PALATO. UN SOGGIORNO CON REMISE EN FORME NELLE LOCALITÀ PIÙ BELLE DELLA PENISOLA. DALL'ALTO ADIGE ALLA SARDEGNA
DI **LUCA ZANINI**

Le luci soffuse dei lampioni si riflettono sull'ocra della pietra tufacea in un gioco d'ombre, fra torri medievali e finestre in pietra rinascimentali. Tutt'intorno il verde della campagna umbra. Dentro le antiche mura, uno degli hotel di charme più belli della Penisola e l'atmosfera rilassante dell'Health Center Mességué. Un viaggio tra le beauty farm che uniscono trattamenti per il corpo alle attrattive di arte, natura e cultura non può prescindere da una tappa a Mezzole, millenario borgo umbro a pochi chilometri da Todi. Ma l'equilibrio fisico e interiore si può cercare anche tra le valli alpine di San Cassiano, o a due passi dai profumi della Provenza, a Montecarlo. Per un anticipo d'estate, la settimana di remise en forme si può trascorrere a Capri o in Costa Smeralda. Per chi preferisce invece lo sport all'aria aperta da unire alle cure termali, Montegrotto, sui colli Euganei, è certamente il posto giusto.

I resti di un fortino del XVIII secolo, a Capri. Nella pagina a fianco, il centro fitness delle Thermes Marins, a Montecarlo.





MONTEGROTTO - VENETO

Le stesse acque che scorrono nelle vallate dolomitiche sgorgano, dopo passaggi in profondità nelle rocce vulcaniche del Colli Euganei, nei centri termali dell'area di Abano e Montegrotto. Calde, mineralizzate, terapeutiche, da abissi di tremila metri risalgono in superficie a 85-87 gradi: il centro Relilax, nell'hotel Terme Miramonti (5 stelle), le raccoglie e convoglia in piscine e aree di trattamento, miscelandole con fanghi curativi ed estetici. L'ambiente è quello raffinato di un piccolo paradiso del benessere, dove scivolare in acque profumate

e perdersi sotto le mani esperte di massaggiatori e riflessologi. Creme, sali rigeneranti, oli balsamici si affiancano all'azione terapeutica delle acque. Tra i programmi relax e beauty su misura ce n'è uno studiato apposta per lui. Si chiama "Rigenerante uomo": sette giorni di pensione completa, 3 fanghi azzurri, 3 bagni termali all'ozono, 3 massaggi riattivanti, 3 trattamenti tricologici, 3 massaggi shiatsu, 6 idropressoterapie termali, 3 grotte sudatorie, a 1.673,50 €. Info Relilax Hotel Terme Miramonti, piazza Roma 19, Montegrotto (Pd), tel. 049/8911755; www.relilax.com/

ANACAPRI - CAMPANIA

Al caldo sole del Sud, là dove già nell'VIII secolo avanti Cristo i coloni greci avevano scavato la roccia per collegare il porto ad Anacapri, un favoloso albergo e l'annessa **Capri Beauty Farm** richiamano i fasti imperiali. L'eleganza degli ambienti, la calda accoglienza, il sole clemente di primavera preludono al piacere di un soggiorno-salute tra giardini pensili, piscine, sei suite, palestre e il ristorante L'Olivo, con i menu dell'isola. Dalle terrazze, lo sguardo spazia sull'isola e il golfo di Napoli. Colonne, archi e volte racchiudono bianchi ambienti luminosi, con arredi dai morbidi tessuti écru. Dalle 85 camere si accede con facilità alla Beauty Farm, la spa che ha ospitato Julia Roberts, Harrison Ford, Liz Hurley e tanti altri personaggi noti. Tra i sette diversi cicli di trattamenti curativi ed estetici, spicca la singolare "Scuola delle Gambe": un programma di trattamenti complementari per risolvere problemi di insufficienza circolatoria venosa e linfatica e di "gambe stanche". Per sette giorni, fanghi, bendaggi, idropercorsi vascolari Kneipp da 18 a 38 gradi, pressoterapia, linfodrenaggi si alternano a passeggiate ecologiche (a partire da 2.686 €). Per restare sul classico, invece, il programma Talassoterapico (7 giorni da 2.118 €), con algoterapie dimagranti, aerosol, trattamenti viso e capelli con argilla.

Info Capri Palace Hotel Spa, via Capodimonte 2, Anacapri (Na), telefono 081/9780111;

internet: www.capri-palace.com/

Prenotazioni: The Leading Hotels of The World, 800/822005.

