

Exit Spa Experience, il mio pomeriggio nella Spa vicino Milano

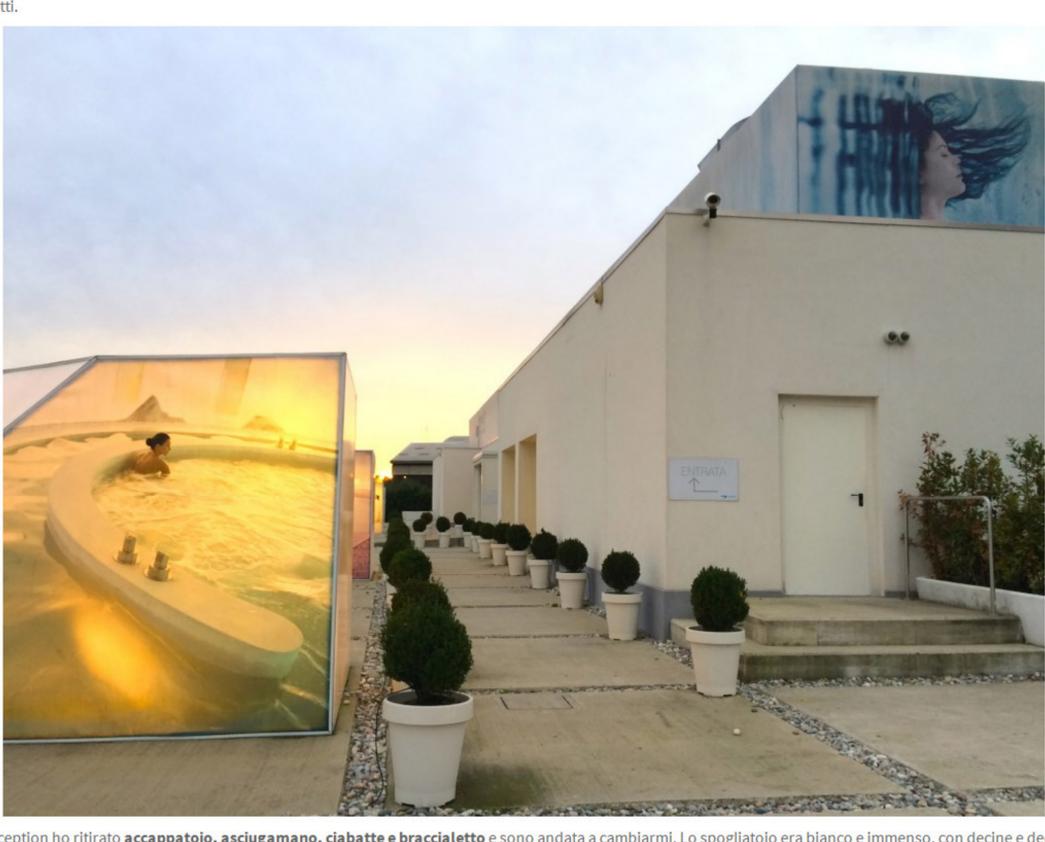
24 ottobre 2014 by: admin in: Italia, Lombardia No Comment

Avete presente quei giorni in cui vi sentite terribilmente stanchi, guardate fuori e vedete una città grigia e rumorosa (sì, Milano, parlo di te) e vi chiedete perché siete dietro una finestra a brontolare col sorriso all'inghiù? Ecco, a me ogni tanto capitano. Ed essendo una persona estremamente pratica, quando passo quei momenti cerco di trovare una soluzione immediata al mio malessere, perché per me tra il dire e il fare non c'è di mezzo il mare, ma c'è al massimo una goccia d'acqua.

Così qualche giorno fa, in un pomeriggio col sorriso all'inghiù, ho preso la macchina e... dopo 20 minuti ero immersa in una vasca di acqua calda, con gli occhi chiusi, a sentire musica sott'acqua, poi poco dopo ero sdraiata in un vasca a guardare video di tartarughe marine e pensare che il mondo è bellissimo.

Ok, farò un passo indietro per spiegarvi il passaggio tra il viaggio in macchina e la felicità!

Sono andata in una **Spa vicino Milano**, alla **Exit Spa Experience** di Saronno. Non c'ero mai stata prima ma ho fatto una bella scoperta. Sono entrata nell'ampio edificio che la ospita, che una volta era la sede di un mobilificio e della vecchia funzione ha mantenuto le grandi vetrate che illuminano di luce naturale l'enorme ingresso con divanetti.



Alla reception ho ritirato **accappatoio, asciugamano, ciabatte e braccialetto** e sono andata a cambiarmi. Lo spogliatoio era bianco e immenso, con decine e decine di armadietti nuovissimi che si aprivano appoggiando alla serratura il braccialetto magnetico che mi era stato dato all'ingresso. In due secondi ero pronta per il benessere.

Sono entrata nella prima sala e tra il bianco delle pareti e il rosa delle luci soffuse sono stata accolta subito da una ragazza del personale che mi ha descritto le diverse vasche a disposizione e mi ha dato un po' di consigli. Da lì in poi, mi sono abbandonata al piacere.

La prima cosa che ho fatto è stata sedermi in una piccola vasca rialzata, di pietra, con l'**idromassaggio**. Mi sono fatta massaggiare le gambe dai getti d'acqua e piano piano ho iniziato a realizzare che i pensieri dovevo lasciarli fuori da lì. Così ho iniziato a rilassarmi e, poco dopo, sono passata a una seconda vasca, più grande, piena di **acqua calda** e di bolle. Altro idromassaggio. Da lì sono passata alla terza vasca di acqua calda, dove in piedi, appoggiata a un sostegno, mi sono goduta il **vigoroso massaggio sulle gambe e sui polpacci**, che mi ha definitivamente riattivato la circolazione.

La parte più bella, però, doveva ancora venire. Sono passata in un'area separata da una porta di vetro e lì sono rimasta a bocca aperta. Su una grande parete veniva proiettato un **filmato sulla natura**, che mostrava pesci, delfini sfrecciare tra le correnti marine, **tartarughe marine** muoversi dolcemente e onde del mare infrangersi su una battigia tropicale. Già lì sono impazzita. Ma la cosa bella è che le vasche nella stanza erano appositamente studiate per migliorare la visione del filmato. Mi sono immersa in una e ho scoperto con piacere un **lettino sott'acqua**, quindi mi sono sdraiata subito e, con la testa comodamente appoggiata sul bordo della vasca, ho guardato e rguardato il video, catapultandomi con la mente in un paradiso naturale. Le luci soffuse della **cromoterapia** e il silenzio hanno fatto il resto. Lì mi sono veramente rilassata e la mia mente si è riempita di **pensieri positivi, ricordi di snorkeling e di mare**. Come se ciò bastasse, a un certo punto ho immerso anche la testa e - sorpresa! Una **rilassante musica udibile solo sott'acqua** mi ha inondato dolcemente le orecchie e mi ha fatto sentire in **un posto calmo e caldo**.



Sarà che lo snorkeling e l'immaginario che lo circonda per me sono estremamente distensivi, ma questa è stata in assoluto l'esperienza più rilassante e sorprendente che io abbia provato in spa - in questa ma anche in molte altre. Mi ha riempito davvero di **energie positive** e mi ha fatto sentire, in un certo senso, **coccolata e cullata**.

Non me ne sarei mai andata da lì, ma la curiosità a un certo punto mi ha spinta a proseguire, così ho lasciato quel paradiso e mi sono diretta verso due vasche di **acqua calda salata**. Nella prima mi sono goduta dei potenti **getti sulla zona cervicale**, mentre nella seconda ho trovato delle comode sedute sulle quali farsi massaggiare da getti d'acqua mirati. Mi sono goduta un **idromassaggio** alle gambe, ai fianchi, alla schiena e ai glutei - *vade retro* cellulite! In entrambe queste vasche ho messo la testa **sott'acqua** e, come speravo, ho trovato la stessa musica rasserrenante. Mi sono riempita di gioia e mi sono messa a nuotare o quasi **danzare totalmente immersa in quella dolce musica**. È stato decisamente confortante e inaspettato... e per fortuna non c'erano altri clienti della Spa nella vasca!

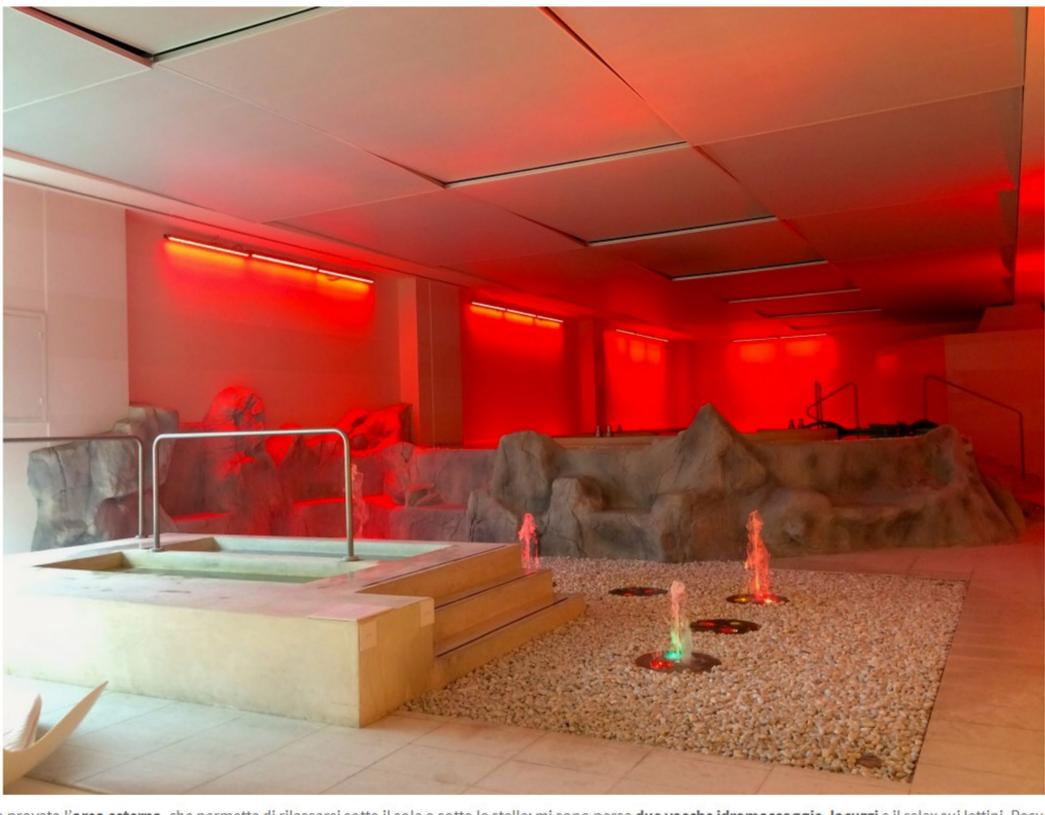
Dopo la danza subacquea sono passata a un'altra sala. Ho camminato nell'acqua in un percorso in **galleria** che tra giochi d'acqua, spruzzi e docce e giochi di luci e di materiali mi ha portato alla scoperta di un **alta cascata** e poi di una **caverna nera** con una bianca vasca idromassaggio circolare.

Ho concluso così la sezione delle vasche e sono salita al primo piano, dove, in accappatoio, mi sono fermata nell'**area ristoro** e mi sono rigenerata con tisane, tè, biscotti, grissini e frutta. Dopo questa pausa energetica ho proseguito nel percorso benessere.

Intervallandole con **docce emozionali** e immersioni in **vasca d'acqua fredda** sono passata dai 60° della **sauna "bio"** profumata all'arancio ai 90° della **sauna finlandese**, che rimane la mia sauna preferita. Ho provato anche il **bagno turco** e un **hammam** arricchito da giochi di cromoterapia e spruzzi di vapore aromatizzato.

Da lì sono passata alle **sale relax** per rigenerarmi anche a livello interiore. Ho provato la **stanza del sale Halos**, perché conosco gli effetti benefici che può avere sulla pelle e sull'apparato respiratorio, e la **Sala dei Cristalli**, con sedute relax intervallate da cristalli illuminati da luce naturale per riceverne l'energia. Mi è piaciuta molto la stanza **Words**, dove ho lasciato vagare la mente sdraiata su un **lettino riscaldato da lampade a infrarossi**.

Ho concluso il mio pomeriggio camminando tra giochi di **geyser** e soprattutto facendo un trattamento che adoro: il **percorso Kneipp**, decisamente energizzante e rivitalizzante per le gambe.



Non ho provato l'**area esterna**, che permette di rilassarsi sotto il sole o sotto le stelle: mi sono persa **due vasche idromassaggio Jacuzzi** e il relax sui lettini. Recupererò la prossima volta, perché tanto sono accessibili anche durante l'inverno.

Posso dire che mi sono rilassata e mi sono rasserenata e ho passato **3 ore di puro benessere** senza neanche rendermene conto. La Spa si estende su 5.000 mq, e un po' per questo, un po' perché ci sono andata in un mercoledì pomeriggio qualunque, non ho mai condiviso una vasca con altri ospiti.

È stata un'esperienza molto positiva, che consiglio, perché mi ha fatto recuperare le dico sempre che dovrei prendermi più cura del mio corpo per stare meglio e forse sarebbe anche ora che io mi ascoltassi di più.

Info utili

Exit Spa Experience si trova in Viale Lombardia 76 a Saronno ma l'ingresso è da Via Ungaretti 52 (il navigatore di Google Maps vi porterà direttamente all'ingresso anche scrivendo Viale Lombardia).

È aperta dal lunedì alla domenica dalle 10 alle 22; il venerdì chiude alle 23.

Per onestà verso voi lettori chiarisco subito che sono stata invitata a provare la spa gratuitamente. I prezzi di accesso variano a seconda degli accessi. Un'ora di massaggio benessere dal lunedì al venerdì costa **15€**; per tre ore, che vi permettono di godervi con calma tutte le vasche e le sale, il costo è di **35€**, ma ci sono anche altre formule di ingresso che sono spiegate sul sito.

Si può raggiungere la Spa anche **in treno**, da Cadorna a **Saronno Sud**, in circa mezz'ora. Dalla stazione bastano 5 minuti a piedi.

Chi viene in auto invece troverà un grande parcheggio di fianco alla struttura.

Exit Spa Experience è aperta anche per **riunioni di lavoro, team building e eventi aziendali**, perché ospita due sale meeting: una per 30/40 persone, l'altra invece ne può accogliere fino a 80 e è adibita a proiezioni audio e video. Non male l'idea di far seguire il percorso benessere a un incontro di lavoro - io apprezzerò!

La Spa collabora con lo **studio di medicina e chirurgia estetica MCE ITALIA** che, tra le altre cose, fornisce diete personalizzate (anche per vegetariani o aspiranti tali!) e trattamenti di medicina estetica.

Vengono organizzati periodicamente **eventi a tema** (come ad esempio la festa di Halloween) e vengono ospitati addì al nubilito; in più ogni venerdì, a partire dalle ore 18.30 c'è il **happy hour**. Però, se posso darvi un consiglio: provate prima la Spa al di fuori di questi eventi per un momento di benessere personale, perché ne vale la pena.

Qui si possono anche frequentare **corsi benessere** come ginnastica posturale, pilates, Qi-gong. Chi si iscrive ha poi libero accesso al percorso benessere nelle due ore prima o dopo ogni lezione.

Una parte del centro è anche attrezzata per **trattamenti estetici Spa** mirati. Ogni mese vengono proposti rituali e massaggi speciali diversi, come ad esempio il massaggio all'olio di melograno in ottobre o il trattamento al fieno in novembre. Vengono utilizzate creme naturali e analergiche.

C'è un'area che si chiama **Personal Spa** che è riservata per coppie o momenti di benessere privati, con sauna, bagno turco e zona trattamenti. È l'unica parte dell'Exit Spa experience dove non è obbligatorio il costume.

Il personale interno che accompagna e affianca il cliente è specializzato: si tratta di massofisioterapisti o massaggiatori formati che possono dare consigli mirati ad esempio sul tempo di permanenza nelle varie vasche.

Vengono forniti telo, ciabattine e braccialetto magnetico alla reception, e doccia-shampoo e crema corpo negli spogliatoi. Si può noleggiare un accappatoio oppure portare il proprio da casa. Non serve la cuffia.