

[< torna alla lista](#)

03/07/2015 **BENESSERE e SPA**

Stanco del mare: Vai alle Terme

Dalla Lombardia, passando per la Toscana fino giù in Sicilia, *terme e centri benessere*, sono diventati una valida alternativa al caldo e al caos della spiaggia. La soluzione migliore per tornare in città rilassati e appagati dal weekend è andare in una **Spa**. Da Nord a Sud, abbiamo scovato tre luoghi che vi suggeriamo per rigenerarvi nei vostri weekend pre-vacanze.



Se l'idea di condividere un lembo di spiaggia con altre 100 persone, di dribblare canotti e materassini in acqua mentre cercate di nuotare a stile libero, di ricevere pallonate sul viso mentre prendete il sole o di essere travolti da odori di cibo cotto come se foste nel centro di Nuova Dehli, non vi piace affatto, ebbene la soluzione è più semplice di quanto sembri. È ora di regalarsi un soggiorno in una Spa con pochi ma mirati trattamenti, come un massaggio con le conchiglie o un bagno al sale nella vasca di pietra. Da Nord a Sud tre luoghi incantevoli per vivere un'esperienza unica in mezzo a un contesto naturalistico esclusivo dove regnano silenzio e aria salubre, dove rigenerare il fisico e la mente. Poiché, quando il mare è agitato e il tempo instabile, immergersi in una vasca termale è un ottimo pretesto per ritemparsi e, finalmente, dimenticarsi delle code, del meteo e dei chili di troppo.

Iniziamo con la Lombardia con **Exit Spa Experience** a *Saronno (VA)*, dove un **massaggio** con le conchiglie è il modo migliore per staccare la spina dalla frenesia metropolitana. Questo massaggio prevede movimenti e una tecnica studiati per riprodurre *l'ondeggiare delle onde* del mare per un effetto particolarmente **distensivo e rilassante**. Il massaggio si conclude con un riposo assoluto di 5 minuti durante il quale le conchiglie vengono avvicinate alle orecchie per essere cullati dal suono del mare.

News Correlate

04/05/2015 **BENESSERE e SPA**

Acqua e limone a colazione, la nuova dieta detox per una pancia piatta.

Avete mai sentito parlare della dieta del limone?...

 [leggi >>](#)

10/04/2015 **BENESSERE e SPA**

Lo Yoga dai mille volti: 10 discipline dello yoga che non conoscevate.

C'è chi lo pratica per sport, chi ne ha...

 [leggi >>](#)

13/03/2015 **BENESSERE e SPA**

Beauty da palestra: i prodotti da mettere nella gym bag

Il beauty case da palestra diventa l'alleato...

 [leggi >>](#)

30/01/2015 **BENESSERE e SPA**

Quanto è utile sorridere alla vita!

Vi è mai capitato un periodo in cui tutto...

 [leggi >>](#)

16/01/2015 **BENESSERE e SPA**

Acqua, sole e neve: Le Oasi del benessere

Scrub agli estratti di pino e impacchi con...

 [leggi >>](#)

15/12/2014 **BENESSERE e SPA**