

GRAZIA VIAGGIO

# ANCORA UN TUFFO

Vapori e acque termali abbinati a trekking e sport sono la formula ideale per prolungare i vantaggi della bella stagione. *Grazia* ha scelto sette mete per prepararsi ai mesi più freddi facendo un pieno di energia

di\_MARTINA D'AMICO

**Q**uest'anno le vacanze sono state più che mai alleate preziose per ricaricarsi dopo la quarantena. E se al rientro sognate già una nuova fuga, le terme e le spa sono l'idea giusta anche per i primi weekend autunnali,

per conservare l'energia della bella stagione.

Chi ha ancora nostalgia del mare può puntare alla **Ocean Blue Spa del San Montano Resort** ([sanmontano.com](http://sanmontano.com)), a **Ischia**, che fa parte della collezione di Autentico Hotels ([autenticohotels.com](http://autenticohotels.com)). Oltre a quella interna, all'esterno ci sono sei piscine calde e la spa offre trattamenti a base di acque termali e fanghi (si parte da 254 euro a camera per notte).

Se l'idea di un'isola vi piace, perché vi fa sentire lontano dal mondo, a **Santa Margherita di Pula, nel sud della Sardegna, il Forte Village** ([fortevillageresort.com](http://fortevillageresort.com)) è il posto giusto. Oltre agli sport acquatici sulle onde trasparenti, il relax continua con i percorsi detossinanti dell'Acquaforte Thalasso e Spa. Basta il programma di tre giorni per godere dei benefici una volta rientrati in città (da 982 euro per notte in camera doppia).

**La Val d'Orcia in Toscana** è la meta per abbinare cultura e itinerari gastronomici a Siena e nei dintorni. All'**Adler Spa Resort Thermae** ([adler-resorts.com](http://adler-resorts.com)) si può anche decidere di trasformare la vacanza in un percorso incentrato sul corpo con il pacchetto Adler Peso Intensive, da proseguire una volta rientrati dalla vacanza con i consigli del nutrizionista (da 2.997 euro per persona, 7 notti).

Se cercate il silenzio e l'immersione totale nella natura, a **Limone sul Garda**, sulle rive del lago più grande d'Italia, c'è il **Park Hotel Imperial** ([parkhotelimperial.it](http://parkhotelimperial.it)), con il Centro Tao e la nuova spa con vista panoramica sulle vette. Da provare il percorso

Starpool che abbina vapori ed escursioni termiche. Si parte da una sauna delicata e si passa sotto una cascata ghiacciata, prima di entrare nella zona relax riscaldata dalle fiamme del fuoco. Il pacchetto Energy & Vitality include due notti in mezza pensione, con ingresso alla Limonaia, spa privata e palestra (a partire da 320 euro per persona).

Tra mura medievali e ville venete c'è una ricchezza sotterranea di acque termali che sgorgano tra **Abano e Montegrotto, nel Parco regionale dei Colli Euganei**. La meta di una fuga in questo territorio fitto di vigneti e campagna è l'**hotel Terme Mioni Pezzato & Spa** ([hotelmionipezzato.it](http://hotelmionipezzato.it)) di Abano Terme. Nel centro benessere Tea Rose si possono provare trattamenti al viso e al corpo, talassoterapia e rituali che si ispirano all'Oriente. La proposta Caldo Autunno è l'ideale quando i colori della campagna vireranno al rosso (3 notti in mezza pensione, camera doppia e massaggio a partire da 269 euro).

Ma se è proprio il pensiero dell'autunno che vi rende insofferenti, a **Montegrotto, in provincia di Padova, al Terme di Relilax Boutique Hotel & Spa** ([relilax.it](http://relilax.it)), c'è un percorso pensato appositamente per chi vuole affrontare una nuova stagione con le giuste forze. Si chiama Scudo Autunno Inverno Relilax e, grazie a uno speciale fango ad azione antiossidante, antinfiammatoria e antistress, si rinforzano le difese immunitarie per far fronte ai prossimi cali di temperatura (a partire da 1.749 euro, 6 notti).

Infine, non sottovalutate l'energia della montagna e di una vacanza accanto a chi amate: nel **Tirolo austriaco, a Seefeld**, c'è la spa di design del **Krumers Post Hotel & Spa** ([krumers.com/it](http://krumers.com/it)), rifugio per coppie che desiderano dedicarsi un weekend di pace e relax. Il pacchetto Tempo per due propone un peeling aromatico, frutta fresca e una cena a lume di candela (da 284 euro per persona). L'idea giusta per rilassarsi dopo le fatiche di una giornata di trekking in quota o in boschi spettacolari. ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA

