1/3





c'è moltissima acqua: i cantoni elvetici sono un paradiso termale. Con trattamenti all'avanguardia. E un occhio di riguardo al design

on è un caso se almeno un paio di volte all'anno Madonna vola dagli Stati Uniti sul lago di Ginevra alla Clinique La Prairie (www.laprairie.ch) per regalarsi un training antiage. Il suo segreto si chiama CLP, un estratto di embrione di pecora brevettato dal dottor Paul Niehans nel 1931 per rigenerare anche le pelli più mature. Ma le terapie antinvecchiamento sono solo uno dei fiori all'occhiello del benessere made in Switzerland: perché oggi nella Confederazione elvetica fioriscono le spa più all'avanguardia per ciò che concerne il benessere, ma anche più sorprendenti sotto il profilo del design. Ecco qualche segnalazione.



Montagna, pietra e zampilli Le terme di Vals, progettate da Peter Zumthor.

AMICA 593

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del riproducibile. destinatario,

# **AMÍCA**

Svizzera Turiem



## BENESSERE

#### A Vals: bagni detox all'olio di pino e sauna sonora

L'ideale è andarci d'autunno per una settimana o per un lungo weekend, ricalcando le orme degli aristocratici che nell'Ottocento migravano a "passare le acque" a Baden e Scuol. I moderni bon vivant ora puntano senza esitazioni su Vals (www.therme-vals. ch), il centro termale a 1.250

che di calcio e di ferro che si riversano in vasche, dove la temperatura oscilla tra i 14 e i 42 gradi. Immersi nelle monumentali pisci-

ne o sdrajati nelle cabine dove si svolgono i trattamenti, si può scegliere tra tonificanti percorsi di idroterapia,

> saune sonore antistress, bagni detox nell'olio di pino e massaggi ayurve-



Idro-relax Una grotta della spa Berg Oase del Tschuggen Grand Hotel di Arosa

metri di quota tra le vette dei Grigioni ridisegnato da Peter Zumthor. Sedotto dal magnetismo del luogo, l'architetto di Basilea ha immaginato in quest'angolo di montagna arcaica un monolito di quarzite, da cui zampillano acque ric-

dici che riaccendono il metabolismo. Si dorme al Therme Hotel. con le camere arredate con pezzi scelti di Le Corbusier e Mies van der Rohe, e si ceal ristorante Der Rote Saal. che offre menu low fat accompagnati da diuretiche libagioni di acqua minerale Valser, imbottigliata alla stessa sorgente

delle terme. L'ingresso alla spa costa circa 20 euro. Consigliatissimo per le signore che abusano di zeppe e tacchi il Vitaliy di Vals, un pacchetto che abbina bagno termale e massaggio ai piedi e alla schiena (98 euro).

#### Arosa: un tuffo latte e miele elasticizzante

Sempre nei Grigioni, un altro maestro dell'architettura, Mario Botta, ha progettato la spa Berg Oase del Tschuggen Grand Hotel di Arosa (www. tschuggen.ch/de/18/tschuggen\_grand\_hotel.aspx). centro si sviluppa sottoterra mentre all'esterno, nel parco che circonda l'albergo, totem di acciaio e cristallo evocano la silhouette degli abeti e coprono palestre, saune e piscine. Da non perdere il bagno elasticizzante al latte e al miele. lo scrub levigante alla polvere di riso e il massaggio sensuale agli oli di gelsomino e vaniglia (da 52 euro).

#### Pontresina: gommage al quarzo alpino

Non Iontano da Arosa, a 7 km da St. Moritz, anche la

Kronenhof spa di Pontresina, in Engadina (http://www. kronenhof.com/spa-beauty/ kronenhof-spa.html), offre gommage alla polvere di quarzo alpino, impacchi antistress alle essenze di montagna, idromassaggi anticellulite. Il pacchetto Kronenhof special (hydrojet, impacco rilassante e massaggio total body) dura due ore e costa 171 euro, ed è l'ideale dopo una giornata sugli sci e un tour in alta quota sul trenino rosso del Bernina Express.

#### A Lenk: impacchi freddi nella grotta e cure subacquee

Chi invece ama il mix fra tradizione alpina e benessere "global", prenoterà un fine settimana al Lenkerhof Alpine Resort di Lenk, nell'Oberland bernese (www.lenkerhof.ch): l'hotel è un 5 stelle di impronta classica, ma la 7 Sources



Ritaglio uso esclusivo destinatario,

# **AMÍCA**

## BENESSERE

Beauty spa, in albergo, offre saune bio, impacchi freddi nella grotta di ghiaccio (miracolosi contro ritenzione, cellulite e disturbi circolatori), gommage al caffè, massaggi hawaiani, cromoterapia e campi magnetici curativi subacquei (prezzi tra 80 e 210 euro).

Lucerna: bendaggi ai fiori di fieno e peeling ai vinaccioli

Voglia d'Oriente tra le Alpi? Il **Park Hotel Weggis** (www. asiatico con vasche di pietra vulcanica e un giardino di meditazione zen dove è possibile farsi coccolare da soli o in coppia con peeling alla papaia, saune alle erbe, hot stone massage e bagni aromatici a lume di candela (580 euro in due per quattro ore). A sorpresa, nel cuore del Vallese, c'è anche un centro che mantiene viva l'antica tradizione delle thermae latine: è il **Lindner Alpentherme** di

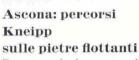


phw.ch) vicino a Lucerna è un'oasi di Giappone sulle rive del Lago dei Quattro Cantoni: la spa del resort ruota intorno a sei cottage di gusto

Leukerbad (www.lindner.de/ it/LHAT) che, oltre al programma di alpine wellness (bagni di timo, lillà, iperico e pino cembro, peeling all'olio di vinaccioli vallesani, bendaggi ai fiori di fieno), offre l'esclusivo bagno romano-irlandese, che unisce sauna, bagni di vapore, gommage, idromassaggio termale e docce rinfrescanti (pacchetti a partire da 92 euro). È un antichissimo rituale depurativo e rinvigorente scandito da 11 tappe da as-

saporare in due ore completamente

nudi, proprio come si usava nel secolo scorso anche ad Ascona, sulle rive ticinesi del Lago Maggiore.



Lago sul lago L'Eden Roc spa con un ampio prato affacciato sul Lago Maggiore.

Proprio ad Ascona, sulle pendici del Monte Verità, un tempo viveva una comunità di filosofi e alchimisti battezzati dai residenti "balabiott" per l'abitudine di praticare bagni d'aria e di sole senza vestiti. Oggi, tramontata la tradizione naturista, per ritrovare l'armonia della mente e del corpo si va all'**Eden Roc** spa (www.edenroc.ch), il centro benessere asconese

firmato dall'architetto Carlo

Rampazzi: in un'atmosfera riviera style ci si può sbizzarrire fra linfodrenaggio, riflessologia plantare, percorsi Kneipp su pietre flottanti raccolte sul greto del vicino fiume Maggia e un pacchetto Day

Spa che comprende bagni, sauna e massaggio (a 175 euro). Per altre informazioni e approfondimenti: www.my-switzerland.com.



#### A MOLLO NELLA TINOZZA DI HEIDI

Per rilassarsi nell'acqua calda sotto le prime nevi d'autunno, vale la pena di immergersi nelle

tradizionali tinozze di legno affacciate sui ghiacciai di Flumserberg, nel cantone San Gallo, il più esteso comprensorio sciistico della Svizzera orientale. Su una terrazza naturale a 1.400 metri di altitudine davanti al lago di Walen, dove un secolo fa la scrittrice Johanna Spyri ambientò le avventure di Heidi, quattro hotel (Cafrida, Cristal, Edy Bruggmann e Madils) offrono la possibilità di assaporare (anche la sera) un corroborante idromassaggio en plein air nelle vasche di larice riscaldate su fuoco a legna, che possono ospitare da quattro a sei persone. Per informazioni: www.cristal-flumserberg.ch.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.