

SPA / *lifestyle*



RIGENERARSI IN AUTUNNO ALLA SPA

Un weekend autunnale in una spa è quello che ci vuole per prolungare il benessere delle vacanze estive e affrontare con la giusta energia il rientro alla quotidianità.

Advertorial, a cura di Francesca Pavesi | foto © PeopleImages, Tergesteo SPA



Ottobre è il momento ideale per concedersi un weekend di benessere per la mente e il corpo, lontano dallo stress quotidiano.

due giorni di coccole prendendosi cura del proprio corpo e del proprio benessere, lontano dallo stress del quotidiano, magari in un posto da favola. Una pausa personale dopo aver fatto partire la routine di settembre, per ricaricarsi nel modo migliore e arrivare a fine anno più energiche, preparando il proprio corpo all'inverno con trattamenti estetici specifici.

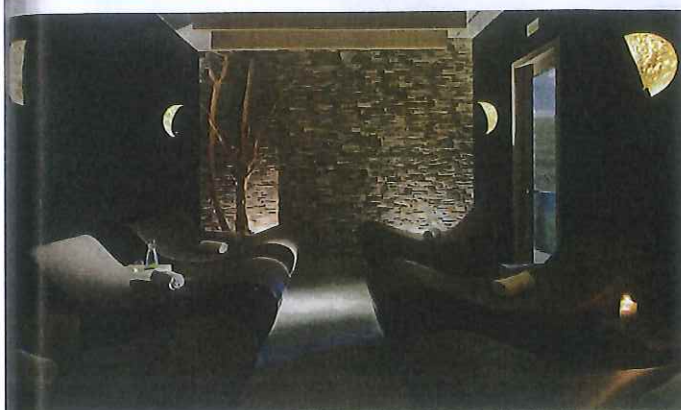
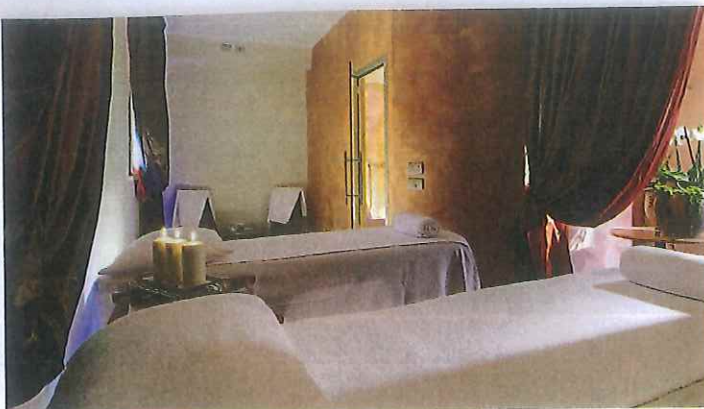
ACQUE TERMALI PER IL BENESSERE DELLA MENTE...

"Quelle che per tutti sono le mezze stagioni, per noi sono invece i periodi di lavoro più intenso" – spiega Irene Tanzi, web & marketing manager dell'Hotel Esplanade Tergesteo – 5 stelle storico di Montegrotto Terme (Padova), una vera e propria oasi di benessere ai piedi dei Colli Euganei. "Le acque termali a 36°C che alimentano le due piscine dell'hotel, interna ed esterna comunicanti, sono, infatti, particolarmente piacevoli in autunno e in primavera rispetto all'estate quando fa più caldo e non si riesce ad apprezzarne fino in fondo il tepore. In più le proprietà rilassanti ed energizzanti dell'acqua – oltre alle due piscine termali l'hotel dispone di una piscina "H2O3" con microbolle di ozono e della nuovissima piscina panoramica del RoofTop54, con acqua salata e vista mozzafiato – regalano un benessere psicofisico ideale per ritrovare le energie giuste ad affrontare una nuova stagione con più vitalità".

... E TRATTAMENTI ESTETICI PER IL CORPO

Anche da un punto di vista strettamente estetico, si sa, in autunno il corpo richiede qualche attenzione in più. La pelle, infatti, anche se in estate si è stati attenti usando creme protettive e dopo sole in abbondanza, arriva a inizio autunno molto stressata dalla lunga esposizione al sole e necessita quindi di essere reidratata con particolare cura. D'altro canto bisogna anche cominciare

Alzi la mano a chi non è capitato, rientrato dopo le vacanze estive alla routine quotidiana – casa, ufficio, figli, spesa... – di sentirsi improvvisamente spossato, stanco, sovraccarico di impegni che sembrano insormontabili. Ma come? Possibile che dopo una vacanza all'insegna di sole, mare, relax, spensieratezza, non si riesca a ritornare al solito ménage? Dove sono finiti i benefici delle tanto sospirate vacanze estive? Non c'è nulla da fare: la ripresa autunnale non è quasi per nessuno indolore. Umore nero, difficoltà a concentrarsi, nervi a fior di pelle sono solo alcuni dei disagi con i quali ci si ritrova a fare i conti verso il mese di ottobre. Riviste e web sono pieni di consigli su come affrontare al meglio il rientro e prolungare così i benefici dell'estate per vivere l'inverno con la giusta carica e soprattutto riuscire a sentirsi bene anche a casa. Ad esempio accettando più serenamente la routine: perché in fondo anche la vita di tutti i giorni ha i suoi lati positivi. E poi alleggerendo il tempo con delle piccole pause da dedicare a sé stesse per riassaporare, anche solo per poco, il clima vacanziero: da una passeggiata rilassante a un aperitivo con le amiche, o regalandosi un weekend in una spa. Sì, ottobre è il momento ideale per concedersi



a prepararla all'arrivo dell'inverno che, con il suo clima più rigido, il vento e gli sbalzi di temperatura, aggredisce e stressa l'epidermide, soprattutto in quelle parti del corpo che restano più a lungo esposte al freddo: viso e mani. Per questo è necessario prendersene maggiormente cura con trattamenti protettivi, idratanti e nutrienti.

UNA SPA A 360°

L'Area 54 è il nuovo paradiso di acqua, saune, relax, wellness e gusto, dove trovare tutto ciò che si può desiderare da un centro benessere. Oltre alle piscine termali è presente la SPA "Emotion Zone" con sauna finlandese, hammam con vapori termali e sali per scrub, percorso Kneipp, docce emozionali, cascata di ghiaccio, Jacuzzi con acqua magnesio-potassio e angolo tisaneria e frutta fresca. Sul RoofTop54 non solo è a disposizione l'unica piscina salata delle Terme Euganee, ma anche la stanza del silenzio e un'area saune "textile free" con una grandissima sauna finlandese panoramica, cabina a infrarossi, bagno turco, stanza del buio. Per finire, ci si può concedere anche un light lunch o un centrifugato di frutta presso il Bistrò54 a bordo piscina. Non manca poi il centro benessere dove sono disponibili qualsiasi tipo di massaggio e trattamento estetico, dal più classico al più esotico, fino alle terapie curative come la fangoterapia o le inalazioni con acqua termale.

"Per un weekend autunnale all'insegna del benessere psicofisico" – prosegue Irene – "il nostro suggerimento è quello di concedersi dei trattamenti di idratazione profonda specifici per ridonare elasticità e nutrimento alla pelle. Come il peeling corpo "Softness - Saint Barth Selection" con olio di papaya e la speciale sabbia del mare caraibico, ad esempio, che regala una pelle liscia e vellutata, rimuovendo le cellule morte. O il trattamento viso al caviale e collagene, antirughe e tonificante, ideale per pelli mature, stressate e disidratate. E chi vuole proseguire anche a casa l'effetto benefico dei trattamenti può acquistare presso la SPA i prodotti della linea esclusiva Ligne Saint Barth, naturale al 100%, ideale per rituffarsi, anche solo per un istante, nei profumi e negli aromi caraibici. Anche questo aiuta a staccare la spina e affrontare il ritorno alla realtà con maggiore positività".

Presentando questa pagina al momento dell'arrivo in hotel, fino al 31 Dicembre 2017, è possibile usufruire di uno sconto del 10% su un trattamento a scelta tra quelli a listino o sull'acquisto di uno dei prodotti della linea Ligne Saint Barth. Per informazioni e prenotazioni consultare il sito www.esplanadetergesteo.it o scrivere a spa@esplanadetergesteo.it