

PUBLIREDAZIONALE

SPA

SPA & HOTEL TERME  
ESPLANADE TERGESTEO

# AUFGUSS: DAL NORD EUROPA ALLE TERME

NON UNA SEMPLICE SAUNA, MA UN VERO RITUALE  
DALLE MILLE VIRTÙ BENEFICHE E SALUTARI

C'è sauna e sauna. E poi c'è l'Aufguss, un particolare rituale che si svolge all'interno di una sauna ma con manualità specifiche e finalità differenti. L'obiettivo è, infatti, quello di esaltare ancora più i benefici tradizionali di uno dei più classici trattamenti di benessere. Il termine deriva dal tedesco e significa "gettata di vapore" ma ha origini finlandesi e prevede che un maestro di sauna, l'Aufgussmeister, versi delle palle di ghiaccio tritato arricchito di olii essenziali su un braciere. L'acqua, a contatto con le pietre roventi, evapora all'istante. A questo punto, il vapore generato viene disperso nella sauna dal maestro attraverso movimenti ritmici e scenografici con l'aiuto di un asciugamano o di un ventaglio. Il risultato? Non solo aumentare la sensazione di calore favorendo ancora di più la sudorazione e quindi l'eliminazione delle tossine, ma attivare il sistema linfatico, per innalzare le difese immunitarie e contrastare l'insorgere di malattie respiratorie, favorendo il rilassamento dei bronchi e l'eliminazione del catarro.





Un trattamento ideale quindi in vista della stagione fredda, che abbina a una coccola per il corpo un aiuto per la salute. Senza contare che questo tipo di trattamento lenisce i dolori reumatici, migliora il metabolismo e rilassa il sistema nervoso centrale. Nella sua versione più classica l'auguss si svolge in silenzio, ma ultimamente sono nate anche altre versioni che abbinano al rituale musiche di sottofondo e luci soffuse. Anche la scelta degli aromi selezionati è importante. Note di base (come il pino silvestre) hanno un'azione rilassante e sedativa, ideale per combattere il senso di stanchezza, affaticamento e stress, ma utile anche in caso di raffreddore o sinusite, mentre le note di testa (oli ricavati dai frutti o dalle bucce) hanno invece effetti dinamizzanti, rinfrescanti, rasserenanti; le note di cuore (che raggruppano tutti quegli oli ottenuti dal fusto, dalle foglie e dai fiori) hanno un'azione riequilibrante sull'affettività. Al trattamento in sauna segue una fase di raffreddamento – una doccia o getti d'acqua sul corpo – e infine un momento di puro relax. “Il profondo restyling strutturale che ha coinvolto il nostro hotel negli ultimi anni è andato di pari passo

Legno, oro ed elementi di design caratterizzano il nuovo volto dell'Hotel Esplanade Tergesteo.







alla crescente esigenza di servizi per accrescere il benessere durante il soggiorno”, racconta Patricia Gruber, proprietaria dell’Hotel Esplanade Tergesteo. “Per questo la nostra offerta si è continuamente arricchita. Accanto alle due piscine termali, interna ed esterna comunicanti, negli anni si sono aggiunte l’H2O3 Pool con acqua termale e microbolle di ozono e la SPA panoramica RoofTop54 con l’unica piscina panoramica ad acqua salata delle Terme Euganee. E proprio qui, nella sauna finlandese della SPA, oggi – unici in tutta la zona – diamo la possibilità ai nostri clienti di provare una vera e propria esperienza sensoriale: l’Aufguss. L’ospite può scegliere tra tre diverse varianti: classico, moderno e high light a seconda dell’intensità di vapore. Non solo. Durante il bagno di vapore, la nostra Aufgussmeisterin effettua un peeling corpo con miscele di ingredienti naturali (molto amato è quello ai kiwi, zucchero di canna e oli essenziali) e mentre il trattamento fa il suo effetto sulla pelle, lei esegue le manovre con il telo. Finita la seduta, è possibile concludere il percorso nella plunge pool a 17°C per un effetto finale rivitalizzante”.

Il nuovo spazio outdoor con camino a legna, uno degli elementi chiave del progetto di restyling, per dare calore in tutti i sensi.

