



Dal passato arriva una nuova concezione del benessere. Ed è molto, molto, piacevole: sono i complessi-hotel termali. Un tempo sinonimo di ambienti algidi, tristanzuoli e anche un po' geriatrici, negli ultimi anni si sono rifatti il look svecchiando l'immagine old style. Il risultato? Sono diventati oasi del benessere, sempre più amate da un pubblico giovane e dalle coppie, in cui ci si rilassa (e ci si cura) in ambienti di design, con proposte che uniscono le terapie termali alle coccole nelle spa. Ed è così che tra abbracci caldi di vapore, nuotate in piscine provviste di cascate e getti d'acqua termale (un toccasana per cervicali e muscoli dorsali), impacchi di fanghi e balneoterapia, le terme sono diventate mete trendy a cui è difficile rinunciare, soprattutto in inverno.

Ne è un esempio, oltre confine, la **QC Terme Chamonix-Mont Blanc**, inaugurata lo scorso anno a pochi passi dal centro della rinomata località alpina francese. Nell'ampio complesso (3.000 metri quadrati), primo all'estero del gruppo italiano che vanta altri nove centri e quattro hotel wellness, dentro la maestosa cornice del **Monte Bianco** a far da quinta naturale, emerge la Stanza del sale, che grazie all'aria salina e ai principi dell'haloterapia, dona benefici alle vie respiratorie. I massaggi di coppia tra profumi e oli essenziali regalano emozioni e relax. Spettacolari le nuotate nell'infinity pool con vista sulle vette innevate, e gli "AperiTerme", aperitivi informali in accappatoio.

Ritornando in Italia, una località che ha fatto delle terme il proprio punto di forza è **Montegrotto**. Nella cittadina veneta, per contrastare artrosi e reumatismi, non c'è niente di meglio che sottoporsi a sedute di fangobalneoterapia nel lussuoso **Spa & Hotel Terme Esplanade Tergesteo**. E dopo le cure termali, è un piacere godersi il **RoofTop54**, spa con tanto di piscina di acqua salata. Ideata nel 2016, è diventata il fiore all'occhiello dell'hotel, come la **Vital Spa Suite**, ampia camera dotata di camino, sauna e mini pool in terrazza, ideale per concedersi momenti di relax in assoluta privacy. Approdando a **San Casciano dei Bagni in Toscana**, si ritorna in forma anche a tavola: si segue un re-

La piscina termale dell'Hotel Fonteverde.



Chamonix

QC Terme Chamonix-Mont Blanc
qcterme.com/chamonix

Auberge du Manoir
Hotel a 3 stelle, in un antico chalet di legno vicino al centro di Chamonix. Doppia da 80 euro. chalethotelchamonix.fr

MANGIARE
Le Matafan
Arredi contemporanei, camino centrale, piatti di terra e mare ben presentati. lematafan.com

Montegrotto Terme

Spa & Hotel Terme Esplanade Tergesteo
Cinque stelle con arredi contemporanei e di design, trattamenti termali e spa. In doppia da 98 euro a persona in mezza pensione. esplanadetergesteo.it

S. Casciano dei Bagni

Hotel Fonteverde
Hotel termale, con piscine, reparto spa e vista panoramica sulle colline della Val d'Orcia. In doppia b&b a persona da 219 euro. fonteverdespa.com

MANGIARE
Ristorante Daniela
Cucina del territorio rivisitata. Attiguo al locale l'Enoteca Daniela, per fare incetta di vini, salumi, olio, settequeroe.it/il-ristorante-daniela

Santa Cesarea Terme

Terme di Santa Cesarea
Orari: 8.30-13 dal lunedì al sabato, nei mesi di novembre/dicembre. termesantacesarea.it

Blutur
Agenzia turistica, propone appartamenti, e ville in affitto a Santa Cesarea Terme. blutur.it

MANGIARE
Trattoria da Abramo
Atmosfera familiare, piatti salentini e di pesce: frittura, pescato alla griglia. Tel. 320.8926500.

INFO
Ufficio turismo, tel. 0836.944043.




La spa dell'Hotel Terme Esplanade Tergesteo.


gime alimentare che soddisfa palato e bilancia. È la proposta dell'Hotel Fonteverde, ex residenza medica, con vista sulle colline della Val d'Orcia e propria fonte termale.

Qui si può seguire *Equilibrium*, filosofia basata su quattro principi: riduzione dello stress, corretto piano alimentare con dieta microbiotica (povera di zuccheri semplici e ricca di fibre), esercizio fisico e terapia termale. Infine è la pugliese **Santa Cesarea Terme** (apertura fino al 22 dicembre) la regi-

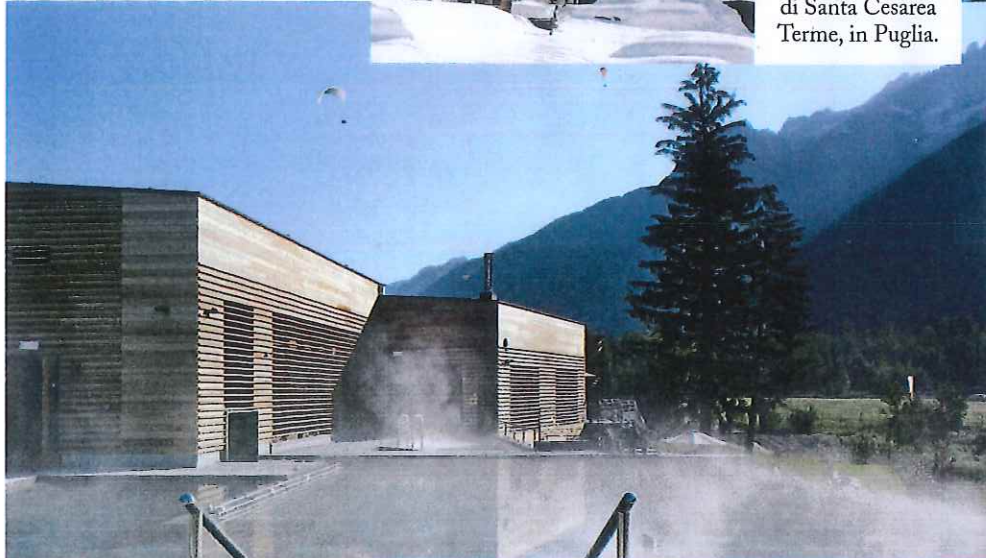
na delle terme salentine. Il beneficio delle sue acque si ottiene nel complesso termale frequentato fin dall'Ottocento. Rimodernato, offre anche un ampio menu di trattamenti e massaggi. **Gianna Testa** **io**



Uno scorcio di Chamonix, in Francia.



Il complesso di Santa Cesarea Terme, in Puglia.

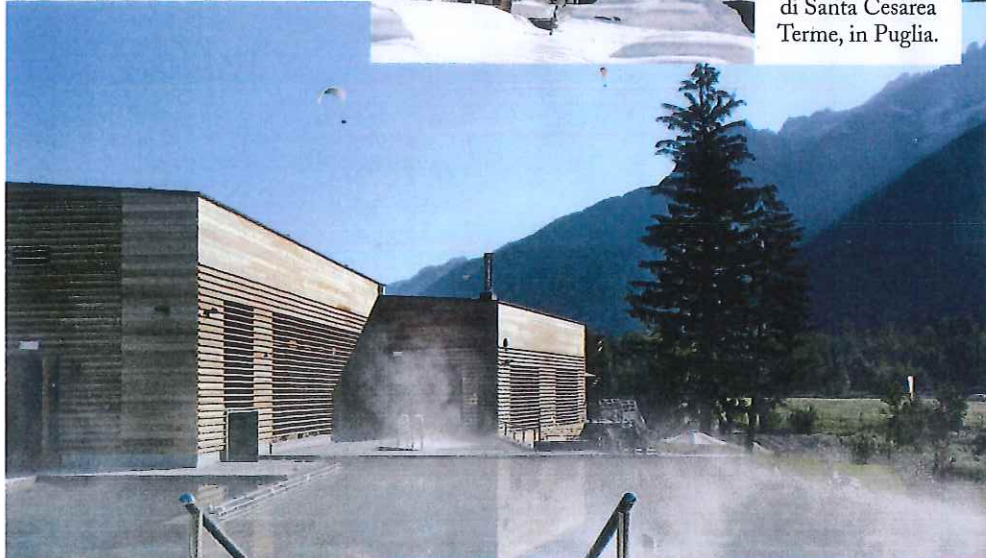


Il borgo di San Casciano dei Bagni (Si), in Val d'Orcia, Toscana.


4 / Tempo di relax

FRANCIA VENETO TOSCANA PUGLIA

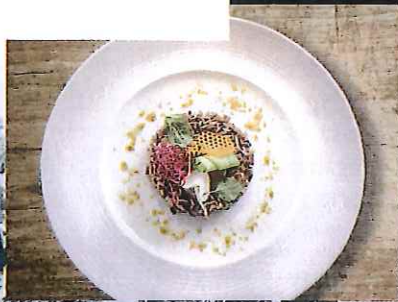
Non solo fanghi benefici. Le beauty farm sono ormai una meta per giovani. Per dolci riti di coppia, aperitivi in accappatoio e tuffi in piscine con vista. Archiviamo lo stress?



La piscina di QC Terme Chamonix.



Il massiccio del Monte Bianco.



Un piatto dell'hotel Fonteverde a San Casciano dei Bagni (Si).