

IL LIFESTYLE DI CHI VIVE SECONDO NATURA

TUTTO NUOVO!

Bio magazine

**Bio**  
magazine

N.103 MENSILE - SETTEMBRE 2023

+ BELLO  
+ RICCO  
+ UTILE

YOGA E MINDFULNESS

RIPARTI alla  
**GRANDE!**

DAI IL BENVENUTO  
A SETTEMBRE VINCENDO  
LA TRISTEZZA DA RIENTRO

STARE MEGLIO

**MAL DI TESTA  
E TENSIONI MUSCOLARI**

ALLEVIARE IL FASTIDIO  
CON LE PIANTE MEDICINALI



VIAGGI

**VALLE AURINA**

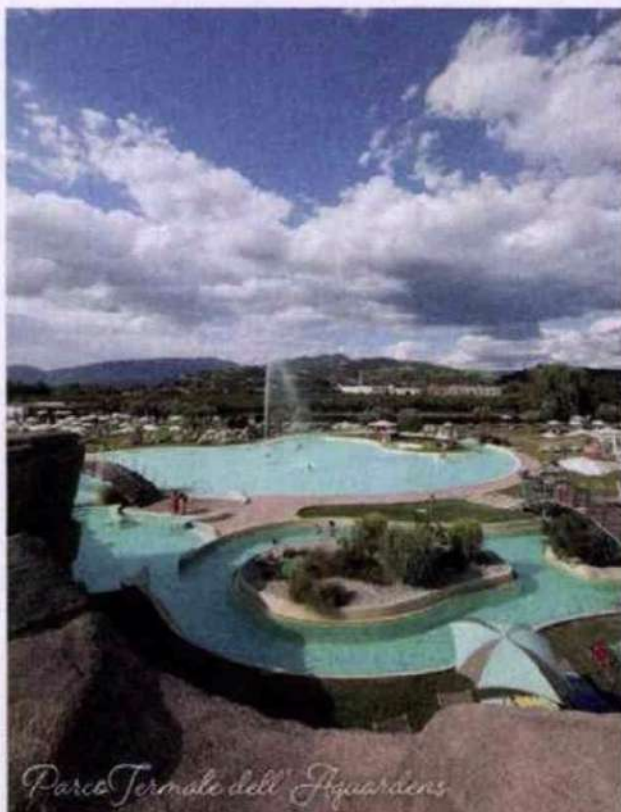
UN PARADISO VERDE PER  
RICONNETTERSI CON LA NATURA

PSICOLOGIA

FERTILITÀ

ELIMINARE  
GLI OSTACOLI  
AL CONCEPIMENTO  
È PIÙ FACILE  
DI QUANTO PENSI

## AQUARDENS... TERME PER TUTTA LA FAMIGLIA



Tra la città di Verona e il lago di Garda, circondato dal verde della Valpolicella, il Parco Termale Aquardens accoglie i visitatori di tutte le età, 365 giorni l'anno, dalla mattina alla sera (chiusura alle 23 anche durante la settimana, e il sabato all'1). Un vero paradiso acquatico e non solo, composto da piscine interne ed esterne, utilizzabili quasi in ogni stagione grazie alla temperatura dell'acqua termale, tra i 30° e i 40°. Salso-bromo iodica, è microbiologicamente pura e naturalmente ricca di minerali che stimolano il sistema immunitario, con proprietà antinfiammatorie, antisettiche e drenanti. Anche i bambini possono usufruire dei benefici di questo dono della natura che sgorga da

una falda a 10 km di profondità; per loro disponibili aree con scivoli, giochi acquatici e Baby Club. Dai 14 anni in su, invece, è consentito l'ingresso nell'Area Saune. Qui è il legno a predominare e il benessere è assicurato anche dai rituali Aufguss, le gettate di vapore in sauna accompagnate da musica e performance. Consigliata, subito dopo, la cascata siberiana o un'immersione nella botte con acqua ghiacciata: uno shock termico davvero ritemprante! Non mancano il centro beauty, dove prenotare massaggi e trattamenti cosmetici, e una ricca offerta food che copre tutti i gusti. Sul sito è possibile trovare tutte le informazioni sui diversi biglietti d'ingresso e sui pacchetti benessere.