

TURISMO

Anno 29°
Aprile 2023

all'aria aperta **316**

CAMPEGGIO E TEMPO LIBERO: IL MENSILE DELLA VACANZA IN LIBERTÀ

CONCEDERSI UN ANTICIPO DI ESTATE

TERRE DI FASANO TRA MARE E COLLINE

LE BELLEZZE DELLA REGIONE DI ZADAR

BENESSERE: USCIAMO DAL LETARGO

I GIOVANI ED IL CIBO: IL NUOVO PROGETTO EN-TV



all'interno la rivista *G*li itinerari
Gustosi

Benessere

ITINERARI • LUOGHI • STRUTTURE • SPECIALITÀ

Una sezione di Turismo all'aria aperta dedicata al Benessere, o al Ben-Essere. Un tema che ci riguarda e interessa tutti. Un tema declinato in tanti modi: relax, armonia dei sensi e della mente, remise en forme, termalismo, salute, bellezza. Con i nostri suggerimenti, cercheremo di raccontarlo e proporlo in tante sfaccettature. Sperando che nelle nostre proposte ognuno trovi il suo personale Star Bene.

A cura di Franca Dell'Arciprete Scotti - scottifranca@gmail.com



USCIAMO DAL LETARGO!



AQUARDENS: IL RITUALE DELL'AUGUSS NEL SAUNA VILLAGE PIÙ GRANDE D'ITALIA

Proveniente dal Nord Europa, l'Aufguss è un rituale di benessere fisico e psichico praticato in sauna, uno spettacolo di danza e aromi che viene praticato ogni giorno ad **Aquardens**, centro termale unico affacciato sulle colline della Valpolicella, dove si trova il Sauna Village più grande d'Italia. A tenere il rito dell'Aufguss, specializzati Aufgussmeister (maestri di sauna), che attraverso gesti sinuosi, a suon di musica, sciolgono sui bracieri ghiaccio tritato, aggiungendo oli essenziali e generando vapore profumato: il ghiaccio, al contatto con le pietre roventi posizio-

nate sulla stufa, si scioglie creando una nube di vapore acqueo dall'aroma ammaliante. Compito dei maestri di sauna disperderlo nell'ambiente. Ad **Aquardens** sono proprio i Campioni Italiani di Sauna a farlo: come in una danza, muovendo ritmicamente i teli nello spazio, dirigono verso gli ospiti i vapori caldi favorendo l'eliminazione delle tossine e il rilassamento muscolare, ma anche stimolando il sistema linfatico. L'Aufguss innalza le difese immunitarie, rafforza e rilassa i muscoli della respirazione, viene consigliato per alcune patologie come l'asma, migliora il metabolismo grazie all'aumento della circolazione del sangue. Rilassa il sistema nervoso centrale ed ha effetto decontratturante sui muscoli, determina miglioramento dell'umore e del benessere psichico. Tra i più grandi in Italia, il Sauna Village è lo spazio esclusivo di Aquardens che ospita tre diverse grandi saune tematiche (da 60 a 120 posti) e

È ARRIVATO IL MOMENTO DI RISVEGLIARE L'ORGANISMO CON PERCORSI DI SALUTE, BENESSERE E TRATTAMENTI RIGENERANTI. ECCO ALLORA TANTE PROPOSTE PER GODERE AL MEGLIO NATURA, ACQUE, FITNESS, SAUNE PANORAMICHE



un grande bagno turco, adatto, per le sue ampie dimensioni, anche ai rituali di gruppo. L'area è incorniciata dalla Kelo Pool, la location ideale per concedersi un momento di svago prima di iniziare il proprio percorso di relax, gustandosi un drink immerso nell'acqua termale.

Si può scegliere la Sauna Celtica di stampo finlandese, che presenta una struttura in legno di abete rosso e garantisce un caldo secco a una temperatura di 90°, oppure la Sauna Contemporanea, caratterizzata da un'ampia vetrata sui dolci pendii della Valpolicella o, ancora, optare per la Banya Russa, realizzata con il pregiato legno profumato Kelo proveniente dalla Finlandia, il cui aroma si diffonde a una temperatura di 65-70°, mantenuta all'interno della cabina e con un'umidità più alta rispetto alla classica sauna finlandese. Il percorso si conclude con il rituale tonificante della Botte Scandinava o delle

Cascate Siberiane, dove potervi immergere per riattivare in modo efficace la circolazione e concedervi un momento di benessere conclusivo, su confortevoli divani e i lettini nella Bellavista Relax. www.aquardens.it

