

IL FEMMINILE DEL **GORRIERE DELLA SERA** ©

io

DONNA

**Colloqui
di lavoro**
Le domande
che le donne
non vogliono
più sentire

Moda
Viaggiare in
bianco e nero

Psicologia
Quando i "no"
aiutano a
vivere meglio

Speciale bellezza

Sole, seduzione, spensieratezza
le parole chiave dell'estate



IN LAGUNA

In alto e sopra, l'isola San Clemente a Venezia, a pochi minuti da piazza San Marco, dove sorge il Resort San Clemente Palace Kempinski. A sinistra, uno dei trattamenti della spa The Merchant of Venice.

Fuga

Un resort nella Laguna, una medical spa tra le montagne e una villa da sogno bordo lago. Andate e ricaricatevi!

Nella scelta delle mete di vacanza, gli italiani collocano in cima alle preferenze i *beauty and health resort* e i centri termali. Per il 2023 la tendenza è confermata dal report del Global Wellness Institute, dove si sottolinea il generale e diffuso bisogno di esperienze anti-stress nella natura e la predilezione per strutture con un pacchetto servizi in costante aggiornamento.

Come una danza

Se è l'acqua il vostro elemento naturale, avete due possibilità. La prima vi porta invece dritte a Venezia, presso la *Spa di The Merchant of Venice*, all'interno del Resort San Clemente Palace Kempinski, con vista mozzafiato sulla Laguna. Da provare, l'area benessere che offre trattamenti e massaggi con oli creati dal brand di arte profumatoria seguendo antiche ricette orientali. La seconda chance, fare un salto ad **Aquardens** in

Valpolicella, parco termale dove i maestri di sauna ogni giorno praticano l'Aufguss, rituale di origini nordeuropee che consiste nello sciogliere sui bracieri ghiaccio tritato con oli essenziali, spargendone il vapore nell'aria grazie a una suggestiva coreografia. Lo scopo terapeutico? Innalzare le difese immunitarie e potenziare la respirazione.

Yoga nel parco

Sul Lago di Como, nella magica atmosfera di *Villa d'Este*, c'è un percorso di benessere da segnalare assolutamente. Le lezioni di yoga incentrate sull'elemento "suono", che prevedono una combinazione di asana (posture) fisiche, di respirazione e di rilassamento senza l'utilizzo del tappetino yoga. Il suono è quello dell'acqua. L'acqua è elemento che lascia scorrere, lascia andare le emozioni, come quella che si vede zampillare ai lati della

