

Anno VIII n°10 - 11 ottobre 2023 - Euro 1,5

L'ORIGINALE

...e molto altro
Quattordicinale

A PRIGINE
Enigmistica UP!
TUTTE DA GIOCARSI

NOVITA
TV

DITTOBUSTO®



TIZIANO FERRO
DIVORZIA DA VICTOR

L'UVA
TI RENDE BELLA



SONIA E PAOLO
STRANI AMORI



CESARA
DAL TG AL GF!

GIORGIO NAPOLITANO
ADDIO AL PRESIDENTE
EMERITO DELLA REPUBBLICA



HARRY E MEGHAN
SI SEPARANO



CRISTÈL, YARI E ROMINA JUNIOR
SEMPRE PIÙ VICINI ALLA POWER:

per **"CARA MAMMA I TUOI 72 ANNI"**

gmp
30010
2499-9494
849302

Coccole d'autunno

NON SOLO RELAX! LE ACQUE TERMALI AIUTANO IL NOSTRO ORGANISMO A FUNZIONARE MEGLIO E AD AUMENTARE LE DIFESE IMMUNITARIE

CATERINA GRILLONE/ROMA/OTTOBRE

Un rimedio naturale, piacevole e rilassante, e anche privo di controindicazioni. Stiamo parlando delle acque termali, un vero e proprio toccasana per "anima e corpo" conosciuto sin dall'antichità. Andare alle terme, infatti, permette di ridurre considerevolmente l'utilizzo delle medicine convenzionali nella cura di numerose patologie. Tantissimi studi, negli anni, hanno confermato i numerosi benefici delle terme. In particolare, questi trattamenti sono consigliati per la cura delle malattie respiratorie ma anche, in generale, per la loro azione antinfiammatoria. Basti pensare che l'Organizzazione mondiale della sanità ha inserito la medicina termale nei propri obiettivi fino al 2025. Per questa ragione concedersi qualche giorno alle terme sarà un investimento non solo per la vostra serenità ma anche un modo per evitare di sprecare tempo e denaro per curare i malanni stagionali che molto spesso possono essere facilmente prevenuti.

UNA VALIDA ALTERNATIVA

Affacciato sulle verdi colline della Valpolicella, a pochi km da Verona, "Aquadens" è il parco termale con un'area saune tra le più complete in Italia, oltre ad una varietà di lagune, grotte, cascate e giochi

d'acqua. Aquardens è la meta ideale per chi cerca benessere e serenità, oltre che piacevoli momenti di svago. Con i suoi 8000mc di acqua, 5.200 mq di vasche e 110mila mq totali, il parco termale si apre a chi varca le sue porte con un benvenuto unico, la laguna di acqua salso-bromo-iodica che sgorga pura direttamente dalla fonte a una temperatura di 47°, il cui calore avvolgente si combina alle proprietà terapeutiche di un'acqua ricca di minerali.

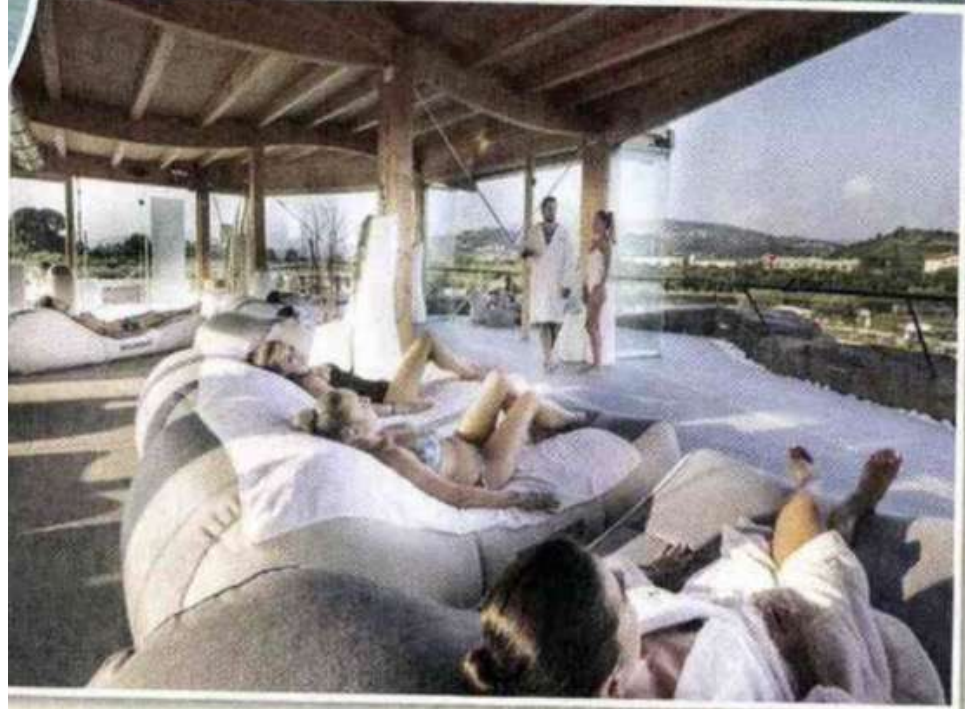
Lasciandosi trasportare dalla corrente artificiale del River, l'ospite inizia un viaggio immersivo e dal forte impatto emozionale. Le lagune esterne di acqua calda e fredda lasciano il passo all'area interna di "Aquadens" dove le ampie vetrate sulla Valpolicella fanno da sfondo ad altrettante vasche, grotte di sale e idromassaggi. Godendo dei benefici di un percorso tra zone calde e fredde, ogni ospite potrà scoprire l'area Spa Lounge con il percorso Romano Irlandese tra bagno turco e sauna, docce emozionali e area relax oppure proseguire per un'area unica nel suo genere ovvero quella del villaggio Saune. Tra le più grandi in Italia, la zona sauna è pensata per offrire l'occasione di sperimentare differenti tecniche e tradizioni che hanno origini storiche e geografiche diverse. Abbandonandosi al rituale Aufguss, sarà possibile sciogliere le tensioni



grazie all'atmosfera silenziosa ma coinvolgente alternando il caldo delle saune alle rigeneranti cascate ghiacciate. Massaggi e trattamenti corpo classici e d'ispirazione internazionale sono realizzati con i migliori professionisti nella sezione massage & beauty.

CONSIGLI PER TUTTI

All'interno del Parco si possono percorrere 5 diversi percorsi benessere (Soft, Tonic, Detox, Beauty, Sauna) suggeriti dal medico termale e da scegliere in base alle proprie esigenze. Nella zona interna le ampie vetrate si aprono sulle lagune all'aperto in una cornice che accompagna il percorso benessere tra vasche e cascate della tradizione romana, insieme alle splendide e suggestive interne ed esterne. Immersi in una delicata luce azzurra, l'acqua salso-bromo-iodica esprime tutti i suoi benefici grazie ai sali minerali quali cloruro di sodio, bromo, iodio, calcio, magnesio e ferro. La cura di sé stessi prosegue anche nel Percorso Kneipp, in cui l'alternanza di vasche di acqua fredda a 19° e calda a 36° favorisce la tonificazione e la circolazione sanguigna. Aquardens propone anche percorsi di



musicoterapia e cromoterapia nelle vasche e nelle grotte, dove l'armonia di suoni e colori diventano protagonisti mentre si è immersi in vasche termali.

L'INTRATTENIMENTO NELL'AREA TERMALE

Buona musica e cocktail sono i protagonisti di appuntamenti settimanali. Immersi nell'acqua termale si può godere dal vivo concerti e dj set organizzati a bordo vasca, nell'ampio spazio all'aperto. Circondati dalle cascate o negli

idromassaggi è possibile seguire concerti di classica, jazz, contemporanea e musica cantautorale. E, per chi non vuole rinunciare nemmeno a un minuto di immersione nell'acqua salso-bromo-iodica, ci sono tre incredibili pool bar (Sorgiva, Laguna, Kelo pool bar) dove sostare per una pausa benessere e divertimento fuori dagli schemi, dove la drink list si compone di cocktail classici e contemporanei.

SAUNA VILLAGE

Il Sauna Village è uno spazio esclu-

sivo tra i più grandi in Italia, in cui sono presenti tre diverse grandi saune tematiche (da 60 a 120 posti) e un bagno turco dedicato anche, per le sue ampie dimensioni, a rituali di gruppo, ispirate alle più significative tradizioni saunistiche internazionali. L'area è abbracciata dalla Kelo Pool, la location perfetta per regalarsi un momento di svago prima di iniziare il proprio percorso saunistico. La Sauna Celtica, di stampo finlandese, si caratterizza per la sua struttura in legno di abete rosso e per un caldo secco a una temperatura di 90°, mentre la Sauna Contemporanea è caratterizzata dalla sua ampia finestra sulle suggestive colline della Valpolicella. Diversa ambientazione è quella della Banya Russa grazie al Kelo, un legno il cui profumo viene diffuso nell'aria grazie alla temperatura di 65-70° che viene mantenuta all'interno della cabina e con un'umidità più alta rispetto alla classica sauna finlandese. Il percorso saunistico si conclude con il rituale tonificante della Botte Scandinava o delle Cascate Siberiane, in cui immergersi per riattivare in modo efficace la circolazione nonché con un'immane momento di benessere, accoccolati su divani e lettini, nella Bellavista Relax con la sua vista spettacolare sulle colline della Valpolicella.

NELLA SAUNA, IL RITUALE DELL'AUGUSS

All'interno delle grandi saune si susseguono quotidianamente diversi tipi di rituali (rilassanti, energetici e romantici), l'Aufguss, una tecnica del Nord Europa praticata da specializzati Aufgussmeister (maestri di sauna) che, con movimenti ritmici dei teli e accompagnati dalla musica, dirigono verso gli ospiti i vapori caldi degli oli essenziali naturali scaldati dai bracieri. Il rituale, infatti, come da tradizione, prevede che sopra i carboni vengano disposte sfere di ghiaccio aromatizzato con oli essenziali che, grazie al movimento degli Aufgussmeister aromatizzano gli spazi portando benefici come il rilassamento muscolare, la stimolazione del sistema linfatico e l'eliminazione delle tossine. **DT**