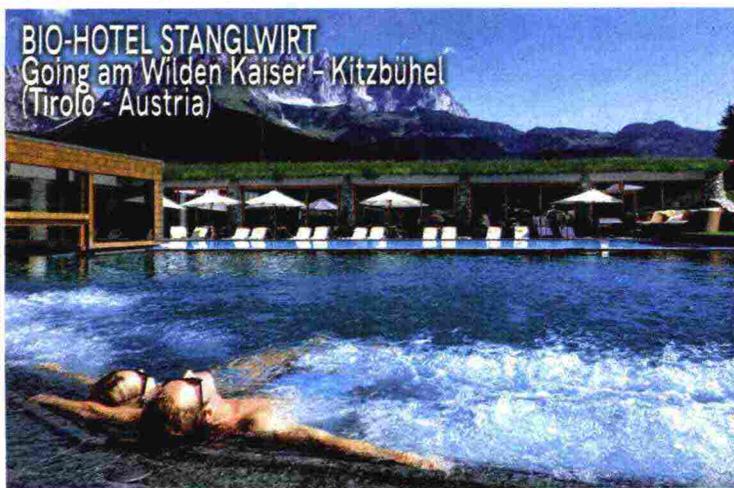


**IN VIAGGIO**

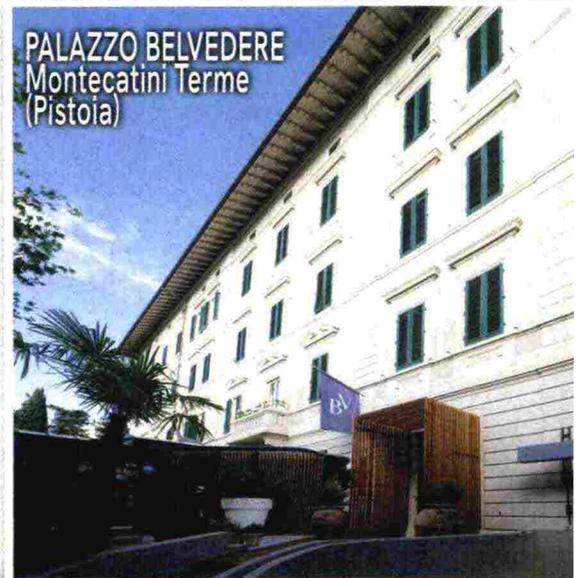
# Remise en forme in vista dell'autunno

Programmi personalizzati di benessere mente-corpo a 360°, ritiri di yoga tra i monti, trattamenti cosmetici studiati ad hoc per le diverse pelli: ecco tre esclusive strutture in Toscana, Alto Adige e Tirolo dove ricaricare le batterie

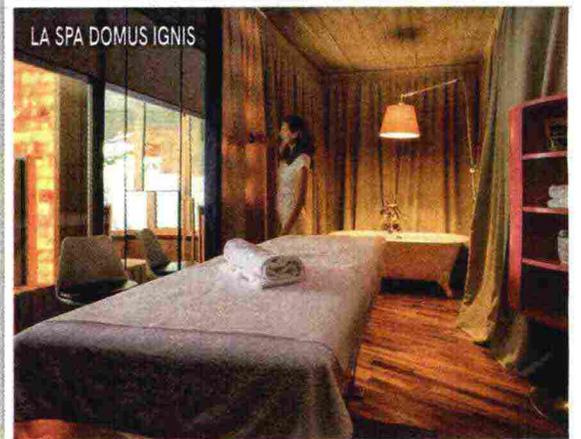
di Rubina Ghioni



**BIO-HOTEL STANGLWIRT**  
Going am Wilden Kaiser - Kitzbühel  
(Tirolo - Austria)



**PALAZZO BELVEDERE**  
Montecatini Terme  
(Pistoia)



**LA SPA DOMUS IGNIS**



**OLM NATURE ESCAPE**  
Campo Tures (Bolzano)

**La struttura:** un bio-hotel nel Tirolo austriaco, tra le Alpi di Kitzbühel e i monti del Kaiser, storico buen retiro di benessere del jet-set.

**I servizi e i prezzi:** 12.000 mq di spazio benessere, con diverse piscine (all'aperto, salina, sportiva), grotta salina. Ristoranti, scuderia privata, campo pratica privato di golf, giardino del fitness. Da 145 euro a persona a notte con colazione. Info: [www.stanglwirt.com](http://www.stanglwirt.com)

**La coccola:** la linea propria di trattamenti skincare TGC - The Good Conscious, analisi cutanea VISIA™ Gen7 - "Professionelle Hautanalyse" per programmi mirati e personalizzati.



**I TETTI RICOPERTI DI ERBA**



**LEGNO NELLA SUITE**



LINEE PULITE  
E DESIGN NELLE CAMERE

**La struttura:** un city retreat a 5 stelle inaugurato a giugno 2022 con 60 camere di design.

**I servizi e i prezzi:** bar, bistro, ristorante gourmet. Area benessere di 2mila mq con piscina esterna, sauna, percorso Kneipp. Programma Vitaliter Season in camera doppia a partire da 339 euro a persona al giorno. Info: [www.palazzobelvedere.com](http://www.palazzobelvedere.com)

**La coccola:** le Vitaliter Seasons, programmi di benessere modulabili da 3 a 21 giorni, guidati da operatori professionali per ristabilire l'armonia tra corpo e mente attraverso trattamenti, massaggi, meditazioni consapevoli, movimento e nutrizione calibrata.



UN TRATTAMENTO  
ALLA SCHIENA



GLI APARTSUITE  
CON SAUNA PRIVATA



Julia Rieck

UNA LEZIONE  
DI YOGA

**La struttura:** un eco-aparthotel da sogno nel Parco Naturale Vedrette di Ries-Aurina con 33 ApartSuite (25 con sauna privata) di design con angolo cottura.

**I servizi e i prezzi:** ristorante, Spa con piscina coperta ed esterna riscaldata, due saunè, bagno turco, percorso Kneipp, sala yoga e fitness, sale massaggi. Yoga retreat con colazione light lunch da 186 euro a persona al giorno. Info: [www.olm.it](http://www.olm.it)

**La coccola:** due diversi yoga retreat in programma in ottobre (10/13 e 17/20), con sessioni di Hatha Yoga del cuore, Yin Yoga & Reiki o di Strala, Yin Yoga e combinazione tra yoga e lavoro creativo.

**A TUTTO RELAX** In alto, da sin., dall'alto in senso orario: gli esterni del Palazzo Belvedere, una suite, un trattamento alla schiena e la sala Domus Ignis della Spa. Qui a sin., la struttura circolare dell'Olm Nature Escape; sopra, da sin., un ApartSuite e una lezione di yoga. Nell'altra pagina, dall'alto, una delle piscine del Bio-Hotel Stanglwirt, la struttura con i tetti ricoperti di erba e una delle lussuose bio-suite.

## ...E ANCORA

Gli eventi dal 28/8 al 3/9

### > DÜRER IN TRENTINO

Il Castello del Buonconsiglio sceglie un grande nordico, il pittore tedesco Albrecht Dürer, come protagonista della mostra simbolo del Centenario del museo, nato nel 1924. Dürer scoprì Trento e il Trentino negli anni 1494/95, affascinato dai paesaggi e dalle atmosfere di questi luoghi, e la sua presenza è testimoniata da disegni, acquerelli, incisioni e dipinti.

Trento

6 luglio - 13 ottobre

[www.buonconsiglio.it](http://www.buonconsiglio.it)



"ADORAZIONE DEI MAGI"

### > CULTURA A SARZANA

È arrivato alla XXI edizione il **Festival della Mente**, il primo festival europeo dedicato alla creatività e alla nascita delle idee, con più di 30 eventi in programma. Tra gli ospiti, Alessandro Barbero e Massimo Recalcati.

Sarzana (SP), 30 agosto-1 settembre  
[www.festivaldellamente.it](http://www.festivaldellamente.it)



L'EVENTO  
IN CITTA'

### > IN MTB LUNGO LA FERROVIA

È tempo di La SpoletoNorcia in MTB, il più grande evento cicloturistico d'Italia, che si svolge lungo la spettacolare Vecchia Ferrovia, convertita in tracciato ciclopedonale. I percorsi, diversi per difficoltà, sono 5, compreso quello family.

Umbria

30 agosto-1 settembre

[www.laspoletonorcia-inmtb.it](http://www.laspoletonorcia-inmtb.it)

©RIPRODUZIONE  
RISERVATA



IL PERCORSO  
PER I CICLISTI

Fabrizio Bella