

benessere ■

Martino della Battaglia 14, tel. 0258300910, www.olisticasalus.it. Trattamenti estetici, palestra con attrezzi, corsi - dallo yoga al Feldenkrais - e reparto medico in questo grande centro che offre terapie di tradizioni diverse. Nello spazio benessere il percorso base nel thermarium include: piscina con

idromassaggio, doccia scozzese, sale per bagni di vapore caldo e il trattamento Kneipp alternato caldo/freddo per le estremità. Sempre aperto.

■ **GRAND VISCONTI PALACE**, viale Isonzo 14, tel. 02540341; www.grandviscontiipalace.com. Quattro ore di piacevole benessere nella spa del grande albergo comprendono la sauna con effluvi di erbe, il bagno di vapore, l'idromassaggio e nuotate nella piscina; più un'eventuale sosta nel grande e curato giardino interno e una serie di trattamenti estetici. Sempre aperto.

■ **HAMAM VISCONTI**, viale Europa 30, Cusago, tel. 0290394344; www.hamamvisconti.it. Affacciato

sul parco agricolo Sud, il centro ha un reparto termale classico con bagno di vapore, sauna, idromassaggio, peeling e massaggio rilassante; in più yoga, watsu, lettino ad acqua per il rilassamento nuvola, e vari trattamenti estetici. Chiuso dal 14 al 25 agosto.

■ **ACCADEMIA DEL BELL'ESSERE**, via Mecenate 76/24, tel. 025098701; www.accademiadelbellessere.com. Enorme spazio dedicato alla bellezza, con ambienti superraffinati e minimal, sottofondo di musiche new age e un corner professionale dedicato al trucco. L'area benessere offre trattamenti personalizzati o a due, e vari percorsi, dal relax al luxury, con bagni di vapore aromatici, peeling e massaggi vari, dal drenante allo stone massage. Chiuso dal 10 al 24 agosto.

■ **MONTICELLO SPA & FIT**, località Cortenuova, Monticello, tel. 039923051; www.monticellospa.it. Grande spa nel cuore della Brianza: reparto acque vive con

acqua rivitalizzata, idromassaggio, piscina esterna salina a 32°, reparto calore e tepore con hammam, sauna secca e umida con vapori di fieno ed erbe; e vari tipi di docce di reazione. Chiuso dall'11 al 21 agosto.

■ **LE SPA BERBERE**, viale Umberto I 3, Monza, tel. 0392308804; www.lespaberber.e.it. In questo grande centro, accanto al reparto dei trattamenti estetici tradizionali, si apre una spa dagli ambienti caldi e mediterranei, con hammam, sauna, docce emozionali e una stanza del relax in puro stile marocchino. Chiuso dal 9 al 25 agosto.

■ **NATURE SPA CASCINA CAREMMA**, Strada statale 526 per il Ticino, Besate, tel. 029050020; www.caremma.com. Immersa nel Parco del Ticino, la spa dentro il vecchio fienile e le stalle della cascina ha piscine, saune, vasche idrotermali e stanza del bagno di vapore; oltre al percorso benessere, massaggi e trattamenti estetici. Chiuso dal 3 al 28 agosto.



Ginnastica per la schiena

■ Con la Palestra Forte SCHIENA PERFETTA

Una costola della famiglia Forte, titolare dell'omonima palestra milanese, ha sede a Palermo, e propone dieci giorni dedicati al benessere della schiena. Il primo step della scuola quadriennale per operatori del metodo Feldenkrais si tiene a Palermo dal 21 al 31 agosto; ma è aperto anche a chi intende prendersi cura della propria colonna vertebrale, per darle respiro ed elasticità per affrontare meglio gli acciacchi, le contratture, i mal di schiena dovuti a posture costrette, per mettersi in pista prima della ripresa a settembre. Il corso prevede due cicli di cinque mattine, dalle 9 alle 14 (costa 80 euro a giornata), interrotti da un giorno off. Durante i pomeriggi si va al mare o a spasso per luoghi d'arte in città o dintorni. Per info (anche sul pernottamento) si può chiamare la Palestra Forte allo 026590177 oppure lo Spaziostudio Feldenkrais allo 0912731689. (m.g.)