

## viaggi e vacanze

Pagina a cura di Stefano Passaquindici stefano.passaquindici@ilgiornale.it

**LAGO DI GARDA** Le eccellenze del benessere

# Qualche giorno in «paradiso» per ritrovare forma ed energia

*Percorsi settimanali o di tre giorni tra medicina complementare, estetica, massiofisioterapia e attività fisica nella splendida cornice di Fasano del Garda***Elena Pizzetti**

■ Pensavo di aver letto sul mio menù frutta e yogurt e così mi avventuro su un secondo kiwi ma Nello, cameriere attentissimo, mi blocca prima che compia il misfatto «C'è scritto un frutto» precisa. E lo taglia così sottile da riempire un piatto intero con tanto di fragolina nel mezzo... «Che cura e che attenzione» penso. E' solo l'inizio. Qui a Villa Paradiso Clinical Beauty, residenza storica sull'acqua a Fasano, la prima sensazione è di affidarsi alle mani di una task force di persone che vogliono assolutamente il tuo bene. E anche numeri hanno la loro parte in questo luogo dove Joëlle Vassal ideò 25 anni fa (la data del compleanno ricorre il prossimo 13 luglio) un concetto di remise en forme oggi accreditato al livello internazionale: 48 ospiti per uno staff di 100 persone, di cui 25 impegnate nella spa e 8 medici.

Una volta smessi gli abiti borghesi

(anche quelli dei vip, numerosi e affezionati come Vasco Rossi e Tina Turner o Raulo Bova che ha scritto nella sua dedica «Il Paradiso può attendere, Villa Paradiso no») e indossati democraticamente accappatoio e tuta, si inizia un percorso settimanale durante il quale si è «presi in cura» ogni giorno dallo stesso medico, estetista, fisioterapista e personal trainer. Poco importa se si gira con maschere sul viso o impacchi sui capelli. Nessuno ci fa caso proprio come a casa. Quando domandi agli operatori da quanto tempo lavorano per Joëlle scopri che in tanti sono qui fin dall'inizio. «Tutti crediamo in quello che facciamo» precisa Cristian Duca, lo chef che in cucina ha una postazione telematica perché la dieta è decisa ogni giorno tra medico, ospite e chef. Capisaldi: cotture leggere e freschezza degli ingredienti senza perdere il gusto, perché non si tratta di digiuno, ma di educazione alimentare con tanto di lezione

per gli ospiti tenuta il venerdì.

Ogni settore è in stretta comunicazione e la parte medica è il cuore del metodo: «Eseguiamo esami di tipo elettronico per individuare lo stato di funzionalità generale dell'organismo, con la possibilità di fare accertamenti attraverso esami clinici tradizionali, e impostiamo un regime dietologico, una terapia di riequilibrio funzionale di tipo omeopatico e di integrazione alimentare» spiega il dottor Lucio Loreto che insieme ai dottori Felice Egisto e Carlo Lazzarini fa parte della direzione scientifica di uno staff specializzato in varie discipline, dalla medicina preventiva funzionale all'antiaging alla medicina estetica.

Mi dicono che il 70-80% degli ospiti ritorna. Mi sembra un dato altissimo. Ma quando, dopo tre giorni di cure del dottor Loreto mi sento decisamente meglio e Claudio, il fisioterapista, mi sistema problemi a un'anca (quando pensavo fosse sciati-

ca), al bacino e alla rotula mentre Marcella mi ridà energia con lo shiat-su e Flavia, l'estetista (che mi mancherà per tutta la vita) tra trattamenti all'ossigeno iperbarico, impacchi al corpo (con anche 4 prodotti diversi a seconda delle aree da trattare) mi ridà splendore, ... allora capisco. Senza contare che in due giorni la bilancia segna un chilo e mezzo in meno e la medicina estetica è trattata con la delicatezza del cesellatore: ogni intervento avviene nel segno della massima naturalezza, così come la linea cosmetica frutto di tre anni di studi e ricchissimi di principi attivi naturali.

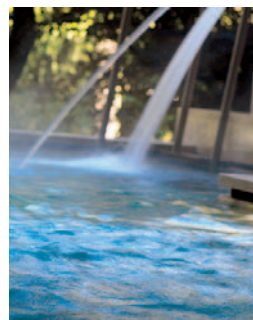
Gli ambienti ricordano il calore di casa, e la spa, da poco rinnovata, offre visuali sul lago e toni caldi e accoglienti. La sera, chi vuole, smessi accappatoio & Co., canta attorno al piano suonato da Salvo. Mi sposto alla vicina Maison du Relax, gestita dalle figlie di Joëlle Christel e Marion, vera chicca per soli 18 ospiti affacciata sul lago, dove Adriano mi risolve un problema mandibolare con il massaggio Polarity, mix di discipline orientali e occidentali. La domanda è inevitabile: perché sono tutti così bravi e motivati? Mi ricordo cosa mi ha confidato Claudio, «Quando mi capita di incontrare il mio capo sono felice». Il segreto si chiama Joëlle Vassal, che con tanta eleganza ha saputo trasferire a tutti il suo credo e la sua passione.

Il soggiorno Platinum a Villa Paradiso (da domenica a domenica) in pensione completa con visita medica e valutazione funzionale, ECG, terapia medica di base e alimentare con visite quotidiane, 6 trattamenti di masso-fisioterapia, estetici, idroterapie, shiat-su e attività quotidiana in palestra, fitness e acquagym dal 30 giugno al 27 luglio: da 2.750 euro La formula «3 giorni di benessere» a La Maison du Relax da 1.750 euro.

Info: [www.villaparadiso.com](http://www.villaparadiso.com); [info@villaparadiso.com](mailto:info@villaparadiso.com), numero di telefono 0365.294811.

**RELAX** La piscina di Villa Paradiso nel parco affacciato sul lago**EMILIA ROMAGNA**

## Terme di Riccione, bagni sulfurei con il mare e il sole come scenario

**Roberto Messina**

■ Riccione Terme è una delle più importanti realtà del panorama termale dell'Emilia Romagna e italiano. Le sue acque sulfuree salso-bromo-iodico-magne-siache costituiscono un farmaco naturale unico e irripetibile, e agiscono curando e prevenendo naturalmente le alterazioni dell'equilibrio fisiologico del corpo. Lo zolfo è l'elemento principe delle acque termali, con effetti di stimolazione del sistema immunitario, antinfiammatorio, mucolitico, disintossicante. La sua presenza in fonti a due passi dal mare, come appunto sul litorale romagnolo di Riccione, costituisce in effetti una combinazione rara e preziosa. Un eccellente connubio che consente un ideale abbinamento tra cura, clima costiero e relax. Tra aromaterapie, oli essenziali purissimi, manualità profonde ed avvolgenti per massaggi rilassanti, stimolanti e rivitalizzanti, c'è qui una risposta giusta per ogni singola esigenza. Il Day Spa, va da 60 a 85 euro, con ottimi trattamenti di pensione. Info: tel. 0541.602201; [www.riccioneterme.it](http://www.riccioneterme.it).

**FRIULI VENEZIA GIULIA**

## Passo, trotto e galoppo Cavalcando dai boschi delle Alpi Carniche ai lidi dell'Adriatico

**Ludovica Villa**

■ Incontaminate aree protette, spiagge ancora deserte che si allungano per chilometri, dolci colline e pinete silenziose: il Friuli Venezia Giulia invita a programmare tranquille escursioni a cavallo scegliendo di posare lo sguardo sull'orizzonte infinito dell'Adriatico o su creste che superano i 2.000 m. Bei panorami sul Golfo di Trieste, bianchi Camargue allo stato brado, canto di uccelli e vento tra i canneti accompagnano il passo nella Riserva Naturale Foce dell'Isonzo, mentre a Lignano il relax delle Terme si alterna al piacere delle cavalcate al tramonto in riva al mare. Aziende agricole, locali tipici, ville storiche, castelli e antichi borghi interrompono il trotto nel cuore della regione tra i monti della Carnia o lungo le Ippovie della Valle del Cormor: 30 km di strade sterrate vietate alle auto da Buja a Udine, in un paesaggio di morbidi saliscendi, con tanti pannelli informativi lungo il percorso. Informazioni: [www.turismofvg.it](http://www.turismofvg.it), tel. 800.016044.

last

minute

**AUSTRIA**

## Aqua Dome: Feng Shui e terme futuristiche



Natura e innovazione interpretate da un design accattivante che dialoga con il paesaggio attraverso immense vetrate. All'Aqua Dome - Tirol Terme Längenfeld, nella valle dell'Ötztal, l'esperienza termale conta su circa 50.000 mq arredati secondo i principi del Feng Shui (di cui 2.200 mq di acqua a 36°C) e sulla nuova Premium-Spa 3000 di 2.000 mq, situata sul tetto e articolata in due piani. Per la primavera lancia il pacchetto Benessere Alpino: quattro notti con mezza pensione, accesso alle terme e alla spa: da 558 euro a persona. Info: tel. +43-5253-6400, [www.aqua-dome.at](http://www.aqua-dome.at).

**MILANO**

## L'aperitivo si veste di tradizione e innovazione



Cocktail dalle 16.30 all'1.00 realizzati secondo antiche ricette italiane, con protagonista l'intera collezione Branca. Succede al Babar: innovativo aperitif club inaugurato questa primavera all'interno del design hotel Enterprise in c.so Sempione 91 a Milano e dedicato all'elefantino cartoon ideato nel 1931 da Jean de Brunhoff. Aperto anche a chi non è ospite dell'albergo, Babar nasce in collaborazione con Fratelli Branca Distillerie e propone, oltre ad antiche ricette Branca, cocktail classici rivisitati con i prodotti di questa azienda storica. Info: [www.planetariahotels.com](http://www.planetariahotels.com).

**CITTÀ ETERNA**

## «Smart weekend» a Roma con Mercure



Il fascino della città eterna da scoprire a tavole e scorci suggestivi con una smart. L'hotel Mercure Roma West offre un pacchetto particolare per scoprire le meraviglie della città eterna a bordo delle 4 ruote tante amate... per uno «smart weekend». I suoi ospiti dell'hotel avranno a disposizione una scattante SMART per 2 giorni che sarà consegnata direttamente in hotel per vivere l'atmosfera allegra e vivace della città, insinuandosi tra vicoli, viuzze e piazzette. A partire da 249 euro per due persone per due notti, l'offerta comprende anche pernottamento e colazione a buffet. Info: [www.mercure.com](http://www.mercure.com).