

# ECO - WELLNESS

Eco - Wellness 2012

Il sito Ecoturismonline è dedicato alla scoperta della bellezza in Italia, con l'obiettivo di promuovere luoghi e stili di vita eco compatibili.



## Il benessere è sempre più green

di Gianna Melis

Ecoturismonline

È finito il tempo dell'ecologico uguale spartano. Ora, grazie alla tecnologia, si può rispettare la natura senza rinunciare al comfort. Anche quando si tratta di benessere. Le Spa, infatti, sono sempre di più "amiche dell'ambiente". Molti centri di benessere, per diminuire il loro impatto ambientale riciclano l'acqua, l'energia proviene da fonti rinnovabili, in più massaggi e trattamenti estetici vengono eseguiti

con prodotti al 100% naturali.

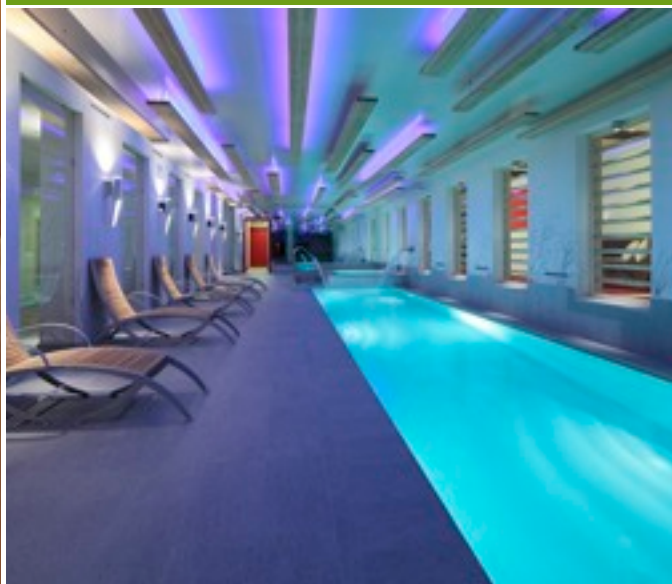
E i clienti in camera trovano una "carta verde" che suggerisce come contribuire al rispetto dell'ambiente. Nelle "bio Spa" si pensa alla natura anche a tavola: i menu sono prevalentemente vegetariani, con ingredienti a km zero, in alcuni casi a metri zero perché l'orto è di fianco all'hotel, e ovviamente coltivati con metodi a basso impatto ambientale.

Queste strutture eco-friendly, per risparmiare energia hanno caldaie, frigoriferi e ascensori di ultima generazione, impianti fotovoltaici per produrre elettricità, lampade a basso consumo, più dispenser per shampoo e saponi, ricambi di asciugamani e lenzuola a richiesta, aria condizionata e acqua della piscina a temperatura ragionevole.

Ecco una miniguia per sperimentare il bio-wellness in tutta Italia.



Monte Rosa  
Legno  
Pietra  
Rilassante  
Energizzante  
Rivitalizzante



## Valle d'Aosta Hotellerie de Mascognaz

Ecoturisonline

Il borgo Walser del 1300 è diventato un piccolo hotel immerso nella natura, raggiungibile solo con il gatto delle nevi o a piedi.

Nello scenario del Monte Rosa, in Valle d'Ayas, solo sette stanze, arredate con boiserie artigianale, pietre della montagna, caldi piumini d'oca.

Nell'incanto di un silenzio assoluto, protetti da muri in pietra originali e dai caldi legni dei mobili, si può ammirare dalla finestra la neve, mentre si sta comodamente sdraiati nel tepore della vasca idromassaggio.

Avvolti da una coperta di lana, dalla balconata che circonda il fienile, si possono ammirare le maestose cime del Monte Rosa alte quattromila metri, che proteggono la vallata dalle fredde correnti del nord.

All'interno dello chalet, un centro per le coccole con trattamenti benessere rilassanti, rivitalizzanti ed energizzanti, una piscina con vista mozzafiato sul Plateau

Rosa e una moderna macchina per il gioco del golf virtuale. L'albergo è a 4 km da Champoluc, in camera non c'è il telefono e anche il cellulare ha poco campo.

**Indirizzo:** Route Ramey 27, Champoluc (Ao), tel. 0125 308734 [www.hotelleriedemascognaz.com](http://www.hotelleriedemascognaz.com)

**Cosa vedere:** merita il viaggio il Parco nazionale Gran Paradiso per la protezione dello stambecco, con centri a Cogne, Valsavarenche e Rhêmes-Notre-Dame. Da non perdere a luglio a Cogne, il giardino alpino Paradisia, quando molte delle oltre 1.000 specie del giardino sono in piena fioritura.



La Mandria  
Marchio Ecolabel  
Pannelli solari  
Hamam  
Prodotti di cura biodinamici  
Piatti biologici



## Piemonte

### La Bella Rosina

Ecoturisonline

All'interno del Parco regionale La Mandria, il Relais Bella Rosina, in provincia di Torino, è ricavato dal restauro di un casolare risalente al XVIII secolo.

Il podere era la casa di caccia del re Vittorio Emanuele II, usato per sfuggire alla vita di corte e per stare con sua giovane amante Rosa Vercellana, soprannominata dai torinesi "Bela Rusin".

Una parte dei venticinque ettari di parco è un'azienda agricola biologica, che con tecniche e processi rispettosi della natura produce specie d'ortaggi ormai scomparsi, come il pomodoro Re Umberto.

La Bella Rosina è il primo hotel piemontese che ha ottenuto il marchio Ecolabel europeo. Questo vuol dire che l'impianto di riscaldamento è alimentato in parte da pannelli solari, che lo smaltimento dei rifiuti organici avviene con un sistema di fitodepurazione, e che si utilizzano solo carta ecologica, biro in plastica

biodegradabile e cartone riciclato.

E nel ristorante della Bella Rosina i piatti sono preparati con i prodotti biologici coltivati nell'azienda agricola all'interno del grande parco. Eco-cure nella piccola Beauty Farm Primarosa, con piscina idromassaggio, sauna e hammam e con prodotti a base di principi biodinamici certificati.

**Indirizzo:** Parco regionale La Mandria via Senatore Giovanni Agnelli, 2 - 10070 Fiano (To) tel. 011 923600, [www.bellarosina.it](http://www.bellarosina.it)

**Cosa vedere:** a pochi minuti, la splendida Reggia di Venaria riaperta al pubblico con mostre ed eventi dedicati ai 150 anni dell'Unità d'Italia. All'interno un parco con giardino all'italiana, una zona di splendide rose e la Potager Royal.



Entroterra Riviera di Ponente  
Ristrutturazione eco compatibile  
Ristorazione bio  
Scrub allo zucchero di canna  
Cromo-aroma-musicoterapia  
Piscina emozionale



## Liguria

### Bio Resort Spa & Beauty Il Casale

Ecoturisonline

Nell'entroterra ligure, vicino a Finale Ligure, tra ulivi secolari, vigneti e frutteti, un'antica casa rurale è stata trasformata in una dimora di relax e benessere.

Tutta la ristrutturazione è stata eseguita con materiali del territorio eco compatibili, e la ristorazione è fatta con ingredienti prodotti da agricoltura biologica direttamente nell'orto (irrigato con acqua di sorgente) più pesce fresco preparato secondo antiche ricette liguri.

Nella Spa & Beauty, il rilassamento e la bellezza sono assicurati da massaggi all'olio extra vergine d'oliva, scrub allo zucchero di canna e con olio di olive taggiasche del Casale e bagni rilassanti alle foglie d'oliva.

E per il relax una piscina interna con idromassaggio, cromo-aroma-musicoterapia, bagni di vapore in grotta, hammam, percorso kneipp, saune finlandesi, più una piscina esterna emozionale a 36° con 29 idromassaggi, cascate per cervicale, idrobike e tapis-roulant in acqua.

I patiti della forma fisica hanno a disposizione anche un'area cardio-fitness con attrezzature all'avanguardia.

Il Bio Resort Spa & Beauty Il Casale con l'installazione di un impianto di pannelli solari e fotovoltaici ha impostato un programma per raggiungere l'indipendenza energetica.

**Indirizzo:** via Briffi, 22, Tovo S.Giacomo (SV) tel. 019 6375014 [www.ilcasale.it](http://www.ilcasale.it)

**Cosa vedere:** Cervo, con l'antico borgo di pescatori di corallo, il pittoresco Duomo, sul sagrato del quale, si svolge in estate, il Festival Internazionale di Musica da Camera.



Dolomiti bergamasche  
Legno rovere  
Pannelli solari  
Certificazione Icea Biowellness  
Linea cosmetica EXE naturale al 100%  
Alpen Fit con personal trainer



## Lombardia

### Hotel Milano-Alpen Spa

Ecoturisonline

Emotional Suite con grandi finestre affacciate sulle montagne, camere rigorosamente in legno di rovere, letti anatomici, cucina bio e pannelli solari per ridurre il consumo di combustibile e le emissioni di CO<sub>2</sub>.

L'Hotel Milano di Bratto alla Presolana, in provincia di Bergamo, è immerso tra i boschi delle Dolomiti bergamasche, e la sua Alpen Spa in virtù dei trattamenti biologici, privi di derivati del petrolio, coloranti e prodotti di sintesi, è il primo centro in Italia che ha ottenuto la certificazione di Bio Wellness.

La bio-ecocosmesi qui è sicura al cento per cento e i trattamenti, declinati anche al maschile, comprendono bagni del benessere, cure per il viso e massaggi con oli essenziali.

Con il personal trainer si possono seguire i programmi Alpen Fit: lezioni di visualizzazioni positive, Qigong,

meditazione, yoga, che nella bella stagione si svolgono sulla grande terrazza di legno.

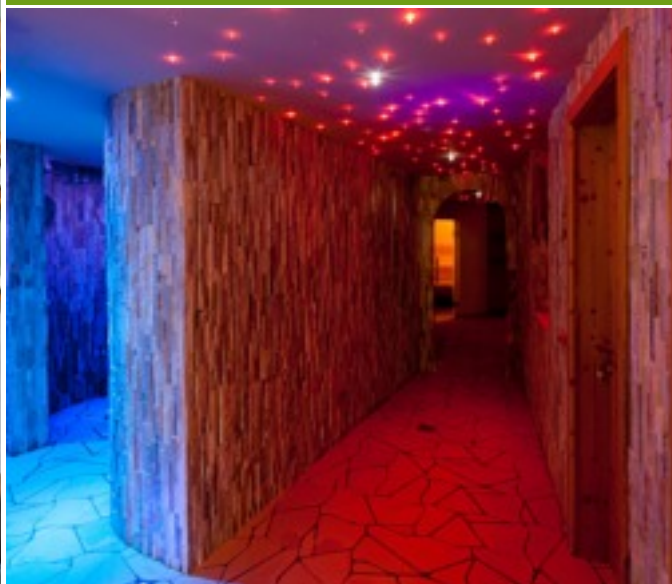
Nei ristoranti dell'hotel cucina ispirata ai sapori e agli ingredienti della tradizione regionale e anche piatti vegetariani.

**Indirizzo:** via Silvio Pellico 3, Bratto (Bg),  
tel. 034 631211, [www.alpenspa.it](http://www.alpenspa.it)

**Cosa vedere:** La facciata dell'Oratorio dei Disciplini a Clusone con gli affreschi del 1485: la Danza macabra, il Trionfo della morte, il Destino dei beati e peccatori.



**Legno certificato**  
**Energia rinnovabile**  
**Biancheria cotone biologico**  
**Creme bio**  
**Palestra nel verde**  
**Benessere basato sui quattro elementi**



## Trentino

### MyVitalis Nature Hotel

Ecoturisonline

L'acqua pulita della montagna, l'aria pura del cielo, il fuoco dei tramonti e la terra della pietra millenaria: i quattro elementi acqua, aria, fuoco e terra, che rappresentano l'universo danno l'impronta al MyVitalis Nature a Folgaria, in provincia di Trento.

Ben inserito nel paesaggio naturale, l'hotel si è ispirato ai quattro elementi per l'arredo delle camere, per le zone relax e i trattamenti del centro wellness MyAqualis e per il menu del ristorante.

Nel centro benessere si possono sperimentare pacchetti rigeneranti (aria), energizzanti (fuoco), detossinanti (terra) e tonificanti (acqua). E così nel ristorante a km zero: il pasto può essere a base di pesce (acqua), volatili (aria), piatti flambé (fuoco) e prodotti della montagna (terra).

Nell'hotel la filosofia eco e sostenibile comincia dal design e dall'impiego di legno certificato, più l'energia rinnovabile e la riduzione dell'inquinamento luminoso

per poter "veder le stelle".

Nei bagni creme bio, asciugamani cambiati a richiesta, biancheria da letto in cotone biologico e prodotti di pulizia eco-friendly.

Da giugno a ottobre trekking in una foresta parlante con gli alberi del Passo Coe insieme al naturopata, più "la palestra nel verde" vale a dire la ginnastica all'aperto con l'istruttore, nel cuore dell'altopiano Lavorane e Luserna.

**Indirizzo:** via Leonardo da Vinci 19, Folgaria (Tn)  
tel. 0464 720023, [www.myvitalishotel.it](http://www.myvitalishotel.it)

**Cosa vedere:** Museo Mart a Rovereto (tel. 800397760 [www.mart.tn.it](http://www.mart.tn.it)) opera dall'architetto Mario Botta, per scoprire il Futurismo, la Pop Art, l'arte contemporanea delle star internazionali e le opere di Fortunato Depero.



Frutteto biologico  
Giardino panoramico sul tetto  
Certificazione ClimaHotel  
Sauna biologica alle erbe  
Percorso Kneipp  
Relax nel letto di fieno



## Alto Adige Theiner's Garten BIO Vitalhotel

Ecoturisonline

Si trova a Gargazzone, un paesino vicino a Merano, ed è realizzato in legno della zona, senza chiodi o colla, secondo le norme dell'edilizia ecologica.

Ma non solo: da oltre 25 anni il terreno dell'hotel viene coltivato esclusivamente secondo i criteri dell'agricoltura biologica. La famiglia Theiner ha esteso il concetto di naturale della struttura a tutti i servizi, a partire dall'ambiente in cui è inserito l'hotel. Circondano l'albergo un rigoglioso frutteto biologico, un orto d'erbe aromatiche e spezie e un giardino panoramico sul tetto.

Nel Bergerhof, una parte della frutta viene trasformata in distillati naturali, senza aggiunta di zucchero e aromi, che per la loro bontà si sono guadagnati diversi premi.

Questa casa biologica ha ottenuto, come primo hotel in Europa, la certificazione ClimaHotel. Rilassamento e bellezza nella Spa sono garantiti da mele e pesche

biologiche del frutteto, ma anche creme, maschere e scrub sono a base di oligoelementi, acidi e vitamine della frutta.

E poi ci sono la sauna biologica alle erbe e il percorso Kneipp con accesso diretto al giardino mediterraneo. Il trattamento top è il massaggio antistress con le spazzole, seguito dal bagno alla lavanda e dal relax nel letto di fieno.

**Indirizzo:** via Andreas Hofer 1, Gargazzone (Bz)  
tel. 0473 490880 [www.theinersgarten.it](http://www.theinersgarten.it)

**Cosa vedere:** i giardini di Castel Trauttmansdorff a Merano. Da aprile in poi fioriscono più di centomila tipi di fiori, tulipani, narcisi, anemoni, giacinti e ogni mese fragranze e colori cambiano. Già premiati come Parco più bello d'Italia, tra i giardini sorge il famoso Castel Trauttmansdorff, dove amava passeggiare l'imperatrice Sissi. Info: tel. 0473 235730 [www.trauttmansdorff.it](http://www.trauttmansdorff.it)



Parco biologico  
Bio-architettura  
Materiali eco-compatibili  
Piscina geotermica  
Massaggi olistici  
Cucina bio con ingredienti Km 0



## Friuli Venezia Giulia Green Village Resort

Ecoturisonline

Il resort si trova vicino alle spiagge dell'alto Adriatico, care a Hemingway, ed è immerso in un parco verdissimo, più di 40.000 mq, in parte bosco mantenuto con il sistema biologico, più zone attrezzate con giochi per bambini e percorsi vita.

L'ambiente naturale dell'esterno è il leit motiv di tutta la struttura costruita secondo i criteri della bio-architettura e con materiali eco-compatibili a basso impatto ambientale.

Il Green Village è perfetto per assicurare il benessere a tutta la famiglia: si alloggia in spaziosi appartamenti con cucina e giardinetto, e anche i piccoli possono rilassarsi nella piscina geotermica di 680 mq con diverse profondità e tanti giochi d'acqua.

Nella Open Spa, con sauna e bagno turco e area fitness, si trovano anche le cabine per trattamenti estetici, massaggi olistici e cure di bellezza. Tutto con prodotti naturali.

La scelta bio si estende alla cucina, dove lo chef Alessandro Castelnuovo offre piatti semplici e raffinati del mediterraneo con gli ingredienti di stagione disponibili ogni giorno al mercato.

**Indirizzo:** via Casa Bianca, 4, Lignano Sabbiadoro (Ud), tel. 0431 423714 [www.greenresort.eu](http://www.greenresort.eu)

**Cosa vedere:** la laguna di Marano, con le Riserve Naturali di Valle Canal Novo e delle Foci del Fiume Stella, che ospitano una fauna e una flora di grande valore naturalistico. Le diverse isole, come l'Isola delle conchiglie con i tipici "casoni" dei pescatori, proteggono la laguna dal mare. Info: IAT di Latisana, tel. 0431 521550 [www.prolatisana.it](http://www.prolatisana.it)



Colli Euganei  
Acque e fanghi termali  
Thermal5colours®  
Argille colorate, naturali e bio  
Colazioni bio  
Piatti vegetariani



## Veneto

### Abano Ritz Hotel

Ecoturisonline

Le Terme Euganee, da sempre meta di chi ama curarsi con le acque e i fanghi termali, sono naturalmente a basso impianto ambientale: le acque termali salsobromoiodiche sgorgano dalla sorgente a 87° C riscaldando con il loro calore tutta la struttura alberghiera.

In più, nelle camere le lampade sono a basso consumo, le cucine elettriche a induzione e nei bagni si trovano dispenser per i saponi e miscelatori per risparmiare acqua nei rubinetti e negli scarichi.

I fanghi usati per le cure sono argille naturali, estratte dai laghi di Arquà Petrarca e Lispida, che durante la maturazione con l'acqua termale producono delle microalghe con proprietà curative.

Nelle Spa degli alberghi termali, i trattamenti di bellezza sono eseguiti con creme vendute solo in questa zona, le thermal5colours®, argille colorate, naturali e bio costituite da fango, acqua termale, più alghe o vinacce dei

Colli Euganei.

L'Abano Ritz Hotel ha esteso la scelta naturale anche ai piatti dei ristoranti: si comincia al mattino con colazioni bio, si prosegue con pranzi e cene vegetariane, oltre a ricchissimi buffet di verdure.

**Indirizzo:** via Monteortone 19, Abano Terme (Pd), tel. 049 8633100 [www.abanoritz.it](http://www.abanoritz.it)

**Cosa vedere:** Nelle vicinanze castelli medievali, città murate e borghi come Arquà Petrarca, dov'è sepolto il poeta, Valsanzibio, Monselice, Montagnana ed Este. Nel Parco Regionale dei Colli, decine i sentieri da percorrere a piedi, in bicicletta o a cavallo.



Grotta con calidarium e tepidarium  
Acqua termale  
Fanghi naturali  
Vitamine  
Oli essenziali  
Prodotti locali e di stagione a tavola



## Emilia Romagna

### Hotel delle Terme Santa Agnese

Ecoturisonline

Ricavato dall'antico Palazzo dei Conti Crisolini e ristrutturato recentemente con i criteri della bioarchitettura, l'albergo si trova nel centro del piccolo borgo medioevale di Bagno di Romagna.

All'interno il centro termale, grotta con calidarium e tepidarium, i reparti per tutte le cure termali tradizionali e di benessere con tre tipi di acque calde: le bicarbonato-alcaline, ipertermali a 45 °, le solfuree e le termali a 39°.

Nella Spa le cure e i trattamenti sono a base di acqua termale, fanghi naturali, vitamine e oli essenziali. Benessere anche a tavola con prodotti locali e di stagione, come funghi, tartufi, gamberi di fiume e frutti di bosco, che sono trasformati dallo chef stellato Paolo Teverini in pietanze della cucina tradizionale tosco-romagnola.

Con un'attenzione speciale anche per chi sceglie un soggiorno termale per dimagrire: Paolo Teverini è

convinto che dieta non faccia rima con tristezza e per gli ospiti che scelgono il programma dimagrante prepara piatti ipocalorici, ma di alta cucina.

**Indirizzo:** via Fiorentina 17, Bagno di Romagna (FC), tel. 0543 911009 [www.termesantagnese.it](http://www.termesantagnese.it)

**Cosa vedere:** con i bambini il Sentiero degli Gnomi del Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, Monte Falterona e Campagna, ma anche l'imponente Diga di Ridracoli, gioiello d'ingegneria, con l'idro-ecomuseo dedicato all'acqua.



Val d'Orcia  
Tessuti di lino naturale  
Piscina Bioaquam  
Piscina per amici quattro zampe  
Gommage alla farina di castagne  
AperiSpa a Km 0



## Toscana

### Fonteverde Natural Spa Resort

Ecoturisonline

Il resort è sorto intorno al portico seicentesco di una residenza medicea affacciata sulle crete senesi della Val D'Orcia, in provincia di Siena.

L'antico borgo ricco di millenarie sorgenti termali a San Casciano dei Bagni, frequentato ai tempi dei Medici da dame e signori, è circondato dagli stessi calanchi e le stesse colline di allora, che si possono ammirare dalla terrazza del bar.

L'hotel è arredato con pietra serena e travertino locale, terracotte toscane e tessuti di lino naturali. Nelle vicinanze, borghi e piccole città collinari, antichi monasteri, panorami mozzafiato e tante cantine con i buoni vini toscani.

Nel giardino del resort c'è la sorgente termale con acque calde ricche di minerali utilizzate nelle diverse piscine: la Bioaquam con 22 diversi tipi d'idromassaggio, la piscina

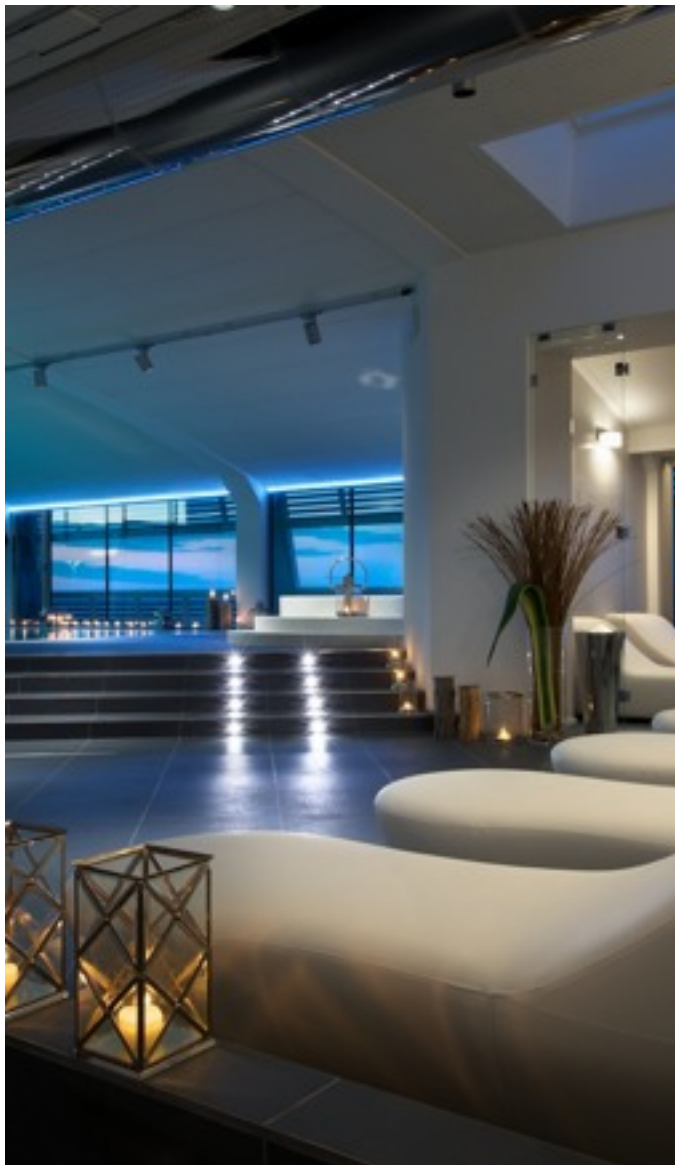
per il relax dei più piccini e un'altra per gli amici a quattro zampe, che qua sono graditi e coccolati ospiti.

Nella Spa piena di luce e di profumi, i massaggi sono eseguiti con l'olio d'oliva, di lentischio e mescolati al tradizionale fango termale, e poi gommage alla farina di castagne e acqua termale e impacchi al miele e melograno.

E prima di cena, AperiSpa a Km 0, l'happy hour con prodotti del territorio e un soft drink alla frutta.

**Indirizzo:** Località terme 1, San Casciano dei Bagni (Si), tel.0578 57241 [www.fonteverdespa.com](http://www.fonteverdespa.com)

**Cosa vedere:** sono a pochi chilometri i borghi di Cortona, Pienza, Montepulciano e Orvieto e Montalcino con i vigneti dove nasce il Brunello.



Eco-sostenibilità  
 Risparmio energetico  
 Domotica  
 Spa affacciata sul mare  
 Oli essenziali  
 Piatti mediterranei



## Marche Hotel Excelsior

Ecoturisonline

Il vecchio hotel degli anni Cinquanta è stato completamente ristrutturato e trasformato in un modello di eco-sostenibilità e risparmio energetico.

L'Hotel Excelsior di Pesaro abbina soluzioni impiantistiche all'avanguardia per l'autoproduzione energetica alla tecnologia domotica per la riduzione degli sprechi: ad esempio, il calore in esubero del deumidificatore della Spa viene recuperato per riscaldare l'acqua della piscina.

Corrente elettrica, acqua calda, impianto di riscaldamento e di raffreddamento funzionano grazie alla trigenerazione, consumando il 40% in meno e abbattendo così le immissioni di CO<sub>2</sub> nell'atmosfera.

La Spa è nell'attico affacciata sul mare, in un'atmosfera rilassante per la mente e per il corpo. Alcuni trattamenti sono a base di oli essenziali di Rosa, Cannella e Cedro oppure di Mandarino, Arancia e Limone.

Per altre cure vendono usati i sali del mar Morto, l'acqua di Vichy e nell'hammam lo scrub è eseguito con il Sapone nero e l'olio d'argan del Marocco.

Dalla cucina escono piatti mediterranei con ingredienti di stagione cucinati con olio extravergine della zona e insaporiti con erbe e spezie.

**Indirizzo:** Lungomare Nazario Sauro 30/34, Pesaro (Pu)  
 tel. 0721 630011 [www.excelsiorpesaro.it](http://www.excelsiorpesaro.it)

**Cosa vedere:** la Riserva Gola del Furlo è un parco naturale attraversato dal fiume Candigliano con una ricca flora e fauna: dall'aquila reale al falco pellegrino, dal gufo reale al picchio muraiolo e al gracchio corallino. Tra querceti, carpino nero, orniello e acero vivono lupi, caprioli, daini e cinghiali.



**Todi**  
**Bio-architettura**  
**Geotermia**  
**Bagno d'erbe locali**  
**Massaggio all'essenza di bardana**  
**Piatti della tradizione locale**



## Umbria

### Castello di Montignano Relais & SPA

Ecoturisonline

A pochi chilometri da Todi, in un piccolo borgo con soli 14 abitanti, dopo anni d'abbandono il castello costruito prima dell'anno mille è stato restaurato secondo i principi della bioarchitettura e trasformato in un resort con una moderna Spa.

Le pietre ripulite e valorizzate, i soffitti a volta, i lunghi corridoi e le travi di legno testimoniano l'antico splendore del castello.

È stato creato uno spazio dedicato al benessere, la Spa Acquadegna (dal nome di santa Degna protettrice di Todi) che s'ispira alle Terme di Caracalla e di Diocleziano.

Tepidarium, Calidarium e Frigidarium arredati con pietra antica e pezzi design si trovano nelle antiche segrete del castello, mentre la zona relax è nel chiostro.

La Spa è alimentata con un sistema di fotovoltaico e geotermia e i trattamenti di bellezza e di benessere sono esclusivamente a base d'ingredienti naturali.

Ci si rilassa con il bagno d'erbe locali, il massaggio all'essenza di bardana o spigonardo, il bagno agli agrumi, il massaggio all'essenza d'arancio.

E poi nel ristorante Materiaprima - il cui nome è un programma - si scoprono i piatti della tradizione umbra con ingredienti locali.

**Indirizzo:** Loc. Montignano 6, Massa Martana (Pg) tel. 075 8856113 [www.montignano.com](http://www.montignano.com)

**Cosa vedere:** c'è solo l'imbarazzo della scelta, il castello di Montignano è vicino a città d'arte come Todi, Perugia e Assisi.



**Parco Nazionale della Maiella**  
**Pietra e legno del territorio**  
**Incontro tra Oriente e Occidente**  
**Bagni sulfurei**  
**Bendaggi agli estratti vegetali**  
**Cucina mediterranea e abruzzese a Km 0**



## Abruzzo

### La Réserve

Ecoturisonline

All'esterno è un cubo di pietra con grandi vetrate, una costruzione molto moderna che sembra in contrasto con l'ambiente naturale del Parco Nazionale della Majella alle porte di Caramanico Terme.

L'anima eco dell'albergo si scopre però fin dalla hall: negli spazi comuni troneggiano alberi- scultura e tutto l'arredamento è realizzato con la pietra e il legno del territorio.

Nella Spa, cure con le acque termali delle vicine fonti di Caramanico, la Pisciarellò molto diuretica e la Salute ricca di idrogeno solforato.

Qua le antiche conoscenze orientali incontrano le moderne tecniche occidentali, come nel Yin Yang Sensation, un mix di tecniche di massaggio nate in Cina e Giappone unite alle nuove conoscenze di massoterapia.

E le acque potenziano l'efficacia dei trattamenti di

benessere e di bellezza, eseguiti con oli essenziali agli aromi mediterranei. Full immersion termale infine con i bagni sulfurei, i bendaggi agli estratti vegetali in grotta, i trattamenti con il fango e le inalazioni di vapore.

Nel ristorante piatti d'ispirazione mediterranea, in particolare alla tradizione abruzzese, preparati con ingredienti a chilometro zero

**Indirizzo:** via Santa Croce, Caramanico Terme (Pe)  
tel. 085 92391 [www.lareserve.it](http://www.lareserve.it)

**Cosa vedere:** lungo la strada che sale da Roccamorice all'eremo Santo Spirito a Maiella dove si rifugiava da Celestino V, si possono vedere capanne a tholos, costruzioni in pietra a secco edificate dai pastori che ricordano i nuraghi sardi.



Viterbo è la provincia con alto numero di  
 terme libere  
 Benessere open air  
 Antroterapia  
 Lutobalneoterapia  
 Massaggi antristress



## Lazio

### Bed&Breakfast dei Papi

Ecoturisonline

La provincia di Viterbo, tra quelle italiane, è quella con il numero più alto di terme libere.

Qua il benessere è gratuito e open air grazie alle sorgenti termali del Bulicame, le piscine Carletti e Bagnaccio (ottime indicazioni sul sito [www.termediviterbo.it](http://www.termediviterbo.it)).

L'acqua delle sorgenti fuoriesce da due fumose polle caldissime che scendono dalle pendici della collinetta nelle prime tre vasche, ciascuna a temperatura diversa, e poi ancora verso altre due ampie piscine, a poca distanza.

La zona è a libero accesso ed è facile da raggiungere: alle Piscine Carletti arrivano anche con i bus urbani di Viterbo.

Le sorgenti sono quasi tutte ipertermali di tipo solfureo-solfato-bicarbonato-alcantino-terrose (con una temperatura da 35° a 60°C).

Intorno alle zone termali non mancano hotel, b&b e agriturismi economici.

Tra i tanti, il B&B dei Papi, un palazzetto del 1300 nel centro storico di Viterbo costruito in conci di peperino, pavimenti antichi in cotto, travi di legno a vista sui soffitti, grandi camini, mobili d'antiquariato e moderni pezzi di design. Il B&B ha una convenzione con le vicine Terme dei Papi e le Terme Salus, dove si può sperimentare l'antroterapia (grotte caldo-umide), la lutobalneoterapia (con fanghi sorgivi), ma anche i massaggi antistress.

**Indirizzo:** via del Ginnasio 8, Viterbo, tel. 0761 309039, Tel. 347 8685489 [www.bbdeipapi.it](http://www.bbdeipapi.it)

**Cosa vedere:** il Centro Botanico Moutan a Vitorchiano (tel. 0761 300490) che raccoglie la più grande collezione europea di peonie cinesi.



**Isola Verde**  
**Beauty farm a cielo aperto**  
**Acque ricche di ferro e zolfo**  
**Piscine tra piante e fiori**  
**Trattamenti con fanghi, miele e agrumi**  
**Pesce fresco e profumi ischitani**



## Campania

### Hotel Giardino delle Ninfe & La Fenice

Ecoturisonline

Per i suoi boschi di castagni all'interno, di lecci e pini lungo la costa, più uliveti e vigneti sparsi dappertutto, Ischia è stata chiamata per molti anni l'Isola Verde.

Per le imponenti praterie di Posidonia oceanica sono verdi anche i fondali e le acque intorno all'isola, dove nuotano i delfini tursiopi e volano i gabbiani corsi.

Ma ora Ischia è famosa per essere una beauty-farm a cielo aperto: le acque bollenti fuoriescono dal sottosuolo e dal mare, come nella suggestiva spiaggia di Maronti a Barano, e alimentano le piscine dei tantissimi hotel e dei parchi termali, sparsi in tutta l'isola.

Da non perdere i Giardini Poseidon a Forio, il Negombo a Lacco Ameno, il Castiglione a Casamicciola Terme e il Tropical e l'Aphrodite-Apollon a Sant'Angelo. In questi Eden termali le decine di piscine con acqua a diverse temperature sono immerse tra piante e fiori di tutti i tipi.

Nel centro benessere Il Ninfario dell'Hotel Giardino delle Ninfe & La Fenice ci si rilassa nelle vasche con acque ricche di ferro e zolfo a 36° e trattamenti a base di fanghi, miele e agrumi.

Le terrazze del parco di querceti secolari hanno una splendida vista sul mare e la cucina è a base di pesce fresco e profumi ischitani, con anche menù vegetariani.

**Indirizzo:** via Nuova Cartaromana 133, Ischia (Na)  
 tel. 081 992161, [www.giardinodelleninfe.it](http://www.giardinodelleninfe.it)

**Cosa vedere:** I giardini del Parco La Mortella a Forio, con incredibili piante mediterranee e tropicali, creato da Susana Walton, la moglie del compositore Sir William Walton (via Francesco Calise 39, Forio d'Ischia, tel. 081 986220, [www.lamortella.org](http://www.lamortella.org))



Oasi  
Riserve  
Orto botanico  
Natura rigogliosa  
Silenzio  
Prodotti biologici  
Cucina molisana e mediterranea



## Molise

### Fonte del Benessere Resort e Centro Mességué

Ecoturisonline

Per assicurarsi il benessere basterebbe la natura del territorio con cime maestose, aria cristallina e tanto verde.

Questa piccola regione, infatti, è un insieme di parchi verdi e zone naturali, come le oasi del WWF (Monte Mutria e Guardiaregia-Campochiaro), l'Oasi LIPU di Casacalenda, l'Oasi Le Mortine nel bacino fluviale del Volturno a Venafro e poi ancora il massiccio del Matese, la riserva di Collemeluccio con i boschi di abete bianco, la riserva MAB di Montedimezzo e l'Orto Botanico di Capracotta.

Non mancano i luoghi di cultura, come l'antica città romana di Sepino, l'anfiteatro romano di Larino e il museo preistorico dell'Homo Aeserniensis a Isernia.

Per un soggiorno wellness la struttura ideale è la Fonte del Benessere Resort&Centro Mességué a Castelpetroso, con spazi luminosi e ampie vetrate che uniscono l'interno e l'esterno in un unico ambiente naturale.

Qua il benessere è assicurato dalla natura rigogliosa, dal silenzio e dai prodotti biologici, come latte e miele, potenziati dalle tisane Mességué.

Nel ristorante panoramico, piatti della tradizione molisana e mediterranea a base di prodotti freschi e genuini di provenienza locale. Menu "Balance" per diete speciali e colazioni vitaminiche e gustose.

**Indirizzo:** Via Santuario, Castelpetroso (Is)  
Tel. 0865 936258-936085 [www.fontedelbenessereresort.it](http://www.fontedelbenessereresort.it)

**Cosa vedere:** Il Museo Internazionale della Campana, nell'antica Fonderia Pontificia Marinelli (via E.D'Onofrio 14, Agnone, tel. 0865 78235 [www.campanemarinelli.com](http://www.campanemarinelli.com)): gli artigiani di Agnone fin dal Medioevo trasmettono di padre in figlio i segreti del mestiere.



Muretti a secco e fichi d'India  
Olio d'oliva, mandorle e agrumi  
Bellezza e ricerca personale  
Naturopatia  
Ortobionomia  
Competenza e sentimento



## Puglia

### Borgo Egnazia Hotel Ville Spa Golf

Ecoturisonline

Il Resort, a Savellettri di Fasano in provincia di Brindisi, è stato costruito come un antico borgo pugliese, utilizzando la pietra di tufo bianca e il legno d'ulivo della zona.

Intorno giardini di agrumi, ulivi, buganvillee e gelsomini protetti da muretti a secco e da fichi d'india. L'arredamento delle camere e degli spazi comuni è di cotone naturale e ceramiche tipiche e decorano le mura quadri con le pagine di vecchi libri.

Sono naturali anche i trattamenti offerti alla Spa, che si chiama Vair, cioè "vero" in dialetto locale. Le cure si rifanno alla Puglia autentica, levigano dolcemente il corpo e sciolgono le tensioni mentali con i principi del fico d'india, olio d'oliva, mandorle e agrumi della zona.

Nell'area Tarant tutta femminile, gestita da una psicologa esperta in massaggi olistici, le donne parlano di bellezza, di ricerca personale e di libertà.

Ma si viene volentieri in questo settore anche per leggere un libro o per perdersi in confidenze sorseggiando una buona tisana.

Per ritrovare il benessere o impostare un nuovo stile di vita sono disponibili naturopati, ortobionomisti, psicoterapeuti, nutrizionisti, fisioterapisti, dermatologi, ma anche musicisti, architetti, campioni sportivi e docenti d'estetica. In un mix perfetto tra competenza e sentimento.

**Indirizzo:** Savellettri di Fasano (Br) tel. 080 2255000, [www.borgoegnazia.com](http://www.borgoegnazia.com)

**Da vedere:** a pochi km, i trulli di Alberobello, costruzioni coniche in pietra a secco, tipiche ed esclusive della Puglia. I più antichi sono stati costruiti nel XVI secolo nell'altopiano pugliese della Murgia.



**Sassi di Matera**  
**Albergo diffuso**  
**Basso impatto ambientale**  
**Roccia tufacea**  
**Saponi biologici**  
**Relax come nel grembo materno**



## Basilicata

### Locanda San Martino

Ecoturisonline

I Sassi di Matera prima di essere usati come set del film *The Passion* di Mel Gibson erano semplici grotte scavate nel tufo, dove fino agli anni '60 hanno vissuto le persone più povere della città.

Poi da tuguri abbandonati sono stati trasformati in alberghi de charme, gallerie d'arte e botteghe d'artigiani. È unica Matera, con i Sassi sparsi su due colline che sembrano cadere nel burrone del torrente Gravina.

I due antichi rioni della città, il Sasso Barisano e il Sasso Caveoso e le 120 chiese rupestri con affreschi bizantini, sono stati dichiarati dall'Unesco Patrimonio dell'Umanità.

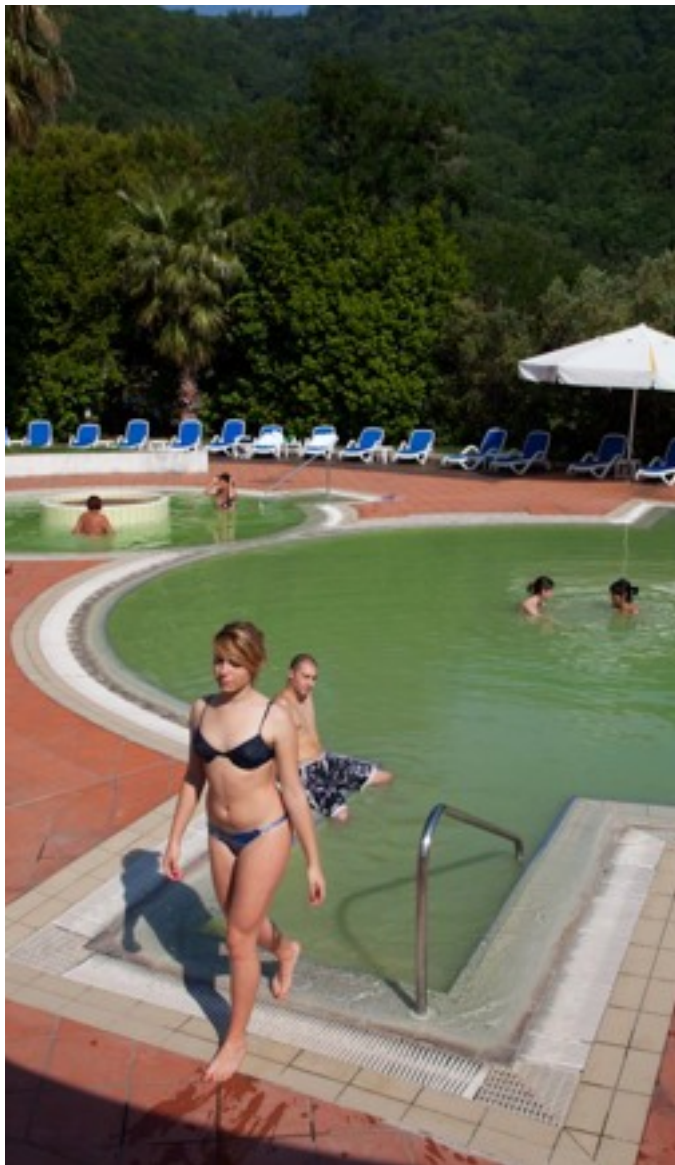
La Locanda San Martino è nata dal recupero conservativo di una serie di case-grotte, e le camere sono sparse secondo la tipologia dell'albergo diffuso tra scale, vicoli e cortili.

Questo hotel unisce il comfort al basso impatto ambientale grazie all'uso di saponi biologici, detersivi biodegradabili e raccolta differenziata.

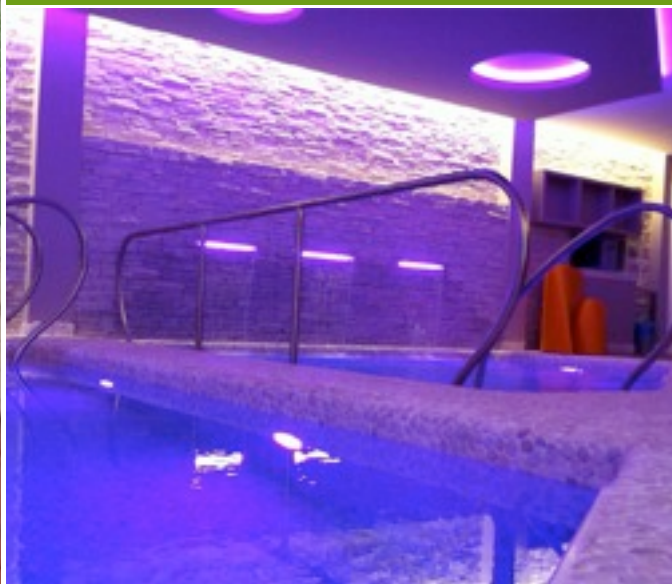
Scavate nella roccia tufacea le Thermae con le zone di relax tra cunicoli, dove suoni, colori e luci fanno sentire come nel grembo materno.

**Indirizzo:** via Fiorentini 71, Matera, tel. 0835 256600, [www.locandadisanmartino.it](http://www.locandadisanmartino.it)

**Cosa vedere:** il Parco Regionale Archeologico Storico Naturale delle Chiese Rupestri del Materano o Parco della Murgia Materana, (via Sette Dolori 10, tel. 0835 336166, [www.parcomurgia.it](http://www.parcomurgia.it)) è l'insieme di rupi, forre, grotte, gravine utilizzate dall'uomo sin dalla preistoria.



**Boschi e mare**  
**Piscine acqua termale**  
**Fangoterapia**  
**Soggiorno ecologico**  
**Riscaldamento a biogas**  
**Formaggi, olio, salumi dell'azienda**



## Calabria

### Terme Luigiane- La Locanda dei Cocomeri

**Ecoturisonline**

Immerse nel verde dei boschi, a due km dal mare, le Terme Luigiane ([www.termeluigiane.it](http://www.termeluigiane.it)) in provincia di Cosenza, offrono due stabilimenti per le cure e un centro benessere con il Parco Acquaviva dove il relax è assicurato da tre piscine di acqua termale e dalla fangoterapia.

Le acque sulfureo-bromo-iodiche sgorgano da tre sorgenti calde: la Caronte, la Minosse e la Galleria Calda che si trovano alla base della dolomitica Rupe del Diavolo.

Le acque vengono riscaldate in profondità dai vapori magmatici e durante il loro percorso si arricchiscono di minerali che rilasciano anche ai depositi di fango e di alghe.

Per un soggiorno ecologico, la Locanda dei Cocomeri, un antico casolare in pietra di fiume, completamente ristrutturata con materiali del territorio secondo le caratteristiche dell'architettura rurale.

Nella locanda, immersa in un frutteto e campi di essenze mediterranee, viene utilizzata l'energia prodotta con biogas e i pasti sono a base di formaggi, carne, salumi, frutta e olio prodotti in azienda.

Sono fatte in casa anche pasta, passate di pomodoro, marmellate e dolci tipici serviti con il buon vino della regione.

**Indirizzo:** C. da Coretto, Montalto Uffugo (Cs)  
tel. 0984 937859 [www.locandadeicocomeri.it](http://www.locandadeicocomeri.it)

**Cosa vedere:** a pochi chilometri il Bosco della Mortella, il Parco delle Sorgenti, le gole del Fiume Bagni, i boschi di Fagnano e l'altopiano della Sila.



Ragusa e barocco  
 Certificazione Eco-Luxury  
 Lavanda e rose profumate  
 Maschere rigeneranti  
 Massaggi col sale di Trapani  
 Sitting massage



## Sicilia

### Donnafugata Resort&Spa

Ecoturisonline

Sembra un paese mediterraneo, un insieme di piccole case gialle o arancioni con tetti di tegole e giardinetti di lavanda, rosmarino e fiori mediterranei.

Le finestre delle camere del Donnafugata Golf Resort&Spa, in Sicilia, incorniciano il cielo azzurro e il verde del campo da golf, grandi alberi di carrube, ulivi e qualche palma.

Il resort, grazie ai comportamenti eco-sostenibili, ha ottenuto la certificazione Eco-Luxury. La Spa ha per tetto una terrazza ricoperta di lavanda e di rose profumate e la scalinata che porta all'ingresso è circondata da un verdissimo boschetto di bambù, lo stesso colore di alcune pareti interne, ed è decorata anche con piastrelle di Caltagirone.

Le cabine per i trattamenti, la piscina riscaldata e la sauna hanno grandi vetrate che si aprono sul giardino della piscina e sul golf.

Tra gli intensi profumi siciliani e le cure naturali secondo il concept del marchio Culti, maschere rigeneranti, massaggi con petali di rose del giardino, con il sale di Trapani e impacchi a base di fango e di alghe marine. E per i golfisti, tra uno swing e l'altro, il sitting massage, che allevia le tensioni provocate dal gioco, con una sedia ergonomica direttamente sul campo.

**Indirizzo:** Contrada Piombo, Ragusa tel. 0932 914200  
[www.donnafugatagolfresort.com](http://www.donnafugatagolfresort.com)

**Cosa vedere:** imperdibile la passeggiata nella barocca Modica, con il Duomo di San Giorgio, monumento Unesco, Santa Maria in Betlem con il presepe perpetuo in terracotta, i palazzi di Corso Umberto e, dulcis in fundo, l'Antica Dolceria Bonajuto per assaggiare il cioccolato fatto come ai tempi degli aztechi.



World's Leading Green Resort  
 Mobilità eco  
 Centro di talassoterapia  
 Olio di mare  
 Rilassamento  
 Yoga  
 Cucina Km 0



## Sardegna

### Forte Village Resort&Spa

Ecoturisonline

Per il suo patrimonio naturalistico e l'attenta politica eco-sostenibile, il Forte Village Resort ha vinto il prestigiosissimo World's Leading Green Resort.

E' dentro un parco di 47 ettari di verde, con piante autoctone come il corbezzolo, il mirto, l'erica, il ginepro, il mirtillo, la sughera, più piante esotiche come il Cocco Australiano e Piumoso, Cycas, Erba delle Pampas, Papiro, Ninfee, Jacaranda e la palma delle Canarie.

Per proteggere questa grande oasi naturale, all'interno del resort si utilizzano solo mezzi di trasporto 100% verdi, cioè biciclette e macchine elettriche.

Per il fabbisogno idrico è stata realizzata, già negli anni '70, una diga di raccolta dell'acqua piovana, ma ora, grazie a un moderno impianto di depurazione, vengono riciclate il 70% delle acque reflue.

E tra breve all'interno del parco partirà il progetto per la coltivazione di ortaggi e frutta biologici. Nella Spa, un centro di talassoterapia, con sei vasche di acqua marina,

una di olio di mare con un'alta concentrazione di magnesio, a diverse temperature e a differente concentrazione salina.

Le Thaermae del Forte sono immerse nei profumi di un giardino tropicale, e oltre a massaggi e trattamenti con prodotti naturali, si possono imparare tecniche di rilassamento e seguire lezioni di yoga. Nei ristoranti domina la cucina a km zero con ingredienti dell'isola.

**Indirizzo:** S.S. 195 Km 39.600, Santa Margherita di Pula (Ca), tel. 070 9218818 [www.fortevillageresort.com](http://www.fortevillageresort.com)

**Cosa vedere:** Nora, la città fondata dai fenici intorno al IX secolo a.C. con le rovine dei templi, delle case, del teatro e delle terme con i pavimenti di mosaico. Vicinissima la laguna di Nora ([www.lagunadinora.it](http://www.lagunadinora.it), tel. 070 9209544) con l'Aquarium che offre a grandi e piccini la possibilità di accarezzare il dorso di una razza, fare birdwatching e snorkeling tra le rovine archeologiche.