

VANITY FAIR

HEALTH

Alessandra Ferri,
58 anni, due figlie,
una leggenda della
danza classica.
La rivedremo
a Torino il 13
e 14 settembre.



*L'età
dell'armonia*

RITROVARE EQUILIBRIO, FORMA E BENESSERE



Sogni d'ORO

Nel cuore ladino della Val di Fassa, in Trentino, l'**Olympic Spa Hotel** offre l'occasione di staccare dalla routine e di concentrarsi sulla qualità del proprio riposo. Il pacchetto *Olympic Sleep Experience*, per esempio, prevede il pernottamento in camera doppia, selezione personalizzata di cuscini, colazione *Plus* vitaminica, una consulenza con la Wellness Coach, un massaggio rilassante di 25 minuti con oli essenziali e tisane, e l'accesso alla spa con sauna finlandese agli aromi montani (a partire da € 290 a persona, olympicspahotel.it).

Formato FAMIGLIA

Nella Val di Fleres, tra le Alpi altoatesine, si trova il **Feuerstein Nature Family Resort**, la struttura ideale per trascorrere del tempo di qualità con i propri cari, in particolar modo con i piccoli di casa. A loro sono dedicati, infatti, programmi di attività outdoor, come rafting, trekking e mountain bike. E molto altro ancora: la *Mountain Spa* di 3000 metri quadrati prevede saune e piscine utilizzabili da tutti i membri della famiglia. Un'attenzione speciale è riservata anche alle future mamme con trattamenti specifici di total relax pensati per la gravidanza (feuerstein.info/it).



Rimettersi a NUOVO

Il tempo destinato a ricaricare corpo e mente è quello meglio speso, soprattutto quando avviene in una struttura come quella del **Palace Merano**, un hotel a 5 stelle nel cuore della città ma immerso in un lussureggiante giardino all'inglese dotato di una spa di 6 mila metri quadrati consacrati a trattamenti e percorsi di rigenerazione energetica sotto la supervisione medica. Tra i molti proposti, da provare il *Revital Detox for Longevity*, fiore all'occhiello dell'offerta che punta allo studio di un piano alimentare, sportivo ed estetico anti invecchiamento da continuare anche a casa grazie alla consulenza del medical team (palace.it).