

IN FORMA

BENESSERE

PRIMA DELLE VACANZE



CHIARA DIONEDE

TOCCHI LEGGERI

WEEKEND RELAX

Scrub all'olio di oliva sul mare

A Sestri Levante (2 ore da Milano), l'Hotel Vis à Vis si affaccia sulla Baia del Silenzio, tra il mare e la vegetazione. Direttamente dall'hotel parte la «Passeggiata della Salute», lunga camminata all'interno della macchia mediterranea, circondati dai profumi di lavanda, timo, mirto, rosmarino e corbezzolo.

Trattamenti Nel centro benessere, con sala fitness e piscina panoramica, è possibile dedicarsi qualche momento di coccole con trattamenti a km 0, a base di materie prime del territorio. Molte le proposte, tra cui il trattamento viso alla rosa ad azione levigante e lo scrub a base di nocciolo di olivo micro frammentato che migliora la microcircolazione e rende la pelle luminosa e pronta a ricevere il massaggio tonificante all'olio di oliva. Per i più golosi ci sono anche il peeling e il massaggio al cioccolato.

Da notare Lo chef Daniele Sanguineti, coadiuvato da Andrea Del Bono, rispetta quello che il mare gli offre: dalle acciughe ai molluschi, fino ai pesci più pregiati.

Prezzo 800 euro per 2 persone. Il pacchetto «Benessere e Gourmet» prevede: 2 notti in camera doppia con piccolo giardino privato, prima colazione, 2 cene, 2 trattamenti benessere a scelta, ingresso alla piscina, palestra e bagno turco. Valido luglio e agosto.

Nicoletta Pretto



HOTEL VIS À VIS. VIA DELLA CHIUSA 28, SESTRI LEVANTE (GE).
DA MILANO: A1 DIR. BOLOGNA, A7 DIR. GENOVA, A12 DIR. LIVORNO,
USCITA SESTRI LEVANTE ☎ 0185.42.661 WWW.HOTELVISAVIS.COM.

Massaggi, dieta, restyling «last minute»

Mettiamola così: l'estate incombe e non si è ancora provveduto. Questo pacchettino, che non a caso si chiama «Ultima Ora», potrà forse trovare buona accoglienza per affrontare le urgenze. L'idea viene da un centro di rango, **BFS** (acronimo che significa «bellezza, filosofia, scienza») con trattamenti a 360 gradi: medicina estetica, peeling e counseling cosmetologico, restyling viso, ma anche grande attenzione per l'estetica del sorriso e per tutte le classiche cure per il corpo.

Al lavoro, estetisti, medici, specialisti del massaggio. «Ultima Ora» è fatto per ridefinire alla svelta la figura eliminando gonfiori e umori tipici della vita in città, dura circa un'ora e mezza, punta su tre argomenti: riduzione dei liquidi, dieta, relax. Nel concreto: un'ora di massaggio linfatico di Vodder (il migliore, usato anche in campo medico, fatto di

manovre-pressioni-tocchi frutto di ricerca scientifica); quindici minuti di massaggio relax per sciogliere le tensioni muscolari (collo, spalle, schiena) e riattivare la circolazione; colloquio di orientamento con Rosa Maria Gobbi (medico estetico, esperta di alimentazione, docente di estetica facciale all'università di Torino) per valutare le abitudini alimentari e lo stile di vita, e indirizzarsi verso il proprio equilibrio dietetico. Che, va detto, sarà comodo da seguire durante l'estate.

Al termine del linfodrenaggio è prevista una fase «bio»: un ulteriore massaggio con un estratto fresco di erbe drenanti (amamelide, asparago, betulla, biancospino, equisetolo, finocchio, gramigna e ribes nero, tutti in forma liquida) realizzato secondo il metodo esclusivo della decottia, antica scienza erboristica.

Graziella Carrera