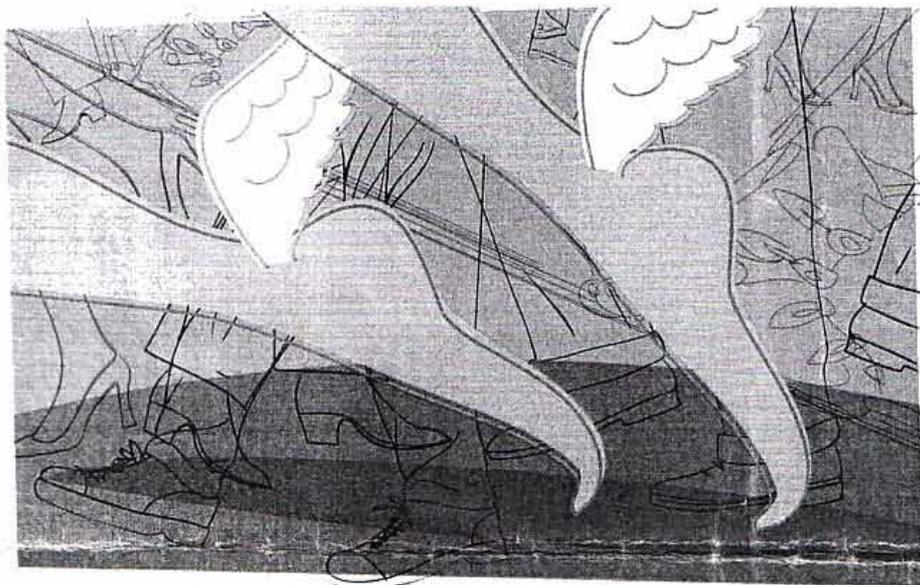


MASSAGGI / RIFLESSOLOGIA PLANTARE: DOVE SI FA, A CHE COSA SERVE

Con le ali ai piedi



Elena Lovatelli

Un'intera giornata trascorsa camminando, o sciando, o più semplicemente passeggiando in un museo, e alla sera gambe e piedi chiedono il giusto relax. Tra i rimedi migliori per cancellare la stanchezza c'è il classico pediluvio. Basta un quarto d'ora in acqua fredda per rinvigorire il corpo affaticato, oppure in acqua calda e sale marino per cancellare lo stress. Tra i prodotti più nuovi per provare un immediato senso antifatica ci sono lo *Scrub relax* Collistar, con oli essenziali e pietra pomice, e la crema *Massaggio relax gambe e piedi* (www.collistar.it). L'Erbolario propone invece la *Crema per piedi & gambe* alle alghe marine e all'edera, riposante e idratante (www.erbolario.com; ★ **sconto 10% soci Tci** in 27 punti vendita). Per la medicina cinese e indiana, i piedi sono uno specchio che riflette tutte le zone del nostro corpo. Attraverso la riflessologia plantare, un massaggio in cui si

usano esclusivamente i pollici, è possibile intervenire sui piedi per alleviare molti disturbi. Per conoscere la sua storia e i centri in cui viene praticata in Italia, si possono contattare la *Federazione italiana shiatsu* (tel. 02.48007229; www.fis.it) e

L'ON ZON SU SCHOOL è un centro che propone corsi dedicati all'*on zon su*, la riflessologia plantare cinese tradizionale (tel. 392.1503909; <http://www.riflessologiaplantare.org>).

Queste cure si possono abbinare a una vacanza, naturalmente: al Centro Tao del Park Hotel Imperial**** di Limone sul Garda (Bs), per esempio, il benessere psicofisico si raggiunge attraverso un mix di tecniche occidentali e orientali. Il centro propone diversi pacchetti benessere settimanali e per il weekend (tel. 0365.954591; www.centrotao.com).

Cure da vip a Ischia

L'Albergo della Regina Isabella di Lacco Ameno (Na) apre la stagione estiva il 24 marzo. Due le novità: l'accesso ai campi dell'esclusivo Castelvolturno golf club e un servizio di transfer privato, in motoscafo, dal porto di Napoli. La struttura, un cinque stelle lusso, è un indirizzo storico della *remise en forme* perché abbina i benefici del clima a quelli delle acque termali e del mare. I percorsi benessere sono cinque, diversi per filosofia e trattamenti, tutti coordinati da uno staff di medici e terapisti; tra questi, il pacchetto *Specifico gambe* 7 giorni da 470 euro, weekend da 180 euro a persona. **Informazioni:** tel. 081.994322; www.reginaisabella.it.



Contro la fatica

Quando sono stanchi e doloranti, è importante restituire ai nostri piedi benessere e freschezza. Saltrati ha studiato per questo scopo due nuovi prodotti: i *Sali* all'estratto di camomilla ed erba di S. Giovanni, dall'effetto rapido, e la *Crema tonificante*, con melissa, lavanda e mentolo, dall'effetto prolungato. Usati insieme, per pediluvio e massaggio, sono l'ideale per avere piedi sempre in forma e riposati. In farmacia.

Slovenia, terme nel verde

Vitarium Spa & Clinique è il nuovo centro benessere dell'Hotel Vitarium di Šmarješke Toplice, 70 km a est di Lubiana. Uno spazio di design moderno e silenzioso dove provare massaggi energetici, trattamenti curativi (la pedicure è particolarmente curata), bagni dall'effetto relax. Il percorso detox avviene in saune e hammam, da abbinare a idromassaggi e applicazioni di ghiaccio.

Il resto lo fa natura circostante, con le sue fonti termali, i sentieri nel bosco, il fiume Krka. Programma 7 giorni da 371 euro. **Informazioni:** tel. 00386.7.3843400; www.vitarium.si.

