

# Benessere

## ad alta quota



*Nel Vallese a St. Luc, l'Hotel Bella Tola permette una "Remise en Forme" in un ambiente suggestivo e naturale tra le cime più belle a un passo dall'Italia.*

**O**uesto Cantone svizzero è il più grande comprensorio sciistico d'Europa con innevamento garantito. Paradiso degli amanti delle attività all'aria aperta, il Vallese dalle vette che superano i quattromila metri come i celeberrimi massici del Cervino e del Monte Rosa è facilmente raggiungibile sia dal Passo del Sempione che dal Passo del Gran San Bernardo. Tra turismo d'alta classe e industria vitivinicola concentrata soprattutto nella zona di Sion, la capitale, è uno dei principali fulcri della nazione. Caratteristico è il villaggio di Saint-Luc, che si trova nella valle d'Anniviers presso il Distretto di Sierre dove spicca il grande osservatorio astronomico "François-Xavier Bagnoud" situato a 2500 metri di altezza. Qui troverete un gioiello d'accoglienza, il Bella Tola, dal 2001 Hotel Storico della Svizzera. Costruito nel 1883 oggi è al top del settore alberghiero. Appena arrivati sarete avvolti da un'atmosfera calda e tranquilla, il vero punto

di forza, e dall'elegante sobrietà dell'insieme. Aree comuni accoglienti, ambienti con travi a vista e camere dalle diverse tipologie per soddisfare ogni esigenza. Si spazia dalle stanze con arredi classici, a quelle dal romantico sapore alpino, fino alle ampie suite de Les Recidences. Particolare riguardo è dedicato anche alle famiglie con bambini. Un locale rustico e confortevole con una bella stube distingue il ristorante che propone la riscoperta di sapori locali, mai del tutto dimenticati. Un ricco menù di piatti tipici della tradizione e altre delizie contemporanee. Fiore all'occhiello "L'eau des Cimes" Spa D'altitude 1652 m, un centro benessere che offre una gamma particolare di trattamenti. Massaggi di ogni tipo: nell'acqua, olistici e ayurvedici. Si pratica Reiki e altri rituali per raggiungere un perfetto equilibrio psicofisico. C'è pure la palestra attrezzata, la piscina e una terrazza solarium dalla vista mozzafiato sulle montagne circostanti.  
www.bellatola.ch  
www.vallese.ch

**Info:**  
Cd Hôtel Bella Tola & St-Luc  
3961 St-Luc  
bellatola@bluewin.ch  
Tel +41(27) 475 14 44  
Fax +41(27) 475 29 98



# COSTA

## ATLANTICA

### selvaggia e terapeutica

*Un itinerario attraverso i luoghi dell'Oceano Atlantico considerati sorgenti di energia marina. Pornic e Quiberon sono i regni della talassoterapia per eccellenza. Da qui è bello inoltrarsi verso l'interno alla scoperta dello charme della campagna bretone per poi proseguire verso le località dell'Haute Bretagne.*

Nel dipartimento della Loira Atlantica troviamo Pornic, un magnifico villaggio dove spicca il porto peschereccio a ridosso di un forte trecentesco, il Castello di Pornic. Oltre al mercato per le stradine del centro, d'obbligo una visita a La Fraiseriaie, un simpatico locale sul fiume dove assaggiare le tipiche fragole locali [www.lafraiseriaie.com](http://www.lafraiseriaie.com). Tante le iniziative che animano la cittadina, dai Festival della canzone, alla musica storica, al Carnevale di primavera, ma la peculiarità del luogo è quella di essere una location molto quotata per la talassoterapia. Questa cura specialistica, che prende il nome dalla parola greca "Thalassa" che significa "mare", si basa sui benefici dell'acqua salata ricca di minerali e tracce di elementi oligominerali. [www.ot-pornic.fr](http://www.ot-pornic.fr)





### Bio-Thalasso

Alliance Pornic Resort Hotel Thalasso e Spa, organizzato a meraviglia dalla direttrice generale Marie-Noelle Veillet-Berry, vi accoglie per offrirvi tutta l'esperienza in questa materia. Per esplorare una dimensione sensoriale davvero unica, l'albergo che si affaccia direttamente sull'oceano, dispone di belle camere dotate di ogni comfort e di un centro benessere di tutto rispetto. Qui alla talassoterapia si affianca uno stile di vita bio-dètòx a tutto tondo. Dall'ottima cucina del ristorante dell'Hotel, che prevede anche menu dietetici, alle cure derivanti dall'antica tradizione che attinge dalle acque del mare più pure la sua energia, rituali ayurvedici e atmosfera zen.

### Percorso Olistico

Soggiornare qui è un autentico viaggio nel cuore della vostra vitalità in due tempi. Si comincia con la disintossicazione, per eliminare le scorie dell'inquinamento fisico ed emozionale, e si prosegue con una rigenerazione profonda dell'organismo. Tantissimi i programmi che vanno dai 4 ai 6 giorni e oltre. Sea Water Golf con Massoterapia Giapponese che serve ad alleviare le contratture muscolari e a rinforzare il sistema immunitario. Bio-Sensorielle Mer per viso e corpo che prevede bagni, gommage, modelage, e auto massaggio. E ancora il ciclo Bio-Detox, il Silhouette, il Bio-Thalasso e Secrets du Monde. [www.thalassopornic.com](http://www.thalassopornic.com)

### Verso Nord

Salendo lungo la costa si entra in Bretagna dove si trova Quiberon, una bella e famosa località balneare circondata da spiagge sabbiose e da un litorale frastagliato disegnato dal mare. Si trova all'estremità di una stretta penisola lunga 14 km. La parte orientale è rocciosa ed è nota col nome di Costa Selvaggia, sempre ventilata è caratterizzata dal mare mosso. La zona è dominata dallo spettrale Chateau de Turpault una residenza privata in stile gotico. A Quiberon ci sono negozi e boutique che incantano per le loro proposte e deliziosi ristoranti. Da qui si può anche raggiungere Belle Ile (Isola Bella) con i traghetti per auto si impiega 45 minuti, mentre ne bastano 20 su quelli per soli passeggeri.

### Universo Thalassa

Quando si parla di Quiberon il pensiero corre veloce all'Istituto di Talassoterapia degli hotel Sofitel Thalassa e Sofitel Dietetique, le eccellenti strutture che si trovano qui, conosciute in tutto il mondo e frequentate da chi vuole ritrovare e mantenere la forma fisica. Punto di riferimento di tanti VIP che qui si sottopongono a periodi di riposo e piacevole benessere. Si comincia con una dieta bilanciata, studiata attentamente, abbinata a un programma di trattamenti di talassoterapia personalizzato. Il famoso chef Patrick Jarno al ristorante le Delight vi sorprenderà con deliziosi piatti gourmet molto salutari, dove combina un'alimentazione leggera ed equilibrata con i sapori dell'alta gastronomia. Tutto questo per farvi perdere peso con il sorriso. Sembra impossibile che i suoi gustosi menu siano a basso contenuto calorico, ma i risultati lo dimostrano. Le sue ricette si trovano nel volume "La nouvelle cuisine de la forme à Quiberon".



## Gran Classe

Situato sul mare l'elegante complesso Sofitel che comprende il Thalassa e il Diététique è stato recentemente rinnovato. Dispone di confortevoli camere e suite arredate con gusto e particolare attenzione ai dettagli. Calda atmosfera negli spazi comuni, dove ci si rilassa in armonia sorseggiando tisane depurative. Magnifiche le piscine dove abbondano getti d'acqua terapeutica e idromassaggio. Personale specializzato pratica i trattamenti di talassoterapia nelle apposite cabine. Qui le giornate trascorrono veloci tra bagni energizzanti, impacchi di alghe, passeggiate sulla spiaggia e assaggi di squisito pesce fresco della Bretagna. Coccolatevi con trattamenti di bellezza su misura, qui ce ne sono un'infinità: snellenti, rigeneranti, tonificanti e curativi. Un'equipe di esperti è a vostra disposizione per raggiungere e mantenere gli obiettivi. [www.accorthalassa.com](http://www.accorthalassa.com)



## Alta Bretagna

Il fascino di questa regione si estende fino al canale de La Manica nella zona vicina a St. Malo dove spicca Dinard, una località turistica classificata Città d'arte e storia per il suo patrimonio culturale. Dispone di grandi spiagge, la principale è la Plage de l'Écluse caratterizzata in estate dalle celebri tende a righe. La passeggiata sul lungomare, il casinò, le splendide dimore, il clima dolce e i tanti eventi la rendono molto interessante. L'affascinante costa, alternata da un susseguirsi di spiagge e promontori →







rocciosi, le ha permesso di diventare nel XIX secolo una delle stazioni balneari più eleganti di Francia. [www.ot-dinard.com](http://www.ot-dinard.com) [www.bretagne35.com](http://www.bretagne35.com).

Se siete in zona d'obbligo una visita a Cancale, un delizioso paese con spettacolari allevamenti di ostriche. [www.ferme-marine.com](http://www.ferme-marine.com). A Cancale merita una sosta golosa il Breizh Café per assaggiare la cucina tipica della costa e le pregiate ostriche. Titolare il bretone M.Bertrand Larcher che ha un'esperienza internazionale nel settore e ha aperto con grande successo ristoranti Breizh in Giappone e a Parigi. Recentemente al piano superiore del Café ha inaugurato anche La Table Breizh un ristorante giapponese dalle proposte raffinate con prodotti freschi locali. Ci sono pure un appartamento e 5 camere vista mare. [www.breizhcafe.com](http://www.breizhcafe.com)

## Chateau Bois-Guy

A pochi chilometri dalla Baia di Mont Saint-Michel, immerso nella campagna troviamo un gioiello d'accoglienza, Chateau du Bois-Guy. I padroni di casa, Michael Linhoff e Mathias Haefeli, hanno grandi progetti per questa storica dimora che attualmente dispone di una quindicina di camere, Standard e Deluxe. Infatti è previsto l'ampliamento del campo da golf biologico e la costruzione di una club house con camere e SPA ecologica. Appena arrivati sarete colpiti dalla bellezza del parco con il laghetto dove troneggia il castello sapientemente ristrutturato. Confortevoli le stanze nel corpo centrale dove spiccano complementi d'arredo di design. Moderne e funzionali le

spaziose suite che si allungano lateralmente a piano terra. Fiore all'occhiello di questo hotel è il raffinato ristorante dove assaggiare i piatti tradizionali o d'alta gastronomia dello chef M. Thierry Serrand. Ottime le proposte del menu dove prevalgono preparazioni a base di freschissimo pesce, elaborate e presentate con maestria. Una sosta gourmet indimenticabile.

## Arte e Business

Il castello è un luogo ideale per conferenze, seminari, feste e matrimoni, perché dispone di diverse sale che possono accogliere da 20 a 130 persone. Perfetto per una fuga d'amore, ma anche per le famiglie con bambini che qui possono trovare tutte le comodità. Un punto di partenza privilegiato per chi vuole visitare tutta l'Alta Bretagna: da Dinard a Saint Malo, da Cancale a Mont Saint-Michel. Una realtà come quella dello Chateau du Bois-Guy non poteva tralasciare l'aspetto culturale nel quale è profondamente immerso, anche fisicamente. Ciclicamente si organizzano mostre ed eventi, come quello che fino alla prima metà del 2012 ospiterà nel castello alcune delle più significative opere dell'artista tedesco Timon Monti (in arte Timonti), un quotato esponente della cosiddetta vectografia. [www.bois-guy.fr](http://www.bois-guy.fr).

### Info:

[www.franceguide.com](http://www.franceguide.com)  
[www.tourismebretagne.com](http://www.tourismebretagne.com)  
[www.airfrance.it](http://www.airfrance.it)

Donatella Luccarini

Verona

## L'universo del vino

dal 25 al 28 marzo 2012

"Un'altra love story in Verona", questo è lo slogan di Vinitaly, il salone dei vini e distillati più importante al mondo. L'appuntamento si rinnova e quest'anno è anticipato all'ultima settimana di marzo. In questo periodo Veronafiere, oltre a Vinitaly, ospita le rassegne: Sol, Agrifood Club, Enolitech, il Concorso Enologico Internazionale, International Packaging Competition, Vinitaly World Tour e For You. Una serie di eventi che richiamano in città gli addetti ai lavori, ma anche una moltitudine di amanti del vino e della gastronomia. La manifestazione che crea sempre maggiori opportunità di business per le imprese è ormai un appuntamento fisso per turisti e visitatori che colgono l'occasione per poter vedere da vicino

gli luoghi storici, l'Arena, e soprattutto calarsi nell'atmosfera shakespeariana di Giulietta e Romeo. [www.vinitaly.com](http://www.vinitaly.com)



Fiera Milano, Rho

## I SALONI

dal 17 al 22 aprile 2012

Ne ha fatta di strada il Salone Internazionale del Mobile, nato nel 1961. Oggi la manifestazione milanese, che comprende l'esposizione I Saloni a Rho Fiera e molteplici spazi creativi e performances nel cuore della città, è diventata il punto di riferimento a carattere mondiale nel settore dell'arredo e del design. Dal 17 al 22 aprile Milano accoglie una moltitudine di mostre ed eventi "fuori salone" di grande interesse e richiamo culturale per addetti ai lavori e non. Sono tantissimi gli appuntamenti da non perdere aperti al pubblico che attraggono visitatori di ogni età. I luoghi di maggiore fermento vanno da Via Tortona alle strade del centro città: Corso Venezia, Via Montenapoleone, Brera. Ogni negozio e galleria d'arte offre il meglio di sé, in un connubio di moda, cultura e attualità. [www.cosmit.it](http://www.cosmit.it)



Riccione

## Piaceri fuori stagione

Le località della Riviera Romagnola non si fermano mai e in ogni stagione, soprattutto nei week end, richiamano un vasto pubblico. Riccione è sempre all'avanguardia con le sue boutique, il nuovo Palazzo del Turismo, Viale Ceccarini, i ristoranti e gli hotel. Qui, per arrivare in gran forma alla "prova costume" l'ultima tendenza sono le settimane rigeneranti e i fine settimana beauty. Il centro benessere "Prana Health Spa" dell'Hotel Promenade Residence & Wellness propone una nuova frontiera nell'approccio al sovrappeso con programmi di dimagrimento, disintossicazione, tonificazione e rilassamento. Quattro le proposte: "Prana dimagrimento" per chi vuole iniziare una dieta dimagrante; "Prana antistress" mirato al riequilibrio energetico totale; "Prana beauty wellness" con trattamenti di bellezza; "Prana Weekend" che racchiude in soli 3 giorni tutta la metodologia del centro benessere. E un programma coppie per San Valentino. [www.hotelpromenade.it](http://www.hotelpromenade.it)