

WELLNESS IN VAL GARDENA

Nel cuore di Ortisei, la cittadina dipinta in Val Gardena, sorge il Relais & Chateaux Gardena, che offre un gigantesco fitness centre e l'Anais Spa, specializzata in trattamenti wellness mutuati dalla tradizione alpina e dall'Ayurveda. Baju, esperto terapeuta del Kerala, esegue la Marma Therapy (massaggio stimolante sui punti energetici), lo Shirodhara (pioggia d'olio caldo sul Terzo Occhio, che stimola la produzione di serotonina, il messaggero chimico del piacere), il Balinis (massoterapia rilassante con olio d'oliva), l'Abyanga (il classico massaggio indiano). Imperdibile la sublime esperienza gastronomica nel ristorante gourmand dell'hotel, Anna Stuben, dove il geniale chef Armin Meirhofer (recentemente premiato con una stella Michelin) serve piatti "sensuali", concepiti come un concerto di ingredienti locali ed esotici. In sala, Franz consiglia i migliori vini dalla fornitissima cantina. Info: 0471 796315, www.gardena.it. Settimane da 1.365 euro a persona in doppia con mezza pensione (dal 10/02), pacchetti "Bellezza Anais" per lei da 240 euro, per lui da 247.

