

WELLNESS ESCAPES

THE BEST OF ITALY

MEDITERRANEAN SEA • MOUNTAIN SPAS • COUNTRY RETREATS
URBAN WELLNESS • LAKE PARADISES

UN ANTICO E PREZIOSO SEGRETO
AN OLD AND PRECIOUS SECRET

Se si riuscisse a dare a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico avremmo trovato la strada per la salute.

If it were possible to give everyone the right amount of nourishing and exercise we would find the way to health.

IPPOCRATE

(Medico greco, 460 a.C. circa – 377 a.C.)

Quante

LA RIVOLUZIONE PLACIDA DEL BENESSERE...

Sarà per la frenesia dell'agenda quotidiana o per il tanto temuto demone dello stress, ma la tendenza a ricercare ritmi *slow* e parentesi di puro relax sta vivendo un'esplosione senza precedenti. Il miglioramento dello stato psicofisico e della qualità della vita, la predilezione per un'alimentazione corretta e la riscoperta della natura sono obiettivi imprescindibili per chi crede che l'amore per il proprio corpo rappresenti il primo passo verso un'armonia a 360 gradi.

Termini come salute, spa, cure termali, fitness, biocosmesi, *medical beauty*, yoga e programmi nutrizionali hanno arricchito il vocabolario del benessere proiettando l'antico adagio della *mens sana in corpore sano* in un nuovo concetto di equilibrio globale che ha trovato adeguata risposta in un'offerta ricettiva sempre più *wellness oriented*. Il boom dei centri olistici, il ritorno ai rimedi naturali, la *nouvelle vague* delle terapie tradizionali orientali e il successo delle strutture termali confermano che il turismo del benessere è specchio di un'esigenza concreta di primaria importanza, che diventa criterio di scelta della destinazione ideale da parte di un turista sempre più consapevole, attento ed esigente. Da queste fondamentali premesse nasce *Wellness Escapes*, un elegante volume

da collezione che illustra le più interessanti mete italiane per una vacanza rigenerante, tra alberghi di charme, terme di secolare tradizione e centri benessere all'avanguardia: un'esclusiva selezione in cui scoprire il valore aggiunto di un'accoglienza fatta di professionalità e cortesia, di attenzioni per l'ospite, cucina sana e, soprattutto, vocata a una bellezza intesa come preziosa conquista per corpo e anima. Dai profumi mediterranei ai vapori delle spa alpine, passando per i più rilassanti hammam immersi nel verde della campagna e le più moderne city-spa di design, ogni pagina del book presenta i migliori paradisi del relax in un quadro dal forte contenuto emozionale e ricco di utili informazioni. Un viaggio multisensoriale in cui immagini e parole si fondono armoniosamente in un itinerario tra delicati programmi di *remise en forme* e romantici rituali per coppie, tra rilassanti universi acquatici e trattamenti da mille e una notte, alla ricerca del *Wellness-factor* che sveli d'incanto il segreto della felicità e dell'eterna giovinezza. Perché, come diceva Oscar Wilde, "la Bellezza è l'unica cosa contro cui la forza del tempo sia vana."

MARCO GOTTARDI
Redattore

THE PEACEFUL REVOLUTION OF WELL-BEING...

It may be due to our chaotic daily routine or because of the dreaded demon of stress, but nowadays the tendency to look for slow rhythms and relaxing breaks is experiencing an unprecedented explosive increase. The improving of our mental and physical state and quality of life, the preference for healthy foods and the rediscovery of nature are essential objectives for those who believe that love for one's body represents the first step towards a total harmony.

Terms such as health, spa, thermal therapies, fitness, organic cosmetics, medical beauty, yoga and nutrition programs have enriched the vocabulary of well-being projecting the old saying "a healthy mind in a healthy body" into a new concept of global balance that has found a proper response in an increasingly wellness oriented accommodation offer. The boom of holistic centres, the return to natural remedies, the new wave of traditional oriental therapies and the success of the spa facilities confirm that wellness tourism is the mirror of a real need of primary importance, which becomes the main standard for the selection of the ideal destination by an ever more conscious, attentive and demanding tourist. From these basic premises born Wellness Escapes, an elegant collector's volume that illustrates the most interesting Italian destinations for a relaxing holiday, including charming hotels, centuries-old

tradition spas and cutting-edge wellness centres: an exclusive selection in which to discover the added value of a professional and kind comfort, attention to the guest, healthy cuisine, and especially where beauty is conceived as a precious achievement for body and soul. From the Mediterranean flavours to the vapours of the mountain spas, through the most relaxing hammam in the green countryside and the most modern design city-spas, each page of the book presents the best soothing heavens in a setting with strong emotional content and rich in useful information. A multi-sensory journey where images and words come together to create a path between delicate back in shape and romantic couples programs, including relaxing treatments and spectacular water universes, looking for that Wellness-factor that charmingly reveals the secret of happiness and eternal youth. Because, as Oscar Wilde once said, "Beauty is the only thing that time cannot harm."

MARCO GOTTARDI
Writer

RELAX IN PURO STILE ITALIANO
PURE ITALIAN STYLE RELAXATION

Desidero ringraziare vivamente le strutture che hanno condiviso con noi questa appassionante avventura editoriale, mostrando di credere che il benessere del corpo e la felicità dell'anima sono conquiste senza tempo, valori da difendere, custodire e coltivare.

Ai lettori un invito a riscoprire uno stile di vita equilibrato e insieme il fascino straordinario del Belpaese, raccontati in questo libro attraverso una geografia del benessere che rappresenta un elogio autentico del miglior made in Italy: un viaggio che si rinnova pagina dopo pagina nel segno dell'eccellenza.

I want to deeply thank all tourist accommodations that have shared with us this amazing editorial experience, showing that the body's well-being and soul's happiness are timeless achievements, values to protect, defend and make grow.

To the readers an invitation to rediscover a balanced lifestyle together with the extraordinary fascination of Italy, told in this volume through a wellness geography that symbolizes an authentic praise of the best Made in Italy: a travel that is renewed page by page in an excellent way.

CHRISTIAN RONCHIN
Editor of "Wellness Escapes"

Editoriale