

COMUNICATO STAMPA

TRE PERCORSI KNEIPP AL NATURALE LA CIRCOLAZIONE SI RIATTIVA IN TORRENTI, LAGHETTI, BAGNASCIUGA LA MENTE VIBRA DI PROFONDA SERENITA' E BENESSERE INTERIORE

Il percorso kneipp si serve del potere curativo dell'acqua per donare benessere al corpo. Immergendo le estremità in acqua fredda, si **stimola l'apparato circolatorio e il sistema immunitario**. Lo shock termico provocato dall'immersione in acqua a temperature diverse, ha anche il triplice beneficio di **rilassare, tonificare e rinvigorire l'animo**. Quando il percorso kneipp comprende i massaggi, si tratta di sedute specifiche che consentono di migliorare la circolazione sanguigna e di ridurre gonfiore e senso di pesantezza. Ecco dunque **tre percorsi kneipp en plein air: uno effettuato sul letto di un torrente, uno nell'acqua di un laghetto alpino, l'altro in riva al mare, alternando bagnasciuga a sabbia asciutta**. La camminata sul fondo acciottolato svolge un'azione tonificante sulle pareti dei capillari. L'immersione graduale in acqua alpina fitodepurata da piante acquatiche rinvigorisce corpo e membra. Sul bagnasciuga, il ritmico massaggio garantito dalle onde contrasta efficacemente la ritenzione idrica. **E poi subito in hotel, per massaggi linfodrenanti, pantofole alle erbe alpine, bagni antigraivazionali, massaggi con spazzole di setola naturale lungo i meridiani per accentuare la sensazione di leggerezza delle gambe**. Il percorso kneipp, specie se svolto in contesti del tutto naturali, è particolarmente consigliato a chi soffre di disturbi circolatori ma anche a chi desidera agire in maniera positiva sulle emozioni, regalando una sensazione profonda di serenità e di benessere interiore.

BAREFOOTING IN HOTEL, KNEIPP TRA RUSCELLI, FONTI E CASCATE DELL'ALTAFOSSA, TRATTAMENTI BENESSERE CON PANTOFOLE ALLE ERBE ALPINE

Hotel TratterHof, Via Monte Grosso 6, Maranza, Rio di Pusteria (BZ), Tel. 0472 520108, www.tratterhof.it



Per prendere confidenza con l'abluzione in acqua fredda, l'Hotel Tratterhof di Maranza ha inserito una **stazioncina kneipp nel parco dell'hotel**, di fianco alla piscina panoramica con vista sul loggione delle Alpi. Dopo un percorso barefooting su sassi di diverso formato, ci si immerge gradualmente in una lunga vasca colma d'acqua e geyser a differenti velocità di emissione. Anticipa le sensazioni che i clienti dell'hotel possono provare avvicinandosi al **percorso kneipp in Val d'Altafossa, vicino Maranza**, a 20 minuti a piedi dal TratterHof. Si compone di **quattro stazioni ambientate tra i ruscelli, i canali, ma anche le fonti e le cascate, gli stagni e i laghetti di cui questa idilliaca zona è ricca**. Tra una stazione e l'altra vi sono diversi stabilimenti di sosta, come per esempio le malghe Großberghütte e Wieserhütte con ampio parco giochi per bambini. Da qui si raggiungono anche i laghi di Campolago. Il rientro in hotel è salutato da trattamenti wellness a base di ingredienti alpini come fieno, enotera, cirmolo, iperico, arnica montana e stelle alpine. Da provare il **massaggio ai meridiani con la spazzola in setole naturali** (durata: 40 minuti, prezzo: 49,00 euro) che agevola la circolazione e fortifica i tessuti. Oppure le **pantofole monouso ripiene di diverse combinazioni naturali: erbe dall'effetto rilassante, fiori e piante officinali dal potere defaticante, oppure estratti alpini capaci di donare leggerezza a piedi e gambe, consigliabili per chi pratica attività sportive**. Vengono calzate dopo essere state riscaldate, in combinazione con trattamenti corpo come il "gioia femminile" (durata: 65 minuti, prezzo:

75,00 euro) che, attraverso un massaggio a piedi e gambe, alleggerisce il tessuto connettivo favorendo il processo di disintossicazione

PREZZI HOTEL TRATTERHOF:

-a maggio: a partire da 117,00 euro a persona, al giorno, in pensione $\frac{3}{4}$, comprensivi di accesso alla SPA e alle attività escursionistiche dell'hotel

-a giugno: a partire da 122,00 euro a persona, al giorno, in pensione $\frac{3}{4}$, comprensivi di accesso alla SPA e alle attività escursionistiche dell'hotel

-a luglio: a partire da 132,00 euro a persona, al giorno, in pensione $\frac{3}{4}$, comprensivi di accesso alla SPA e alle attività escursionistiche dell'hotel

-ad agosto: a partire da 142,00 euro a persona, al giorno, in pensione $\frac{3}{4}$, comprensivi di accesso alla SPA e alle attività escursionistiche dell'hotel

PIEDI RIGENERATI CON PERCORSO KNEIPP NEL TORRENTE DI FIANCO L'HOTEL, PERCORSO BAREFOOTING, BAGNO NELLE TINOZZE ANTIGRAVITAZIONALI E RIFLESSOLOGIA PLANTARE

NaturHotel Lüsnerhof, Via Rungg 20, Luson – Alto Adige (BZ), Tel. 0472 413633,
www.naturhotel.it oppure www.luesnerhof.it



Aggirarsi a piedi scalzi nell'ampio parco che circonda il NaturHotel Lüsnerhof di Luson, rilassarsi nell'orto di erbe aromatiche, immergere i piedi nel torrente d'acqua alpina che scorre di fianco all'hotel, fare il bagno nel laghetto balneabile non solo distende la pianta del piede ma fa riacquistare rinnovata sensibilità e agilità agli arti inferiori. I rivoli d'acqua freschissima che confluiscono in tinozze di legno disseminate lungo il ruscello Gargitter assicurano un **percorso kneipp d'urto!** A ciò si associa un bagno nel **laghetto balneabile di acqua alpina (l'acqua è fitodepurata dalle piante acquatiche)** e pause di relax in 6 diversi tipi di saune in legno e pietra. Poi è la volta del **percorso barefooting:** 1 km e mezzo di riquadri colmi di trucioli di legno, erba di campo, fieno appassito, sabbia, sassolini di fiume, biglie di legno, cubetti di ghiaccio, tronchi sezionati d'albero. Abituano la pianta del piede a camminare libera e a ritrovare il contatto con diverse tipologie di materiale (differenti per consistenza, forma, intensità di temperatura). La pausa di relax avviene nell'orto di Maria, dove tra fiori, frutti ed erbe aromatiche sono disposte chaise longue in legno pensate per il riposo. Nel centro benessere dell'hotel si prepara, nel frattempo, un **bagno alle erbe** all'interno della vasca idromassaggio (durata 25 minuti). Le piante provengono dal maso Schmidthof: arnica, menta, timo, camomilla, trifoglio, achillea millefoglie, fiordaliso e petali di rosa schiudono le loro proprietà benefiche esercitando un'azione rilassante sul corpo e sulla mente, oltre che un ammorbidimento dello strato cutaneo. Durante il bagno viene servito un bicchierino di grappa alle erbe. Ad esso segue un **massaggio riflessogeno plantare** (durata 50 minuti): ora la pelle è pronta per una stimolazione dei

punti riflessogeni posti lungo la pianta del piede e corrispondenti alle varie parti del corpo e agli organi interni. Il massaggio che ne segue, estremamente delicato e piacevole, è eseguito con una emulsione al cembro alpino realizzata nella distilleria delle erbe del NaturHotel Lüsnerhof. E' efficacissima contro contratture muscolari e tendiniti, stimola l'irrorazione sanguigna e nutre in profondità l'epidermide specie in zone soggette a ispessimenti cutanei. La pelle risulta lucente, morbida e levigata.

Prezzo complessivo del pacchetto: 89,00 euro (escluso pernottamento).

PREZZI NATURHOTEL LÜSNERHOF:

-a maggio e giugno: a partire da 105,00 euro a persona, al giorno, in pensione $\frac{3}{4}$, comprensivi di:

-a luglio: a partire da 115,00 euro a persona, al giorno, in pensione $\frac{3}{4}$, comprensivi di:

-ad agosto: a partire da 136,00 euro a persona, al giorno, in pensione $\frac{3}{4}$, comprensivi di:

-wi-fi gratuito

-menù serali di 5 o 6 portate, buffet colazione super ricco, possibilità di cestini pic nic per pranzo, ricca merenda pomeridiana con dolci, zuppe, frutta, insalate di verdura

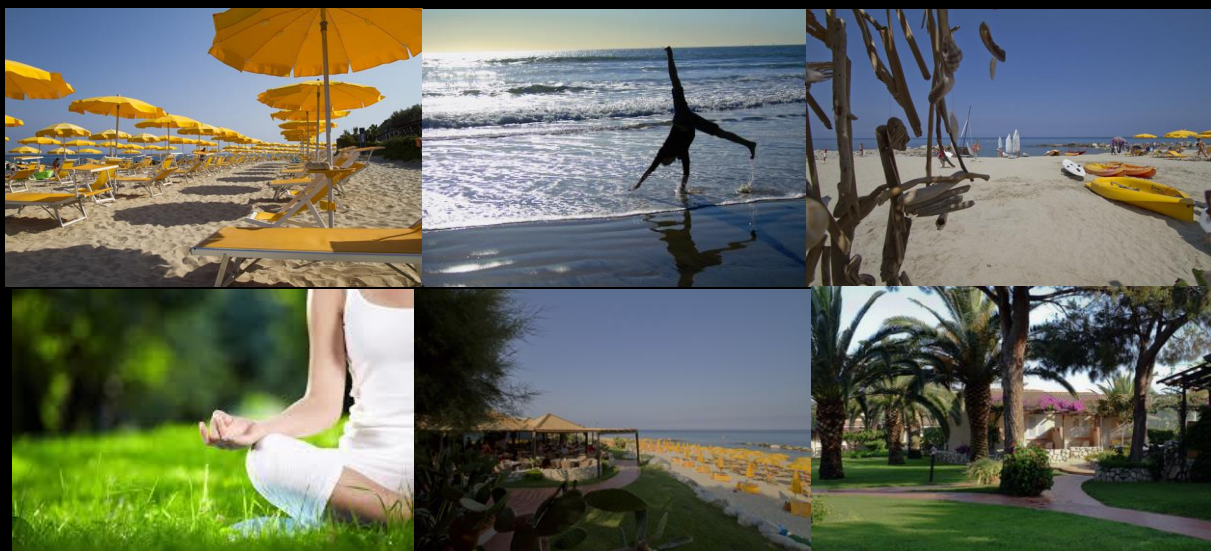
-libero accesso ai bagni alpini, alla SPA, alla palestra, alle saune disseminate nel parco, al laghetto alpino, al torrente Gargitter

-3 volte alla settimana sessioni gratuite di qi-gong, yoga, ginnastica posturale, 5 tibetani

-3 volte alla settimana acquagym in piscina

PASSEGGIATA IN RIVA AL MARE, ALTERNANDO BAGNIASCIUGA A SABBIA ASCIUTTA

Villaggio Club Baia del Sole, C.da Torre Ruffa, Ricadi (VV), Tel. 0963 663302, www.baiadelsole.com



Basta indossare un paio di pantaloncini e una maglietta e indirizzarsi verso **la spiaggia del Villaggio Baia del Sole, proiettata verso l'arcipelago delle Isole Eolie, il Golfo di Lamezia Terme, il Golfo di Gioia Tauro, fino ad abbracciare lo Stretto di Messina, dietro cui fa capolino l'Etna.** Si inizia a **camminare prima sulla sabbia asciutta, poi su quella bagnata.** La prima richiede uno sforzo in più per ritrovare l'equilibrio, la seconda è compatta e dà quindi una spinta maggiore al piede rendendo più facile la camminata. Questo semplice esercizio stimola i propriocettori, le terminazioni nervose che inviano informazioni al sistema nervoso per il mantenimento della postura corretta. Poi è la volta di **immergere piedi e gambe nell'acqua:** il massaggio che si riceve dalle onde può essere molto benefico per la circolazione. Senza considerare che il contatto dell'acqua marina con la pelle contrasta la ritenzione idrica, poiché per osmosi l'elevata concentrazione salina richiama i liquidi dall'interno dell'organismo verso l'esterno attenuando i gonfiori sviluppati nella stagione invernale, soprattutto agli arti inferiori. Durante la passeggiata il respiro deve essere controllato e regolare, sempre coordinato con i movimenti. Importante è far oscillare le braccia per attivare la parte superiore del corpo: portato avanti il piede destro, controbilanciare contemporaneamente portando avanti il braccio sinistro e viceversa. Una volta conclusa la passeggiata, si torna nel parco dell'hotel per eseguire qualche **esercizio di stretching** o per rilassare la muscolatura nella **sinuosa piscina del Villaggio Baia del Sole.**

PREZZI VILLAGGIO BAI DEL SOLE:

- dal 28 maggio al 17 giugno 2016: a partire da 74,00 a persona, a notte, in camera doppia, in trattamento di mezza pensione. Servizio spiaggia con 1 ombrellone e 2 lettini incluso.
- dal 18 giugno al 1 luglio 2016: a partire da 94,00 a persona, a notte, in camera doppia, in trattamento di mezza pensione. Servizio spiaggia con 1 ombrellone e 2 lettini incluso

- dal 2 al 15 luglio 2016: a partire da 104,00 a persona, a notte, in camera doppia, in trattamento di mezza pensione. Servizio spiaggia con 1 ombrellone e 2 lettini incluso
- dal 16 luglio al 5 agosto 2016: a partire da 114,00 a persona, a notte, in camera doppia, in trattamento di mezza pensione. Servizio spiaggia con 1 ombrellone e 2 lettini incluso
- dal 6 al 19 agosto 2016: a partire da 139,00 a persona, a notte, in camera doppia, in trattamento di mezza pensione. Servizio spiaggia con 1 ombrellone e 2 lettini incluso
- dal 20 al 26 agosto 2016: a partire da 124,00 a persona, a notte, in camera doppia, in trattamento di mezza pensione. Servizio spiaggia con 1 ombrellone e 2 lettini incluso

CONTATTI PER LA STAMPA:

SinergicaMente Ufficio Stampa

www.sinergicamente.it

info@sinergicamente.it

Tel. + 39 334 84 53 705