La lezione italiana

La Penisola è pronta ad accogliere le nuove esigenze dei viaggiatori. Una panoramica sull'offerta di hotel e resort. Programmi, trattamenti e centri che ospitano molteplici spot dedicati al wellness punteggiano la Penisola, con alcune novità che portano il prodotto a un altro livello.

THE ITALIAN LESSON. The Peninsula is ready to welcome travellers' latest needs. An overview of hotels and resorts. Programmes, treatments and centres in numerous wellness spots around the Peninsula with new entries taking the product to another level.



È il caso del nuovo programma di Lefay Resort & Spa sul lago di Garda chiamato 'Lascia che sia': ideato dal comitato scientifico Lefay Spa Method, il programma si sviluppa attraverso un soggiorno minimo di tre notti, articolato in esperienze mirate. E quindi massaggi terapeutici per alzare le difese, tecniche di respirazione per riequilibrare mente e corpo e per risvegliare i sensi, escursioni nel parco dell'Alto Garda per riscoprire lo stupore del momento presente. Il percorso culmina con il trattamento salino Water Shiatsu. A completare l'esperienza, Lefay ha introdotto il suono come elemento essenziale. Tre canali musicali dedicati – Rilassamento profondo, Rivitalizzante e Anti-stress – accompagnano gli ospiti in un percorso di riequilibrio emotivo e fisico.

Tecnologia in primo piano, invece, per il Rome Cavalieri, A Waldorf Astoria Hotel, che nella sua spa offre il trattamento Déesse PRO, una maschera led di ultima generazione che sfrutta la lunghezza d'onda a 1070nm per stimolare la rigenerazione cellulare, donando alla pelle un aspetto più giovane e luminoso. Segue Waves 21, che grazie a impulsi elettrici mirati e cromoterapia favorisce il rilassamento muscolare, migliora la circolazione e rassoda la silhouette. Il protocollo a freddo con tecnologia Peltier potenzia i benefici del trattamento. Infine, Hydrafacial, con l'innovativo dispositivo Syndeo, combina detersione, esfoliazione, idratazione e terapia led per contrastare impurità e discromie.

La tradizione del benessere altoatesina trova una nuova via al NaturHotel Lüsnerhof di Luson. Con la ristrutturazione, la struttura ha dato vita a una serie di nuovi spazi per il wellness, con 11 saune che possono accontentare tutte le esigenze. Si va quindi dalla mega sauna in cirmolo di 40 metri quadri con infusioni rituali quotidiane, uno scenografico camino, un'ampia vetrata frontale sulla natura circostante e un impianto stereo dolby surround che assicura un'esperienza penetrante e rigenerante senza pari, alla sauna a dondolo, a infrarossi, che emana raggi caldi a 45°C e dove la sudorazione è controllata tramite raggi infrarossi.

E ancora la sauna selvaggia, appoggiata su una palafitta, tra le fronde degli alberi, a 70 gradi, affacciata sul ruscello Gargitter: dalle cascatelle scorrono rivoli d'acqua che vanno a riempire tinozze di legno impiegate per un rinfrescamento e un percorso kneipp d'urto. Qui si trovano anche grandi tinozze, vetrate, per i bagni antigravitazionali: si galleggia all'aperto con gli stessi effetti benefici della grotta salina.

Inoltre, una sauna salina con piscina, dove la novità assoluta è rappresentata dall'acqua salina, che riempie la stanza e arriva sino al ginocchio, rendendo agevole una passeggiata in acqua mentre la parte superiore del corpo suda ed espelle tossine. E infine la grotta sudatoria, celebrata 2.000 anni fa dagli indiani Guaranì: è la più antica delle saune, realizzata in salice e bacchette di nocciolo, all'interno della quale si è assistiti da una sciamana.

Sempre nelle Dolomiti, il Preidlhof Luxury Dolce Vita Resort propone 14 piscine e una Sauna Tower di sei piani. Tra le novità del 2025 ci sono il Glowing Flow Immersive Retreat, Energy & Healing for Two e il Women's Retreat, che offrono esperienze su misura incentrate su guarigione, connessione e crescita personale. Inoltre, nuovi trattamenti come il PIRTS Sauna Ritual, il Preidlhof KYOAMA Facial e l'Underwater Thermal Massage arricchiscono l'offerta. Il resort sta rispondendo alle tendenze emergenti del benessere, come i viaggi intergenerazionali, la disintossicazione digitale e il desiderio di riconnettersi con la natura.

Il benessere mentale è, infine, il focus dell'Hotel Savoy di Bibione, che ha lanciato un progetto di Stimolazione Cognitiva e Brain Training dedicato agli ospiti. Si tratta di un percorso di training ad alta specializzazione per prevenire i disturbi cognitivi. È un vero e proprio allenamento mentale per mantenere le prestazioni del cervello a un livello ottimale, accompagnare gli effetti del naturale invecchiamento, ma anche intercettare per tempo l'eventuale insorgenza di patologie.



An example is 'Let it be', the new Lefay resorts & Spa programme on Lake Garda. Devised by Lefay Spa Method's scientific committee, the itinerary develops over a minimum 3-night stay with targeted experiences. Therapeutic massages to lower the defences, breathing techniques to rebalance mind and body and awaken the senses, excursions in the Alto Garda park to rediscover the wonder of Now. The course ends with a Water Shiatsu salt treatment. Sound as an essential element completes the experience. Three special music channels - Deep Relaxation, Revitalising and Anti-Stress - accompany guests towards emotional and physical rebalancing.

Technology is the focus of Rome Cavalieri, a Waldorf Astoria Hotel, whose spa offers the Déesse PRO treatment, an innovative LED mask with a 1070nm wavelength to stimulate cell regeneration, giving the skin a younger, brighter appearance. Next is Waves 21, whose targeted electrical impulses and chromotherapy favours muscle relaxation, improves circulation and tightens the body. Cold, Peltier technology enhances the treatment's benefits. Lastly, Hydrafacial with the new Syndeo device, combines cleansing, exfoliation, hydration and LED therapy to combat impurities and dyschromia.

A new side to South Tyrolean wellness tradition at the NaturHotel Lüsnerhof in Luson. During renovation, the hotel created several new wellness areas with 11 saunas to satisfy all requirements. These range from a Swiss pine, 40m2 mega-sauna with ritual infusions, a fireplace, a large window overlooking nature, a Dolby surround sound system for an unparalleled penetrating and rejuvenating experience, and a rocking, infrared sauna, which emits 45¡C rays where sweating is infrared controlled. There is also a wild sauna perched on stilts at 70 degrees amidst the trees overlooking the Gargitter stream: tiny waterfalls fill wooden tubs for cooling and a Kneipp therapy session. Large, glass tubs become outdoor anti-gravity floating baths as beneficial as a salt cave.

An innovative salt sauna with knee-deep, salt-water pool fills the room, making wading easier while the upper body sweats and expels toxins. Lastly, the oldest of saunas celebrated 2,000 years ago by Guaran' Indians: a willow and hazel sweat cave complete with shaman.

Also in the Dolomites, the Preidlhof Luxury Dolce Vita Resort offers 14 pools and a 6-storey Sauna Tower. New entries for 2025 include the Glowing Flow Immersive Retreat, Energy & Healing for Two and the Women's Retreat, which offer tailormade experiences on healing, connection and personal growth, as well as new treatments like the PIRTS Sauna Ritual, Preidlhof KYOAMA Facial and Underwater Thermal Massage. The resort caters for emerging wellness trends like intergenerational travel, digital detoxification and the desire to reconnect with nature.

Mental well-being is the focus of Hotel Savoy in Bibione, which has launched a highly specialised Cognitive Stimulation and Brain Training project for guests to prevent cognitive disorders. Mental training to maintain optimal brain performance accompanies the effects of natural ageing and punctually intercepts the onset of disease.