BENESSERE E BEAUTY / TRATTAMENTI

Suoni e sauna: dagli aufguss meditativi a quelli musicali con show

Dalle cerimonie con coreografie a tempo di musica ai rituali sciamanici con strumenti, ecco quattro indirizzi dove sudare avvolti da vibrazioni sonore

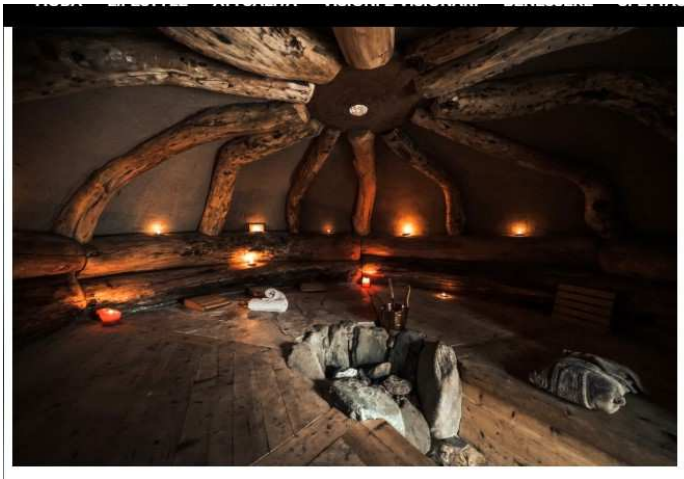
di Alessandra Sessa
30 dicembre 2025



Durante gli aufguss si combinano suoni, aromi, luci e movimenti che coinvolgono tutti i sensi (Aquagranda/Giovanni Levi).

Guarda il video Legno, fieno, ghiaccio: i trattamenti spa innovativi

ELIMINA LE TOSSINE. RILASSA, DIVERTE e libera e mente. Altro che semplice sventolio di asciugamani! L'aufguss (gettata di vapore in tedesco), grazie alla combinazione di movimenti, oli essenziali, luci e suoni, è un vero e proprio viaggio sensoriale che coinvolge tutti i sensi.



Naturhotel Luesnerhof.

NaturHotel Lüsnerhof, Luson (Bz)

Sono ben 11 le saune che accolgono gli ospiti del NaturHotel Lüsnerhof, ecoresort vocato al benessere naturale alpino nella quieta valle di Luson. C'è solo l'imbarazzo della scelta, spaziando dalla infrared sauna dondolo a quella sul ruscello, fino alla recente sauna evento di 40mq in cirmolo, con impianto stereo dolby surround per accogliere le infusioni quotidiane tra effetti luminosi e sonori. E di gettate ce ne sono di altrettanto varie: dal miele alla neve, passando per la meditativa con gli strumenti e i vapori alla lavanda o Ylang Ylang. Ma quella unica nel suo genere è la **Grotta sudatoria,** ispirata agli **antichi rituali degli indiani Guarani** e realizzata nel ventre di una collinetta utilizzando argilla, salice e legno di nocciolo. A cerchio intorno al braciere con fumigazione di erbe locali, la sciamana conduce in un viaggio interiore di un paio d'ore diviso in sessioni (con pause in cui si apre la porta per far circolare l'aria) al suono di **tamburi, canti e preghiere rituali**. Più che una sauna sonora, è una profonda seduta di purificazione psicofisica che connette con civiltà ancestrali attraverso suoni, parole e fumi aromatici.



TRATTAMENTI

Tutto sulla schiuma da barba (anche per pelli sensibili)

di Ivan Pestillo



TRATTAMENTI

Trapianto di barba: è boom tra gli under 40. Cosa sapere

di Cristina Pacei





TRATTAMENTI

Polinucleotidi: pelle più idratata e