



RELAXING TIME di Loredana Ranni

IL PARADISO ABITA QUI

Nel cuore dell'Umbria, in un monastero del XVI secolo, la wellness spa che crede nella forza dell'acqua e della natura. Come Marc Mességué

L' Umbria, polmone verde della nostra bell'Italia, ha già il suo perché in un itinerario di viaggio. Come ce l'ha il centro storico medioevale di Gubbio. Arrivando, poi, al **Park Hotel Ai Cappuccini**, si può davvero ricominciare da se stesse. Quello che era il borgo conventuale originario (c'è anche la chiesetta dei frati) è stato ristrutturato enfatizzandone le caratteristiche antiche, per cui gli esterni - in pietra - si fondono nel parco tutt'intorno. Ma quando si entra nell'area *wellness&spa*, l'immersione futuristica è totale: oltre alla zona con sauna finlandese, bagno turco e mediterraneo, docce emozionali e altro ancora, c'è il parco acque interno. Puro design. E un murale di Arnaldo Pomodoro a dominarlo. Nello spazio ludico, l'ampia piscina con vasca baby, nuoto controcorrente, idromassaggio a 30 gradi. Nell'area più riservata, invece, idromassaggi nella vasca a forma di arca (l'acqua è addizionata con magnesio e potassio) oppure in quella circolare cromoterapica o, ancora, nella vasca della talassoterapia.

E se nelle cabine massaggio e trattamenti di bellezza viene applicata la filosofia olistica degli elementi naturali di **Aveda**, nell'esclusivo centro di **Marc Mességué** si ritrova il benessere psicofisico. È lui, erede del pioniere della fitoterapia Maurice Mességué, a consigliare il percorso più adatto. Attraverso l'utilizzo delle erbe e un programma dietetico. Con ginnastica o yoga al seguito.



Il chiostro del Park Hotel Ai Cappuccini di Gubbio. Sopra, la vasca idromassaggio (a forma di arca) del parco acque firmato dall'architetto **Simone Micheli**: utilizza acqua addizionata con magnesio e potassio.

GLI INDISPENSABILI 3 PER LA SPA IN CASA

INNOVATIVO

Primo step di bellezza: esfoliazione! A partire dalla testa... E la spazzola **Pramāsana Exfoliating Scalp Brush** ha setole flessibili, ad anello, che migliorano anche la microcircolazione. Aveda 18 €, in salone.



SENORIALE

Con latte di cotone, polvere di bambù e acidi della frutta, racchiusi in una texture morbida e delicata, il **Gommage Corps Doux et Fondant** rende la silhouette luminosa. Sephora 9,90 €.

RIDUCENTE

Per pelli sensibili, il Fango alle 3 Argille **Defence Body Sculpt** previene e riduce gli inestetismi della cellulite. BioNike 38,50 € (con pantaloncino), in farmacia.

