



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.



### SENATORIALE

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.

