

Corriere della sera - Novembre 2018

PIACERI D'INVERNO

# Terme e detox Il paradiso dei **resort**

La Lombardia ha cominciato 30 anni fa  
E ora arrivano anche le star di Hollywood

di **Michela Proietti**

**N**on serve più andare dall'altra parte del mondo per recuperare energia. La Lombardia, grazie a un percorso iniziato 30 anni fa, si è affermata come un «distretto» del benessere, con indirizzi diventati un punto di riferimento mondiale. Così non stupisce incontrare a Villa Paradiso, la clinical beauty nata proprio 30 anni fa sul Lago di Garda, clienti libanesi o americani, sulle tracce di un percorso che prende il nome di medicina preventiva.

Quando la fondatrice Joëlle Vassal ha dato forma al suo sogno aveva in mente qualcosa di diverso dalla classica spa. Oggi il resort, che negli anni ha garantito la riservatezza di ospiti come Irina Shayk, Bradley Cooper e Tina Turner, continua a puntare su percorsi detox e calo peso, ma anche sulla diagnostica, con pacchetti «Detox Diagnostic Prevention». Nel mezzo ci sono un'ambientazione in stile provenzale e un *comfort-food* curato dallo chef Cristian Ducca e ispirato alla cucina salustiana. «Abbiamo estremamente bisogno di posti come questi, dove riposare e liberarsi delle tossine accumulate per colpa di stili di vita sbagliati», spiega Maya Skupien, trainer del metodo Chenot in strutture come l'Albereta Relais di Erbusco, che ospita l'Espace Vi-

talité di Henri Chenot.

Progettata da Ettore Mochetti, la spa occupa un'area di 2.000 mq, tra spazi dedicati ai test energetici, dietologici e una palestra dove provare il Gravity Slim, tapis roulant che sfrutta la forza di gravità e permette di bruciare fino a 800 calorie in 20 minuti. «Vent'anni fa era rischioso parlare di energia, un concetto aleatorio che cozzava contro la medicina ufficiale. Oggi sappiamo che è uno dei fondamenti per il nostro benessere», spiega la terapeuta, che ricorda come Chenot sia stato ambasciatore della detossificazione. «Produciamo tossine che non eliminiamo per colpa dello stress, di tempi non allineati a quelli solari (il consiglio è di cenare non oltre un'ora dopo il tramonto, ndr), e di una alimentazione che sovraccarica l'organismo».

Attraverso massaggi, idrotapie e una dieta curata dal giovane chef Mirko Bettoni, le cellule vengono liberate dall'attacco delle scorie metaboliche che, se non eliminate, generano patologie: «la missione è impedire ai ristagni di "organizzarsi" e impregnare le cellule di tossine».

La forza dei nuovi centri benessere è di essere efficaci ma piacevoli: la filosofia non è più punitiva, ma «restitutiva» di un tempo e un benessere perduti. La bellezza fa da sfondo ai templi del detox che collezionano premi, come il Lefay Resort di Gargnano, eco-hotel con infinity pool sul Lago di

Garda. Aperto nel 2008, è diventato una spa destination a livello mondiale, grazie ai trattamenti all'avanguardia (come il facial «Cerchio della luna») e la fusione tra Occidente e Oriente: una filosofia che ha portato nel 2016 alla conquista del titolo di «Migliore Spa al Mondo» ai World SPA & Wellness Awards.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Indirizzi

Espace Vitalité

Chenot

All'Albereta

Relais di Erbusco,

detox e

idroterapia in

Franciacorta

(030.776.0550)

Villa Paradiso

Clinical beauty sul

Lago di Garda con

cucina salustiana

(0365.294811)

Lefay Resort

Medicina cinese e

ricerca scientifica

occidentale sul

Lago di Garda

(tel. 0365

241800)

## Relax

La Lombardia vanta una grande quantità di resort e di strutture create per il benessere

