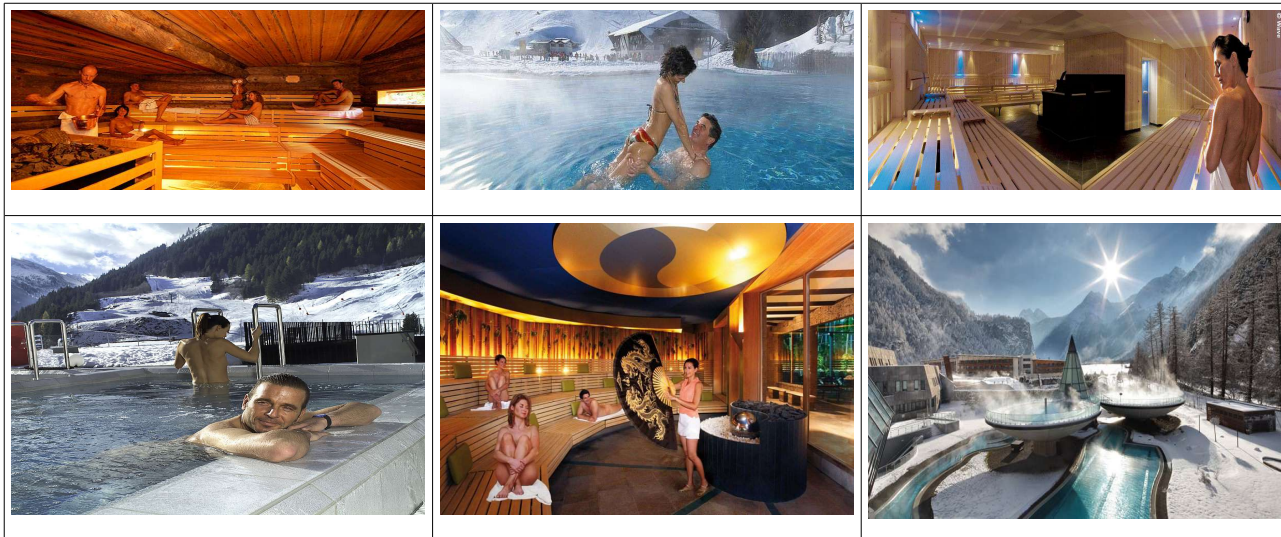


IL CALDO E IL FREDDO - LE TERME

LA RICERCA DELLA PACE PERDUTA - STARE BENE CON SE STESSI



Le Terme odiano la fretta e le quotidiane consuetudini.

La cura del corpo e dello spirito richiedono l'abbandono fisico e mentale e il distacco da cose "indispensabili" come l'orologio, il cellulare, il computer e l'astrazione dallo spazio e dal tempo; per farsi avvolgere dalle sensazioni, dagli aromi e dagli odori; per immergersi nelle acque tiepide e buttarsi nelle saune bollenti.

La dimensione della realtà svanisce e lo spazio ed il tempo si fondono in un momento che appare infinito. Presso un centro termale ogni parte del corpo viene rispettata e rinvigorita con specifici trattamenti.

Il Bagno turco che sviluppa vapore a 50°, consente ai pori della pelle di aprirsi e dilatarsi favorendo l'idratazione dei tessuti e stimolando la sudorazione.

Grazie alla sauna che si effettua a temperature fra i 70° ed i 100°, il corpo ha sostanzialmente 2 benefici: l'eliminazione delle tossine dovuta alla copiosa sudorazione e lo stimolo e lo sviluppo delle difese immunitarie.

L'accesso alle acque termali rinnova il miracolo della creazione e della nascita lasciando che il nostro corpo galleggi e rimanga sospeso senza gravità nel liquido di cui esso stesso è composto per oltre il 90%.

Muniti solo di asciugamano e ciabatte si potrà alternare gli ingressi nelle saune e nei bagni di vapore con docce aromatiche, idomassaggi, grotte di ghiaccio o rilassarsi su materassi ad acqua.

E poi c'è la zona relax che di solito è collocata di fronte a paesaggi mozzafiato e, accomodandosi in comode poltrone, si lascia che l'effetto benefico della piscina, della sauna e del massaggio si diffonda in tutto il corpo.

Dopo tutto questo il corpo si sentirà spossato ma rigenerato e sarà nuovamente presto in grado di affrontare il lavoro e gli impegni quotidiani.



Le Terme non si imparano da soli, i percorsi sono frutto di uno studio approfondito della fisiologia del corpo umano e della sua capacità di reagire. E' bene farsi accompagnare almeno per le prime volte da un personal trainer esperto.