

# SILHOUETTE

*Donna*

Iscriviti alla newsletter

Cerca

MAKE UP VISO **CORPO** CAPELLI NAIL ART MODA FITNESS DIETE & CO.

BENESSERE SESSO & PSICHE OROSCOPO SALUTE

• FITNESS BRUCIACALORIE

Home > Corpo > Cellulite

14/08/2019

## Cellulite & Co... trattamenti sotto le stelle



A cura di **Simona Lovati**

Publicato il 14/08/2019 | Aggiornato il 14/08/2019

Dai massaggi alle piscine termali, passando per rituali specifici contro la cellulite. Tutto quello che puoi fare di notte per coccolare corpo e mente



Dopo il tramonto, la calura estiva cede il passo a una lieve brezza e il sole piano piano fa posto alla luna.

È IL MOMENTO  
PERFETTO PER  
REGALARSI UN  
PAUSA  
RIGENERANTE  
SOTTO LE STELLE,  
MEGLIO ANCORA SE  
CIRCONDATI DALLA  
NATURA.

Ecco una selezione di indirizzi per trascorrere una serata all'insegna del benessere.

### Wellness a km 0

Destinazione Puglia, in Alta Murgia, a Borgo Valle Rita Country Resort di

Ginosa, nel Tarantino. La tenuta è la dimora delle biodiversità, dove immergersi nella natura è un vero e proprio diktat. Per ricaricarsi dopo una giornata alla scoperta del territorio, al chiaro di luna fino alle 22, ci si può concedere un massaggio **rilassante** eseguito con sfioramenti delicati ma allo stesso tempo vigorosi con l'impiego di oli a base di ingredienti naturali locali, tra i quali spiccano rosmarino, lavanda e agrumi, coltivati all'interno dell'azienda agricola del relais. Durata: 50 minuti. Prezzo: 80 euro.

## That's a party!

Si chiama Notte alle Terme il calendario by night proposto da Grotta Giusti a Monsummano Terme (PT), del gruppo Italian Hospitality Collection. La serata si compone di un bagno en plein air nella piscina esterna con acqua a 34°C con **idromassaggi** subacquei, un percorso termale Bioaquam (qui l'acqua, ricca di sali minerali, giunge dalla sorgente attraverso getti subacquei, alternando idromassaggi sculpt, drenanti, panche ad aria e geyser, per stimolare il flusso sanguigno e allentare le tensioni muscolo-scheletriche), drink card, lounge music, piatti spa gourmet a richiesta e un tema diverso ogni sera, per esempio massaggi, yoga e una sosta nella grotta termale della struttura. Durata: dalle 19.00 a mezzanotte. Prezzo: 21 euro più eventuali supplementi.

## Relax alle essenze mediterranee

Sdraiati sotto il gazebo con vista sulla volta stellata, all'Aquadulci di Chia (CA) si può scegliere il rituale più adatto alle proprie esigenze. I principi dell'**aromaterapia** sono alla base di un massaggio delicato impreziosito da sinergie di oli essenziali della macchia mediterranea che veicolati nella pelle stimolano il sistema nervoso grazie alla sensorialità olfattiva (75 minuti – 90 euro).

Il massaggio profondo, invece, è una tecnica che agisce sul tessuto connettivo attraverso frizioni lente e profonde favorendo la vascolarizzazione e la conseguente ossigenazione dei tessuti (50 minuti – 70 euro).

## Via la cellulite!

Con vista mozzafiato sull'Etna (che in estate spesso offre l'impareggiabile spettacolo dell'eruzione lavica), nel suggestivo giardino dell'Hotel Villa Neri Resort & Spa di Linguaglossa (CT) è possibile richiedere in notturna uno dei rituali proposti dalla Spa, come il massaggio decontratturante total body, pensato per sciogliere le tensioni e le rigidità del corpo grazie a manovre profonde per ristabilire il corretto assetto **posturale** (30 minuti – 60 euro).

Interessante anche il soin drenante, tonificante, anticellulite, riducente, che grazie a un massaggio specifico su tutto il corpo aiuta a eliminare gli accumuli di liquidi e a ricompattare la