****

**Alto Adige. Remise en forme prima dell’estate nella Spa Soma & Anima del Bad Moos Aqua Spa Resort.**

BENESSERE DAL MONDO

**Dal massaggio thailandese a quello dei Maori, dal trattamento corpo ayurvedico indiano a quello vietnamita per il viso.**

Rimettersi in forma in vacanza. Dedicarsi **trattamenti benessere** per sentirsi più belle (ed esserlo davvero!) **Fare movimento**, camminare, seguire una lezione di aqua gym. E poi scegliere un **menu** tanto squisito quanto leggero, per sentirsi bene con se stessi. Tutto questo è la vacanza al **Bad Moos Aqua Spa Resort** a Sesto, in Val Fiscalina, dove benessere e salute sono al primo posto-

Un viaggio nella **Spa Soma & Anima**, dove oltre ai trattamenti per rimodellare il corpo si può scegliere fra tanti diversi trattamenti che provengono **da tutto il mondo**.

**Coccole di benessere dal mondo**

Direttamente al Bad Moos Aqua Spa Resort dalla **Thailandia** arriva il **Massaggio Thai**, un trattamento che coinvolge gambe e piedi attraverso pressioni fisiche e stretching, con lo scopo di aprire i Sen e liberare l’energia. Ideale per migliorare la circolazione e il movimento delle articolazioni, è indicato per gambe con sensazione di affaticamento, gonfiore e pesantezza. Il trattamento agisce sui canali energetici e i punti di riflesso degli organi interni, con una sua specifica funzione riequilibrante del sistema energetico generale (75 min. 120 euro).

### Ispirato ai rituali fatti dagli stregoni o dai sacerdoti Maori per infondere al popolo la forza del guerriero, il **Massaggio Maori** è un massaggio muscolare profondo eseguito con utensili in legno di faggio: mezze Sfere, Sfere, Patu e piccoli Patu. L’azione è drenante, rilassante e decontratturante. Disponibile in due versioni, specifico per schiena e gambe (50 min. 80 euro) oppure per tutto il corpo (75 min. 120 euro).

Nato in **India** dall’ordine induista degli Swami, profondi conoscitori delle erbe medicinali, il **Massaggio Pindasweda** è un trattamento ayurvedico di origini antichissime. Viene eseguito mediante i Pinda, dei particolari sacchettini in fibra naturale morbida imbevuti di olio caldo e riempiti con erbe e spezie. Questi fagottini rilasciano i principi attivi delle erbe, unendo al contempo il potere benefico del calore dell’olio. L’aromaterapia sprigionata dalle erbe aromatiche ha profondi effetti rilassanti sulla mente e il corpo, stimolando la naturale autoguarigione delle cellule (50 min. 80 euro oppure 75 min. 120 euro).

Disponibile solo in certi periodi dell’anno nella Spa Soma & Anima, il **Dien Chan** è un trattamento per il viso che si serve di strumenti specifici della multi riflessologia **vietnamita**. È unapratica che attraverso i punti riflessi del viso, aumenta il tono della pelle e distende i tratti, oltre a riequilibrare tutto il corpo. Compie inoltre un’azione di pulizia profonda, riattivando il microcircolo, stimolando la produzione di collagene e drenando. (50 min. 90 euro oppure 75 min. 130 euro).

**Remise en forme per l’estate**

Approfittare di una vacanza al Bad Moos Aqua Spa Resort per **rimettersi in forma** in vista dell’estate. La Spa Soma & Anima mette a disposizione numerosi trattamenti per rimodellare, drenare e tonificare.

### Si può iniziare ad esempio con lo scrub corpo personalizzato **Pelle di seta**, un’ottima preparazione per un successivo percorso benessere (50 min. 75 euro). A questo punto si può scegliere il trattamento più adatto. Il **Rituale Drenante** è un massaggio che attraverso i fanghi riattiva la circolazione e i liquidi (75 min. 120 euro), mentre il **Rituale Dermoriducente** con l’impacco a base di alghe o argilla riattiva il metabolismo e ha un’azione snellente (75 min. 120 euro), e ancora la **Maschera Corpo Soft Skin** è un impacco fortemente idratante e tonificante (50 min. 75 euro).

Specifico per le gambe, il **Sulfate Legs** agisce unendo i benefici del fango e del bendaggio con un’azione azione drenate e tonificante (80 min. 110 euro). E infine il trattamento **Pancia piatta** punta a un’azione riequilibrante e modellante con impacco addominale (75 min. 120 euro).

**Short stay, tra Feel Good e Move & Balance**

Stare **attenti alla linea** in vacanza non è facile: ci sono così tante specialità gastronomiche da assaggiare! Dalla cucina del Bad Moos Aqua Spa Resort arriva però un aiuto pratico: **Feel Good**, un menu completo che propone piatti prelibati ma leggeri e salutari, pietanze sane ed equilibrate con ingredienti naturali e di qualità. In questo modo non sarà difficile tenere d’occhio la linea.

E poi fondamentale è il **movimento**, che non deve essere per forza faticoso. Una passeggiata nel bosco, una lezione di aqua gym, ginnastica dolce in giardino o yoga al sorgere del sole: sono alcune delle numerose attività contenute nel **programma** **Move & Balance**, ideale per tutte le età per mantenersi costantemente in leggero movimento approfittando dell’aria pura delle montagne e dei paesaggi naturali a disposizione.

Per una vacanza al Bad Moos Aqua Spa Resort si può scegliere il pacchetto **Short Stay con upgrade & Mountain Card** valido **dal 7 al 30 giugno 2024**. L’offerta comprende: 2 pernottamenti in mezza pensione con merenda pomeridiana, menu Feel Good, programma Move & Balance e libero utilizzo della Spa Soma & Anima. Ma soprattutto: **upgrade** della camera e **Mountain Card** per usufruire di una tratta gratuita sugli impianti della Croda Rossa. A partire da 400 euro a persona.

**Info**: **Bad Moos Aqua Spa Resort**, via Val Fiscalina 27, Sesto Moso (BZ) - tel. 0474.713100 [www.badmoos.it](http://www.badmoos.it)

Ufficio Stampa: Studio Eidos di Sabrina Talarico tel. 049.8910709 [www.studioeidos.it](http://www.studioeidos.it/)