



solo  
1€

SETTIMANALE A € 2,90 B € 2,20 F € 2,50 MC € 2,50 D € 2,90 GR € 2,20 L € 2,20 M € 1,80 Sp € 2,10 F (Conto) € 1,80 E € 2,20 CH € 3,40 CHT € 3,00 UK € 2,90 S Sp € 45 P.I. mercoledì 15/09/2021

# F

N.38 SETTIMANALE 21.09.2021

**FEMMINICIDI  
BASTA PARLARE  
DI FOLLIA**

**UNA SORELLA  
TI SALVERA  
ANCHE SE SEI  
FIGLIA UNICA**

**SESSO DOPO  
I QUARANTA  
TEMPO DI  
TRASGREDIRRE**

## KIRSTEN DUNST

**IMPARIAMO  
A DIRE NO  
(A CHI CI VUOLE  
PIU' MAGRE  
PER ESEMPIO)**

**Francesca  
Michelin**

**CHI L'HA DETTO  
CHE LO SMALTO  
È UNA COSA  
DA FEMMINE?**

**30 ANNI DOPO  
NOI, DANNEGGIATE DA  
NON È LA RAI**

# BENVENUTO AUTUNNO

- \* RESTAURA I TUOI CAPELLI
- \* CONCEDITI UNA SPA
- \* ALLENA LA GRATITUDINE
- \* SCOPRI LA GRINTA DEL NERO



CAIRO EDITORE

F Magazine (Circulation  
88,634; Points 10) 15th  
September 2021

(IMAGE 1 OF 4)

GRIFCO  
AN MMGYGLOBAL COMPANY

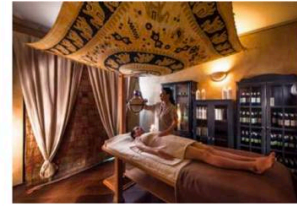


# BAGNI DI BELLEZZA

4 templi del benessere dalle Dolomiti alla Puglia,  
per un weekend di fine estate che ti faccia ricominciare in forma

di Valeria Palieri

104



F Magazine (Circulation  
88,634; Points 10) 15th  
September 2021

(IMAGE 2 OF 4)

## SAN CASCIANO DEI BAGNI (SIENA) Terme e detox nella Val d'Orcia medicea

Ritratti medicei alla reception, stanze arredate con incisioni, mappe geografiche e mobili del XVII e del XIX secolo e un parco termale di 5 mila metri quadrati nel resort Fonteverde a San Casciano dei Bagni, in un palazzo rinascimentale costruito nel 1607 dal Granduca Ferdinando I, storia, cultura e benessere vanno a braccetto. Al mattino si esplorano i dintorni, come la Tomba Etrusca della Quadriga Infernale a Sarteano, spazio sotterraneo affrescato del IV secolo a.C., o Montepulciano, con la sua Piazza Grande, il Pozzo dei Griffi e dei Leoni e il Palazzo Comunale. Al rientro di si rigenera tra numerosi percorsi benessere, da quello etrusco (sauna, bagno turco e grotta) all'anti-cellulite, fino al Kneipp. Quattro i pilastri del relax per una remise en form completa: nutrizione, terapie termali, esercizio fisico e antistress. Da non perdere, l'esperienza "Drive e Spa" che include un giro della Val d'Orcia a bordo di un'auto d'epoca, un bagno termale e il nuovo massaggio relax con candela vellutante. Da provare, il trattamento indiano Dhara.

\* Fonteverde, San Casciano dei Bagni (SI), 0578.57241, doppia bbB da 313 euro, fonteverdespa.com

Fonteverde, una delle piscine termali, affacciata sulle colline della Val d'Orcia. Sopra: trattamento Dhara che applica le proprietà curative dell'antica medicina indiana.

105

**MONSUMMANO TERME (PISTOIA)**  
**Spa diving nella grotta**

Di giorno, percorsi geologici fino ai colli di Monsummano Alto e Montevettolini o jogging nel parco, con audioguide che suggeriscono gli esercizi. Di sera, cena al ristorante Il Poeta, tra citazioni e aromi dell'orto. Al Grotta Giusti torni in forma con yoga, mindfulness e piscine con idromassaggi drenanti, panche ad aria e geyser che stimolano il sistema circolatorio e muscolo-scheletrico. Fiore all'occhiello, la grotta con lago sotterraneo, dove immergersi (serve il brevetto di base) per migliorare la respirazione.

• **Grotta Giusti Thermal Spa Resort**, Monsummano Terme (Pt), 0572.9077991, doppia da 278 euro, grottagiustispa.com

**OSTUNI (BRINDISI)**  
**Beauty bio nel borgo bianco**

Un palazzo del XVII secolo nel cuore di Ostuni è oggi un hotel dove abbinare mare e massaggi. L'area wellness (Spa 700) è ricostituita in un'antica cisterna a 7 m di profondità. Puoi scegliere tra vasca idromassaggio, bagno di vapore, doccia emozionale o staccare la spina nella zona relax con pareti di sale dell'Himalaya. Imperdibili l'Abhyanga, massaggio ayurvedico, per riequilibrare i centri energetici, e il Sacred Nature, con ingredienti bio anti-invecchiamento casateo, come estratto di Buddha (arbutos delle farfalle). Per un tuffo, a pochi minuti ci sono le spiagge Rosa Marina, Monticelli e Costa Merlata, un puzzle di calette intime tra le rocce.

• **Paragon 700 Boutique Hotel & Spa**, 0831.369219, Ostuni (Br), doppia b&b da 465 euro, paragon700.com



**SESTO MOSO (BOLZANO)**

**Benessere con alba in quota**

Passaggiate o trekking alla scoperta dell'Alta Pusteria e della Val Fiscalina abbinati a trattamenti benessere diversi sono la specialità del Bad Moos di Moso (Bolzano). Per ammirare l'alba tingere di rosa le Tre Cime di Lavaredo ci si incammina di notte verso la vallata di Prato Piazza (2.000 m), tra il profumo di pino cembro e dei larici, fino a scorgere i primi raggi del sole sul Monte Specie (2.307 m). Rientra in hotel, dopo la colazione, ci si rilassa nella Spa Termesana, 2.500 metri quadrati con sorgente d'acqua sulfurea o

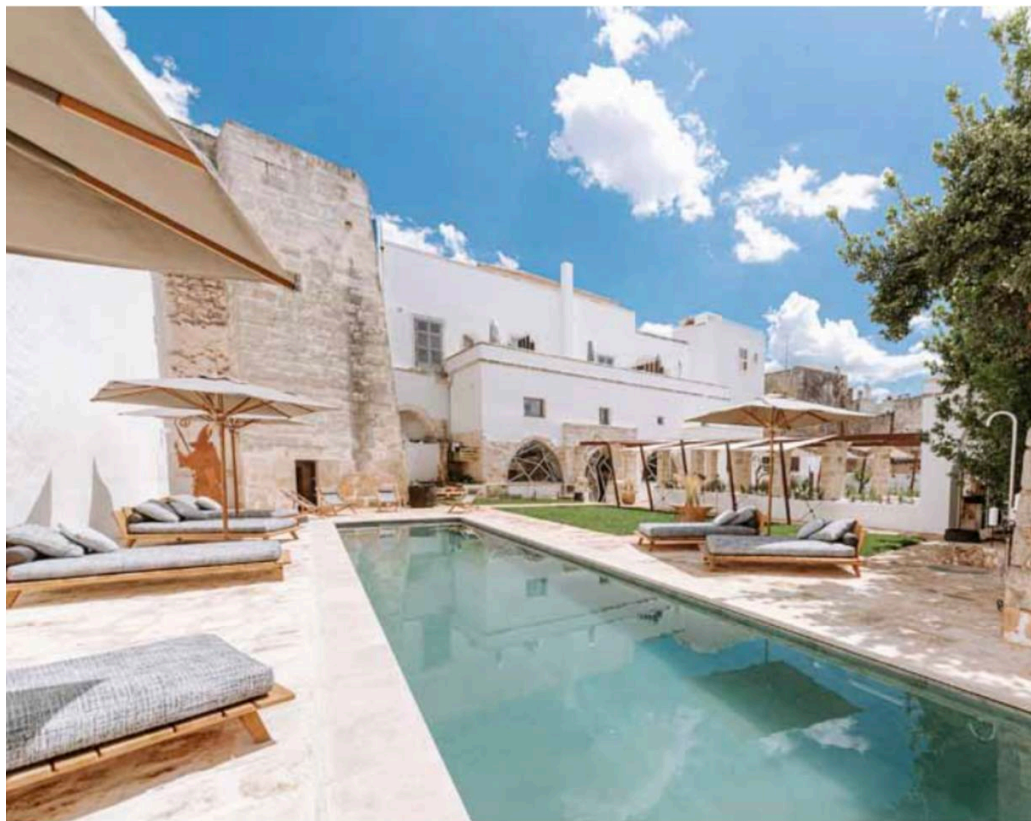
ci si concede un Energy Sport, per il recupero fisico (80 min, 110 euro). Oppure c'è la "passeggiata fiorita" verso il Monte Casella: al ritorno, bagno ai fiori alpini nella tinocza di legno e poi nel fieno, per distendere i muscoli. Magari sorseggiando un succo ai fiori di sambuco (50 min, 74 euro).

• **Bad Moos Dolomites Spa Resort**, Sesto Moso (Bz), 0474.713100, mezza pensione da 177 euro, badmoos.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**F Magazine (Circulation 88,634; Points 10) 15th September 2021**

(IMAGE 3 OF 4)



**OSTUNI (BRINDISI)**  
**Beauty bio nel  
borgo bianco**

Un palazzo del XVII secolo nel cuore di Ostuni è oggi un hotel dove abbinare mare e massaggi. L'area wellness (Spa 700) è ricavata in un'antica cisterna a 7 m di profondità. Puoi scegliere tra vasca idromassaggio, bagno di vapore, doccia emozionale o staccare la spina nella zona relax con pareti di sale dell'Himalaya. Imperdibili l'Abhyanga, massaggio ayurvedico, per riequilibrare i centri energetici, e il Sacred Nature, con ingredienti bio anti-invecchiamento cutaneo, come estratto di Buddleja (arbusto delle farfalle). Per un tuffo, a pochi minuti ci sono le spiagge Rosa Marina, Monticelli e Costa Merlata, un puzzle di calette intime tra le rocce.

• **Paragon 700 Boutique Hotel & Spa**, 0831.369219, Ostuni (Br), doppia b&b da 405 euro, [paragon700.com](http://paragon700.com)

**F Magazine (Circulation  
88,634; Points 10) 15th  
September 2021**

(IMAGE 4 OF 4)