Primavera al Bad Moos. Stanchezza e mancanza di concentrazione? È ufficialmente arrivata la primavera! Ecco alcuni consigli del Bad Moos — Dolomite Spa Resort di Sesto (BZ) per ritrovare la giusta carica. La vacanza diventa così l'occasione perfetta per fare il pieno di energia e affrontare con lo sprint giusto la bella stagione!

# Primavera al Bad Moos, inizia la giornata con un bicchiere d'acqua solfata

Niente di meglio che iniziare la giornata con un bicchiere d'acqua solfata, pura o arricchita da pietre preziose e minerali. A disposizione sia nel buffet della prima colazione, che all'ingresso della Spa Termesana, l'acqua ha effetti benefici per l'intero organismo. Dall'apparato digerente dove favorisce la funzionalità assimilativa, all'apparato respiratorio grazie a proprietà mucolitiche antiinfiammatorie. Fino all'apparato locomotore con azione decontratturante muscolare, analgesica articolare. Quest'acqua favorisce anche la riattivazione del microcircolo e il rinnovamento cellulare cutaneo, con miglioramento del tono della pelle.

Viene impiegata inoltre in **bagni, inalazioni e trattamenti benessere** nella Spa Termesana.



# Concediti una pausa di meditazione in primavera al Bad Moos

Un momento solo per sé, una piccola pausa all'interno della giornata in cui liberare completamente la mente e lasciar fluire i pensieri. Il tutto scegliendo accuratamente la propria location ideale.

L'esclusiva Sala relax Old Stube, ad esempio, ricavata in un'antica Stube gotica del 13esimo secolo mette a disposizione diversi spazi dove dedicarsi alla meditazione. Il divanetto e le poltrone in pelle con i morbidi cuscini in loden, i lettini ergonomici posizionati davanti alle finestre per godere del panorama. Oppure la Relax Room "Foenum" dove lo scoppiettio del caminetto e il profumo del fieno ispirano il rilassamento.

La bella stagione consente di ricavarsi uno spazio per la meditazione anche all'esterno. Magari **su di un lettino a bordo piscina**, davanti allo spettacolo delle imponenti **cime delle Dolomiti di Sesto** che si riflettono sull'acqua.



## In primavera regalati uno scrub al Bad Moos

Rinnovare, eliminare quello che non serve, anche a livello estetico. Tradotto: **regalarsi uno scrub!** Rimuovere delicatamente le cellule superficiali in eccesso per

rigenerare la pelle e farla apparire morbida e luminosa.

Fra i trattamenti a disposizione nella **Spa Termesana** c'è solo l'imbarazzo della scelta. Si può scegliere ad esempio il **Bad Moos Purezza** che come una carezza aiuta a eliminare lo strato più superficiale dell'epidermide. Favorisce inoltre il rinnovamento dei tessuti. Tra gli esfolianti, a scelta, **sale con erbe di montagna** oppure **dolcezza allo zucchero** (30 min. 45 euro).

Altro trattamento di sicuro effetto è **Pelle di seta**. Un piacevole massaggio con una crema scrub le cui micro particelle aiutano ad eliminare le cellule superficiali. Per un'ottima rigenerazione della pelle (30 min. 45 euro).



foto di Hannes Niederkofler

## Vacanza al Bad Moos, fai una passeggiata nella natura in primavera

La **natura aiuta a ricaricarsi e a ritrovare il buonumore**, soprattutto in primavera, quando la vegetazione è in movimento e tutto parla di vita.

Appena fuori dal Bad Moos — Dolomites Spa Resort iniziano le passeggiate che permettono di immergersi nel **patrimonio naturale Unesco delle Dolomiti di Sesto**. Sentieri facili attraversano l'incontaminata **Val Fiscalina**, mentre **escursioni in quota** sono comodamente raggiungibili grazie ai vicini

impianti di risalita. Basta una semplice passeggiata per scoprire panorami e paesaggi sensazionali, **angoli di paradiso a un passo dal cielo**.

Grazie al programma Move & Balance è possibile partecipare alle escursioni guidate a tema, organizzate direttamente dal Bad Moos — Dolomites Spa Resort. Camminare, respirare l'aria pulita di montagna, stimolare i sensi: un toccasana per corpo e spirito.



foto di Hannes Niederkofler

# Coccola i piedi in primavera con il percorso Kneipp al Bad Moos

Anche i piedi, spesso trascurati, hanno bisogno delle nostre attenzioni. Il **Percorso Kneipp Solfato** è una pratica che ha più di un beneficio. Il sottofondo fatto di sassi, arrotondati ma irregolari, **massaggia in modo naturale la pianta del piede**. Mentre i getti d'acqua calda e fredda, situati a diverse altezze e con differente pressione, **stimolano la circolazione** e sollecitano la muscolatura degli arti. Il percorso può essere ripetuto diverse volte, per poi completare il relax nella vicina **Sala Relax Solfata**. Tra lastre di pietra bagnate come pavimento e letti ad acqua riscaldati.

Il Kneipp si può praticare anche open air, ad esempio nel curato giardino che circonda la piscina del Bad Moos — Dolomites Spa Resort. Basterà togliere le scarpe e camminare scalzi sulla terra che dolcemente massaggerà i nostri piedi.



# Scegli un'alimentazione sana al Bad Moos in primavera

Lo sappiamo, l'alimentazione fa la differenza. Mangiare in modo disordinato ci farà sentire stanchi e spossati, mentre scegliendo il giusto nutrimento ci sentiremo in forma e pieni di energia. La gastronomia del Bad Moos — Dolomites Spa Resort, affidata allo chef Vincenzo Grippa, è leggera e genuina. Si serve dei prodotti tipici del luogo, colti nel rispetto della stagionalità e rivisitati secondo i dettami della cucina moderna.

Ogni giornata inizia con una **ricca colazione a buffet** con angolo biologico. Salumi del posto, dolci tipici artigianali, frutta fresca, varietà di müsli, centrifughe e spremute di frutta e verdure fresche. **Frutta e tisane sono sempre a disposizione nella SPA**. Mentre al **pomeriggio una merenda** con un piatto caldo, piccoli snack e bevande permette di ricaricarsi al rientro dalle attività.

La cena prevede un **menu di 4-5 portate a scelta** e buffet di insalate, antipasti, formaggi tipici regionali e frutta fresca.

Per chi lo desidera, il **menu Feel Good** è un programma di alimentazione studiato appositamente per chi è **attento all'apporto calorico** anche in vacanza.

#### ×

## Primavera, ristorati con un buon sonno al Bad Moos

E per concludere al meglio la giornata, ma anche per iniziare con il piede giusto la successiva, fondamentale è un **buon sonno ristoratore**.

In questo aiutano sicuramente le **suite** del Bad Moos — Dolomites Spa Resort. Tutte **fresche di restyling**, raffinate, eleganti, **di charme** e soprattutto dotate di tutti i comfort. Arredi di pregio, elementi di design, attenzione ai dettagli e cura nella scelta di materiali e colori. E soprattutto in ogni camera un balcone per godere della **splendida vista** sulla natura altoatesina. In alcune si trova un **camino tradizionale** oppure quello di **ultima generazione**, tecnologico e avvolgente allo stesso tempo. E ancora l'esclusiva **vasca ovale in camera**, in aggiunta alla doccia, per un bagno estremamente rilassante.

Prima di dormire può essere d'aiuto una **tisana calda rilassante**, da prendere direttamente in camera, già pronti per la notte.

### Elena Cogo per Ufficio Stampa



### **INFORMAZIONI**

www.badmoos.it

## ARTICOLI CORRELATI

https://www.ilviaggiatore-magazine.it/alb
erghi-location/detox-al-bad-moos-unasettimana-per-la-salute/

https://www.ilviaggiatore-magazine.it/alb
erghi-location/acqua-solfata-al-bad-moosdolomites-spa-resort/