

Alle porte di Firenze, incastonata nel verde del **parco di Villa Montalvo**, si trova **Asmana Wellness World**. La più grande spa d'Italia, un tempio del benessere che si estende su oltre 12.000 metri quadrati. Offre un'esperienza immersiva tra tradizioni, rituali e atmosfere ispirate a luoghi lontani come Bali, India, Marocco, Finlandia. Un vero "paradiso", come suggerisce il nome stesso. "Asmana" deriva infatti dall'indiano e significa proprio questo. Qui ci si può lasciare alle spalle la frenesia quotidiana per intraprendere un viaggio alla scoperta del proprio equilibrio interiore. Ogni dettaglio è pensato per creare un'esperienza multisensoriale su misura. Dal Mondo delle Acque al Mondo delle Saune, dall'Hamam più grande d'Europa occidentale alle Stanze Relax. Tutto è progettato per guidare il visitatore verso la sua personale definizione di benessere.

Asmana Wellness World : piscine, saune, hammam e le Cerimonie del Benessere

Il percorso inizia da vasche riscaldate tra i 35 e i 37 gradi, ideali per un bagno sotto le stelle anche in inverno. A seguire oltre 90 postazioni idromassaggio, una grotta con cascata tropicale, un percorso Kneipp e una vasca salina trasformano l'acqua in strumento di purificazione e rigenerazione. A questa esperienza si aggiungono le quattro saune tematiche: **Indian, Wine, Zen ed Erbe**. Le saune hanno temperature, profumi e ambientazioni diverse. Ideali per chi desidera ritrovare energia attraverso il calore.

Asmana offre anche le Cerimonie, speciali rituali che hanno luogo in sauna, Hammam e Tempio. Le **Cerimonie del Benessere** in

sauna, sono una tecnica molto conosciuta in Germania e in tutto il nord Europa. Guidate da un **Maestro di Cerimonia** tramite i movimenti ritmici di un asciugamano e accompagnate da un sottofondo musicale, provocano un'intensa e piacevole esperienza multisensoriale.



Le Cerimonie Meditative all'Asmana Wellness World

Dopo aver ammorbidito la pelle con una sessione nell'hammam parte la Cerimonia del Benessere dello Scrub al sale. Si cosparge il corpo di profumato scrub preparato fresco ogni giorno con sale del Mediterraneo, spezie, fiori ed erbe freschi. Infine nel **Tempio** si può godere di speciali **Cerimonie Meditative**. Si tratta di rituali con incensi ed il mistico suono delle Campane Tibetane capaci di riportare l'equilibrio e la calma interiore.

Durante tutta la giornata si può partecipare anche a percorsi di meditazione guidata. In qualsiasi momento della giornata ad Asmana si può consultare sugli schermi dislocati in struttura il programma delle Cerimonie del Benessere, incluse nel biglietto di ingresso. Il viaggio prosegue nell'Hamмам che è il cuore pulsante dell'esperienza orientale. Un mondo di vapori profumati e atmosfere da "Le Mille e una Notte". Il tutto viene arricchito dal Salinarium, ideale per la respirazione, e dalla Stanza della Schiuma, dove lasciarsi coccolare in nuvole di sapone.



All'Asmana Wellness World, zona infrarossi, stanze relax ed esperienze rigeneranti

A rendere ancora più completa l'offerta wellness, Asmana propone una delle zone più esclusive: l'area a raggi infrarossi. Situata al secondo piano e affacciata sull'intera struttura, è pensata per chi cerca un trattamento profondo e mirato contro tensioni e dolori muscolari. Qui, sdraiati su lettini ergonomici o seduti su panche specifiche, si viene riscaldati da speciali lampade che stimolano la sudorazione, favorendo il naturale processo di depurazione dell'organismo.

Tra una sauna e un bagno turco, non manca lo spazio dedicato al riposo assoluto. Le Stanze Relax si sviluppano su tre piani e ospitano letti ad acqua, grandi nidi, altalene e cuscini dove distendersi e dimenticare il tempo. Qui il silenzio è d'obbligo e l'uso dei cellulari è vietato, per permettere una vera riconnessione con sé stessi.



La Giungla di Asmana: l'oasi tropicale per un benessere multisensoriale

Un altro fiore all'occhiello di Asmana è la nuovissima area **Giungla**. Una innovativa oasi tropicale che ricrea le suggestioni di una foresta pluviale notturna, tra luci soffuse, materiali naturali e suoni della natura. Immersi in un'atmosfera che stimola tutti i sensi, gli ospiti possono vivere la potente esperienza della pioggia monsonica. Sono getti d'acqua che simulano cascate e precipitazioni tropicali e regalano un effetto drenante, rilassante e rigenerante. La **Giungla** si integra perfettamente con l'identità di Asmana come luogo di esplorazione sensoriale e benessere globale, dove ogni ambiente è una tappa in un viaggio simbolico tra culture e tradizioni.



Massaggi, beauty bar e ristorante: all'Asmana Wellness World tra gusto e coccole per la pelle

Completa l'offerta una ricca proposta di massaggi e trattamenti beauty. Dall'ayurvedico Abhyanga al Lomi Lomi hawaiano. Dal massaggio con pietre laviche all'esperienza romantica di coppia, ogni trattamento è pensato per rispondere a bisogni specifici. C'è anche un **Beauty Bar**. Uno spazio pensato per coccole come maschere viso, peeling naturali e infusi aromatici da gustare mentre ci si rilassa al pediluvio. Anche il piacere del palato ha il suo spazio grazie all'**Oasi** self-restaurant.

Qui piatti della cucina italiana si affiancano a proposte medio-orientali e asiatiche, preparate con ingredienti freschi

e stagionali. Per brindare al relax, invece, basta un cocktail al **Tropical Pool Bar**, magari immersi nell'acqua calda al chiaro di luna. Diversi pacchetti combinano esperienze wellness, food e trattamenti per costruire un percorso su misura. Un mondo da vivere, quello di Asmana, da esplorare, dove tornare ogni volta per riscoprire una nuova idea di benessere.

testo di Enrico Saravalle



INFORMAZIONI:

<https://www.asmana.it/>

<http://www.visittuscany.com>

ARTICOLI CORRELATI:

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/vacanze-green-in-toscana-le-destinazioni-ideali/>

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/benessere-salute/terme-in-toscana/>