



experience

A sinistra, relax a Formentera, l'isola dall'anima selvaggia che, dal 14 al 16 ottobre, si trasforma in un centro yogi e wellness a cielo aperto con Formentera Zen, il festival dedicato al benessere olistico. Sopra e a destra, trattamento e attività all'Euphoria Retreat nel Peloponneso greco: entrambi si basano sulla filosofia dei 5 elementi, per riconnettersi con la natura e con se stessi.

arco tutte le frecce per un detox fisico, mentale e spirituale. Per disintossicare il corpo il tris vincente combina tecniche orientali e occidentali: la riflessologia plantare ad azione metabolica dimagrante, il massaggio con fango e oli essenziali, che drena anche le tossine più nascoste, e la Dien Chan, la riflessologia del viso vietnamita che riequilibra gli ormoni. L'acqua solfata che arriva direttamente dalla sorgente alla spa dell'hotel è l'ingrediente del bagno di zolfo, che regala un detox profondo a livello sia cellulare sia mentale. E per depurare psiche e anima, ogni giorno un'ora di meditazione guidata e il percorso sensoriale tra i larici che in questo periodo si accendono di oro e rosso.



UNA MINI VACANZA PER RILASSARTI e prepararti ad affrontare con sprint e buonumore la stagione fredda. Basta prenotare uno dei tanti retreats organizzati da hotel e centri zen per ritrovare l'armonia corpo-mente-anima. È l'ultima tendenza wellness. Vere e proprie full immersion tra sedute di yoga, meditazione, pratiche olistiche nella natura, spa spettacolari e trattamenti benessere. Qui i posti più belli per una fuga d'autunno.

1 In vetta per un **detox totale**

L'autunno è il momento migliore per depurare l'organismo e rinforzare le difese in vista dell'inverno. Al Bad Moos Dolomites Spa resort (www.badmoos.it), in Alta Pusteria, incastonato tra le montagne più belle d'Europa, dal 23 al 28 ottobre puoi seguire il programma Slim fit, che ha al suo

2 Sulle tracce di Ulisse **per scoprire la tua Itaca**

Nel cuore del Peloponneso, immerso tra i pini in collina, all'Euphoria Retreat Wellness Resort (www.euphoriaretreat.com) tutto è pensato per riconnettersi con il tuo cuore e con la tua anima. Meditazioni per riequilibrare i chakra, danze sacre, bagni sonori, rituale hammam bizantino sono solo alcune delle attività olistiche previste dai ritiri. Il più particolare? L'Odysseus journey, per scoprire i tuoi desideri più profondi. E raggiungere quello stato psicofisico che dà il nome al resort: euforia, cioè profonda sensazione di benessere e gioia.

Come un **monaco zen**

Un parco giochi per l'anima. La definizione del Mandali retreat center (www.mandali.org) rende bene l'idea del luogo

3