



*foto di Hannes Niederkofler*

Percorso benessere al Bad Moos. **Recuperare il benessere psicofisico** è la parola d'ordine dell'estate 2021. Ed è anche l'obiettivo del **Bad Moos – Dolomites Spa Resort** di Sesto, in Alto Adige, che ha creato dei percorsi ad hoc per il **benessere individuale e di coppia**.

La vacanza in Val Fiscalina diventa così un'opportunità preziosa per **rigenerare corpo e mente**, immergendosi nella natura incontaminata e nella Spa Termesana.



*foto di Hannes Niederkofler*

## **Percorso benessere “qui e ora” al Bad Moos**

**Un'esperienza in tre tappe** per raggiungere l'equilibrio e la pace interiore, perché il vero viaggio è quello che comincia dentro di noi. Proprio questa è l'essenza del **Percorso Benessere “Qui e ora”** organizzato dal Bad Moos – Dolomites Spa Resort.

Il **primo step** consiste nel **camminare e immergersi nel bosco**. Alternando il cammino a momenti di riposo e di contatto diretto con la natura, ci si abbandona ai suoni del bosco. Si contemplan i colori e le forme, si percepiscono le sensazioni che l'ambiente trasmette. Un viaggio fatto di **ascolto, percezione, consapevolezza** che aiuta a guardarsi dentro e a cambiare la visione delle cose.



*foto di Hannes Niederkofler*

La **seconda tappa** consiste in un esercizio fisico e di concentrazione: **mettere in equilibrio i sassi**, uno sopra l'altro. Se a una prima vista tutti i sassi sembrano uguali, tenendoli tra le mani si apprezzano le mille sfumature diverse, forme e superfici al tatto. Trovare **l'equilibrio perfetto**, tra i sassi come dentro di sé e con l'ambiente circostante, dà la sensazione che tutto sia possibile.



*foto di Hannes Niederkofler*

**Infine**, per concludere il percorso è necessario **fermarsi al calore della sauna**. Il maestro di sauna Charly inizia il rituale: il corpo si rilassa, le **emozioni fluiscono liberamente** e lo spirito si distende al ritmo della danza. Ripercorrendo con la propria mente ogni istante vissuto durante la giornata, si comprende l'importanza di guardare le cose da una nuova prospettiva e di vivere il presente in armonia.

L'esperienza, rivolta a un gruppo minimo di 6 persone, dura complessivamente 5 ore e va prenotata entro il giorno precedente.



*foto di Hannes Niederkofler*

## **Percorso benessere di coppia al Bad**

# Moos

**Sentirsi bene con se stessi**, raggiungere l'equilibrio del corpo e l'armonia interiore è fondamentale. Il **secondo passo** consiste nell'espandere questa **sensazione di pace alla coppia**. Per questo il Bad Moos – Dolomites Spa Resort propone **l'evento "Solo per due"**, qualcosa di veramente speciale da vivere col partner.

Un vero e proprio percorso che inizia nella **piscina riscaldata esterna**, circondati dallo splendore del paesaggio naturale. Successivamente, accompagnati da una musica rilassante, ci si sposta nella **BioSauna** per un primo delicato massaggio, immersi nel piacevole tepore.



*foto di Hannes Niederkofler*

Nella suggestiva **Relax Grotta Sulfurea**, sul letto ad acqua, si esegue un massaggio più profondo su tutto il corpo con **olio di mandorle e rose**. Infine, la coppia potrà rilassarsi nella **Panoramic Sauna St. Valentin** e nella **Sala relax Old Stube**, con prelibati stuzzichini e un calice di vino. Un rifugio seducente, riservato alla coppia, un luogo autentico, fuori dall'ordinario, curato e pieno di attenzioni per un piacere puro.

L'evento, da prenotare alla reception, dura 5 ore, dalle 11 alle 16.



*foto di Hannes Niederkofler*

# Soul & Balance, percorso benessere al Bad Moos

**Armonia ed equilibrio** sono gli obiettivi del **metodo Termesana** del Bad Moos – Dolomites Spa Resort. Sono diversi infatti gli strumenti che permettono di vivere una **“vacanza balance”**, tra questi: **acqua solfata, erbe alpine, movimento, equilibrio e alimentazione**. Durante il soggiorno vengono proposte ogni giorno attività che sviluppano uno o l'altro aspetto, per rispondere alle diverse esigenze degli ospiti. Il risultato è una **vacanza di completo benessere**. Un percorso di **rigenerazione fisico e mentale** che coinvolge tutta la persona. Permette di **ritrovare l'armonia** e assicura **energia psicofisica** per affrontare la vita di tutti i giorni.



*foto di Hannes Niederkofler*

Chi è alla ricerca di un **programma benessere completo**, che racchiuda tutti gli elementi del **metodo Termesana**, può affidarsi a **“Soul & Balance”**, che richiede un soggiorno minimo di 4 notti. Il pacchetto comprende: 6 ore di attività fisica Private Coaching, 2 trattamenti nella grotta sulfurea. 1 trattamento Bad Moos Body & Mind, 1 rituale drenante, 1 trattamento viso Thalasso. E ancora attività quotidiane di yoga e meditazione, vasto programma quotidiano di attività di fitness di gruppo nella natura e indoor, accesso alla Spa Termesana. All'inizio una **consulenza estetica** con indicazioni del percorso, mentre a conclusione del percorso colloquio finale con il team estetico con **prescrizione del programma di mantenimento** da portare a casa. Il costo del programma benessere costa 550 euro a persona (pernottamento escluso).



*foto di Hannes Niederkofler*

## **Vacanza con buono wellness**

**Un'occasione da non perdere:** prenotando un soggiorno al Bad Moos – Dolomites Spa Resort si può usufruire di un **buono wellness nella Spa Termesana!**

Valido **per tutta l'estate 2021**, il pacchetto **“Wellness per corpo & anima”** comprende: 4 pernottamenti in mezza pensione con ricca prima colazione. Merenda altoatesina nel pomeriggio e cena con menu a scelta di 4-5 portate, menu light Feel Good. **1 buono wellness di 60 euro** da utilizzare nella Spa Termesana. Inoltre libero accesso alla Spa Termesana piscine e saune e programma quotidiano Move & Balance. Il tutto a partire da 570 euro a persona.

Prolungando il soggiorno aumenterà anche il valore del buono: da 80 euro con 5 pernottamenti a 100 euro con un soggiorno di 6 pernottamenti.

***Elena Cogo per Ufficio Stampa***



*foto di Hannes Niederkofler*

## **INFORMAZIONI**

[www.badmoos.it](http://www.badmoos.it)

## ARTICOLI CORRELATI

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/alberghi-location/restart-bad-moos-il-4-giugno-2021-al-via-la-stagione-estiva/>

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/alberghi-location/escursioni-al-bad-moos-dolomites-spa-resort/>