



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.



foto di Hannes Niederkofler

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.

Un piccolo piacere che forse farà tornare un po' bambini!



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.



foto di Hannes Niederkofler

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



foto di Hannes Niederkofler

INFORMAZIONI

www.badmoos.it

ARTICOLI CORRELATI

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/alberghi-location/detox-al-bad-moos-una-settimana-per-la-salute/>

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