



***foto di Luca Meneghel***

Terme Merano per la schiena. Chi non ha mai sofferto di **mal di schiena**? Cervicali, lombalgie, stiramenti, oppure una semplice contrattura dovuta a un movimento sbagliato. Qualsiasi sia la causa, le **Terme Merano** si prendono cura della schiena nella **MySpa con trattamenti mirati e massaggi rilassanti**.

Per casi più importanti, la **Medical Area** è il luogo perfetto per un **check-up** e magari una **benefica seduta fisioterapica**.



***foto di Manuel Kottersteger***

## **Per il benessere della schiena a Terme Merano**

Si chiama "**Pacchetto intensivo schiena**" ed è perfetto per prendersi cura di questa parte del corpo così sensibile. Il trattamento inizia nella **cabina a infrarossi**, dove il calore penetra profondamente nella muscolatura (40 min). Successivamente si procede con un massaggio, effettuato con tecniche mirate, sulle zone stabilite insieme ai massaggiatori. Infine, il **Kinesio tape** rende più duraturo il risultato (50 min). Nel pacchetto è compreso anche un biglietto di 2 ore alle Terme Merano. Il costo è di 99 euro.

Da provare anche il **Trattamento intensivo della schiena con il miele alpino altoatesino**. Il miele è noto per la sua azione

depurativa, antinfiammatoria, purificante e nutriente. La speciale tecnica di massaggio stimola la vascolarizzazione, attiva le zone riflesse della schiena e scioglie le contratture più profonde (45 min. 69 euro).

Per alleviare la tensione nella zona delle spalle si può provare anche il **Massaggio a schiena, collo e testa**. Ideale per rilassare i muscoli (74 euro).



*foto di Manuel Kottersteger*

## **Check-up per il benessere della schiena alla Terme Merano Medical Area**

Quando si parla di schiena, in caso di dolore o trauma, può essere utile un **check-up alla Medical Area**. **Andrea Fratella è fisioterapista esperto** e integra la riabilitazione funzionale classica con **tecniche olistiche di osteopatia funzionale**. Sarà lui a indicare il trattamento più appropriato: una Seduta di fisioterapia (50 min. 69 euro) oppure **Fisioterapia in acqua termale – Idrokinesioterapia** (40 min. 72 euro), o ancora **Fisioterapia in palestra** (50 min. 75 euro) e **Massaggio terapeutico** (50 min. 75 euro).



*foto di Manuel Kottersteger*

Non occorre aver mal di schiena per dedicarsi un massaggio!

Anzi, il massaggio è sicuramente **uno dei trattamenti più apprezzati e scelti**. Non solo per l'azione benefica che lascia sul corpo, ma soprattutto perché **profondamente rilassante**. Sotto le mani esperte e i movimenti sicuri dell'operatore, ci si abbandona completamente, si chiudono gli occhi e si annullano i pensieri.

## **Massaggi benessere a Terme Merano per la schiena**

Tra i massaggi proposti dalla MySpa di Terme Merano, il **Massaggio sportivo** è ideale per prevenire lesioni. Incrementa inoltre le performance e migliora la rigenerazione al termine dell'attività fisica (50 min. 74 euro). Altamente personalizzato è anche il **Massaggio con olio aromatico** dove è possibile scegliere tra diversi oli alle erbe aromatiche dell'Alto Adige. Anche in base ai loro specifici effetti psico-fisici (50 min. 72 euro). L'intero organismo si riflette sui piedi, ecco perché è così importante il **Massaggio di riflessologia plantare**. La stimolazione consapevole delle varie parti del piede attiva infatti le forze di autoguarigione del corpo, migliorando la funzione degli organi e sciogliendo i blocchi. Per un profondo relax che ristabilisce un equilibrio totale (50 min. 70 euro).

C'è poi il **Massaggio drenante**, una tecnica di massaggio leggera specifica, adatta a rilassare, disintossicare e decongestionare i tessuti e il sistema linfatico (50 min. 69 euro). Il **Massaggio con coppette e sale basico**, una combinazione tra peeling con sale basico e coppettazione per un trattamento detox alla massima potenza. Il trattamento ha azione detossinante, alcalinizzante, vitalizzante e stimola il metabolismo. Inoltre vengono mobilizzate le fasce muscolari e

ha azione defaticante sui muscoli (50 min. 75 euro). Infine per una sensazione assoluta si può scegliere il **Massaggio con pietre di lava calde**. Il calore delle pietre, il profumo dell'olio aromatico e una particolare tecnica di massaggio sciolgono contratture e pensieri! Disponibile in due versioni: 50 min a 74 euro, 80 minuti a 98 euro.



*foto di Manuel Kottersteger*

## Vacanza romantica a Terme Merano

Le Terme Merano aderiscono a **Federterme**, l'organizzazione rappresentativa delle strutture termali in Italia. Tra le proposte dei **numerosi partner**, l'**Hotel Westend\*\*\*** propone **fino al 31 ottobre 2022** la sua "**Vacanza romantica a Merano**". L'offerta comprende: 3 pernottamenti con prima colazione, una cena a lume di candela con bottiglia di vino, 1 Sleep and Shop Card. Inoltre **pacchetto benessere alle Terme Merano** con: Bagno di coppia nel siero di latte nella vasca imperiale con bicchiere di spumante. Massaggio corpo con vari oli aromatici a scelta, ingresso di 2 ore alle Terme. Il tutto a partire da 495 euro a persona.

Una volta in vacanza, per rendere **l'esperienza ancora più romantica ed esclusiva**, si potrà abbinare un **pacchetto nelle Pool Suite**. Ad esempio il **Magic Moments & Massage** di 3 ore che dà diritto a un massaggio rilassante per 2 (50 min). Oltre a: biglietto giornaliero Pools, Fitness & Sauna per 2 persone, parcheggio gratuito. Borsa con accappatoio, asciugamano e ciabatte, spumante altoatesino e frutta. Peeling & impacco per il bagno turco, sali da bagno per l'idromassaggio. Il tutto al

costo di 370 euro.

## ***Elena Cogo per Ufficio Stampa***



*foto di Manuel Kottersteger*

## **INFORMAZIONI**

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

## **ARTICOLI CORRELATI**

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/benessere-salute/benessere-alle-terme-merano-in-alto-adige/>

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/benessere-salute/medical-area-terme-merano-nuovo-centro-medico/>