

GRAZIA

€ 2,00
settimanale n. 3
23/1/2026
Febbraio 2026

Le interviste
**SOFIA
GOGGIA**

**DOROTHEA
WIERER**

**MILANO
CORTINA
2026**

**LE CAMPIONESSE, LA MODA,
LA CUCINA, LE CITTÀ CHE CAMBIANO.
TUTTO SULLE OLIMPIADI INVERNALI**

News

**I GIOVANI EROI
IRANIANI**

**LA NUOVA
GUERRA CIVILE
AMERICANA**

**FENOMENO
TIMOTHÉE
CHALAMET**



BENESSERE D'ALTA QUOTA

di Claudia Bortolato

Dieci indirizzi, con partenza da Milano verso le Alpi, dove rigenerare il corpo e la mente. Tra il calore delle acque termali e trattamenti spa sottozero

Con le Olimpiadi Invernali sulla dirittura d'arrivo, abbiamo immaginato un itinerario di benessere che da Milano arriva a Cortina. Non è il percorso più breve e diretto, perché è stata un'altra logica a guidarci: la scoperta di esperienze e trattamenti spa con qualcosa di speciale.

Gioiello di architettura Liberty, il De Montel-Terme Milano è il parco termale urbano più grande d'Europa. Oltre 16 mila metri quadrati dedicati al benessere, con dieci piscine, quattro saune e rituali sensoriali guidati. Provare l'*Icing Massage*: tecnica miorilassante a temperatura calda e fredda alternata (€ 130, demontel.it).

In Alta Valtellina, invece, sono almeno due le esperienze da vivere al QC Terme Bagni Vecchi Bormio: la vasca termale singola ottocentesca all'aperto e la sauna panoramica in legno dedicata a Ludovico il Moro, che soggiornò qui su suggerimento di Leonardo da Vinci (ingresso spa da € 44 circa, qcterme.com/it/destinazioni/bormio).

Spostandoci a Madonna di Campiglio, perla delle Dolomiti di Brenta, uno dei trattamenti top della Sky Wellness, la panoramica spa del Majestic Mountain Charme Hotel, è il *Rituale rilassante schiena*: con tamponi di erbe alpine calde e massaggio (€ 150, majestic-campiglio.com).

Tra le più premiate al mondo, anche la spa del Lefay Resort & Spa Dolomiti di Pinzolo ha i suoi trattamenti "signature". Come il *Sentiero Detox della Tartaruga Nera* che combina galleggiamento nel lago salino, grotta del sale, scrub con radici vegetali e olio d'oliva, e fangoterapia (da € 190, dolomiti.lefayresorts.com).

Due rifugi tra cui scegliere: l'hotel o gli chalet nella foresta. Siamo al Tenne Lodges & Chalet di Racines, Alto Adige, e il trattamento da non perde-

re è il *Phyto Art - Alpin Vital*: peeling con guanto di lino, stimolazione dei punti riflessi con bacchette di legno di cirmolo, massaggio distensivo e impacco finale (€ 108, tenne-suedtirol.com).

Sempre in Alto Adige, ma a Valdaora, la Sky Spa dell'Hotel Hubertus è un capolavoro architettonico sospeso nel vuoto, su due livelli: Heaven per una profonda rigenerazione con trattamenti di crioterapia e piscina fredda all'aperto, Hell per esperienze di calore intenso (hotel-hubertus.com).

Immerso nell'Alpe di Siusi, l'Adler Lodge Alpe profuma di pietra, legno e fieno. E per riconnettersi con la natura, la sua scenografica Spa Alpina offre l'*Adler Lodge Signature Treatment*: prima un massaggio corpo eseguito con olio di arnica e sfere di cirmolo, poi un massaggio viso con colata d'olio caldo sulla testa (€ 172, adler-alpe.com).

È ispirata al potere rigenerante della montagna anche la spa dell'Aman Rosa Alpina di San Cassiano, in Alta Badia. Per una full immersion, c'è l'esclusivo *Percorso Spa Dolomiti* di quattro ore e mezza: con allenamento, spazzolatura a secco, massaggio e trattamento viso personalizzati (€ 660, aman.com/it/resorts/aman-rosa-alpina).

Con accesso diretto alle piste, l'Hotel Tofana di Pocol, vicino a Cortina, offre invece il rituale perfetto per rigenerarsi dopo lo sci. Si chiama *St. Barth Armony Sensation* e prevede impacco con oli personalizzati e massaggio rilassante-defaticante (€ 120, hoteltofana-cortina.it).

Infine, una nuova apertura nel centro storico di Cortina. Della Dhom Collection, il Grand Hotel Ampezzo riapre l'uno di febbraio trasformato in un cinque stelle. Con spa firmata The Longevity Suite e una Ice Room per potenziare l'energia fisica e mentale attraverso il freddo (grandhotellampezzo.it).

© RIPRODUZIONE RISERVATA



DALL'ALTO: IL QC TERME BAGNI VECCHI BORMIO (SO); L'HOTEL HUBERTUS (BZ); IL LEFAY RESORT & SPA DOLOMITI (TN); L'HOTEL TOFANA (BL). IN BASSO, DA SINISTRA: L'ADLER LODGE ALPE (BZ); IL TENNE LODGES & CHALET (BZ); IL MAJESTIC MOUNTAIN CHARME HOTEL (TN); IL GRAND HOTEL AMPEZZO (BL); IL DE MONTEL-TERME MILANO; L'AMAN ROSA ALPINA (BZ).

