

BENESSERE TERMALE

Al **Regina Isabella Thermal Spa** di Ischia (Na) è proposto un vero e proprio **"Programma Settimanale Dolce Attesa"** che inizia con una consulenza medica e nutrizionale per valutare l'andamento della gravidanza e il collegato aspetto alimentare. Per stimolare il turnover cellulare e donare luminosità alla pelle, è consigliato un trattamento bio-esfoliante con prodotti naturali, privi di sostanze tossiche, allergiche e parabeni. Si prosegue poi con un ciclo di sei aerosol e inalazioni termali che, sfruttando il potere antinfiammatorio delle acque, prevengono riniti allergiche, migliorano la saturazione e, associate a una ginnastica respiratoria, si dimostrano di grande importanza soprattutto quando la gravidanza giunge agli ultimi mesi e la pressione sul diaframma aumenta. Il tutto è combinato con altri due trattamenti: i linfodrenaggi effettuati con il metodo dr. Vodder, che garantiscono un ritorno linfatico, prevengono e trattano il gonfiore di piedi e gambe, e una ginnastica dolce per mantenere i muscoli attivi, prevenire la perdita di massa muscolare e migliorare il metabolismo degli zuccheri.



DOLCI CAREZZE E CALDI ABBRACCI

Il momento più importante di una donna è la gravidanza, e alla **Spa dell'Hotel Mediterraneo**, struttura che sorge in uno dei punti più spettacolari della costiera sorrentina, sanno come prendersi cura di questo momento così delicato, personalizzando ogni tipo di massaggio o trattamento viso. Qui le future mamme possono fare qualsiasi tipo di trattamento: l'importante è utilizzare gestualità e prodotti che non rechino fastidi al piccolo nel grembo. Si possono poi provare i **Signature Rituals**, per intraprendere un meraviglioso viaggio tra le essenze della terra campana. Il trattamento di punta prende il nome della Spa - **Le Pietre Ritual** - e impiega l'uso di pietre sia basaltiche vulcaniche, poiché conservano più a lungo il calore, sia marine, che conservano invece il freddo. Un'esperienza che coinvolge in modo armonioso fisico e mente: il sale per purificare e le pietre per riequilibrare.

MANI E PIEDI IN PRIMO PIANO

All'**Acquapura Blue Horizon Spa** del **Falkensteiner Hotel & Spa** di Jesolo (Ve), le future mamme possono prendersi cura di sé con **Happy Hands Ritual** e **Happy Feet Ritual**, rituali per la cura di mani e piedi che aiutano a rilassare e rigenerare le parti del corpo che sostengono maggiormente gli sforzi quotidiani. Manicure e pedicure di base quindi, seguite da un peeling, un impacco e un massaggio, per mani e piedi curati e morbidi come velluto. Per le mamme che non rinunciano alla tintarella, è invece suggerito il trattamento **Sun Harmony Face**, ideale per il viso dopo l'esposizione al sole.