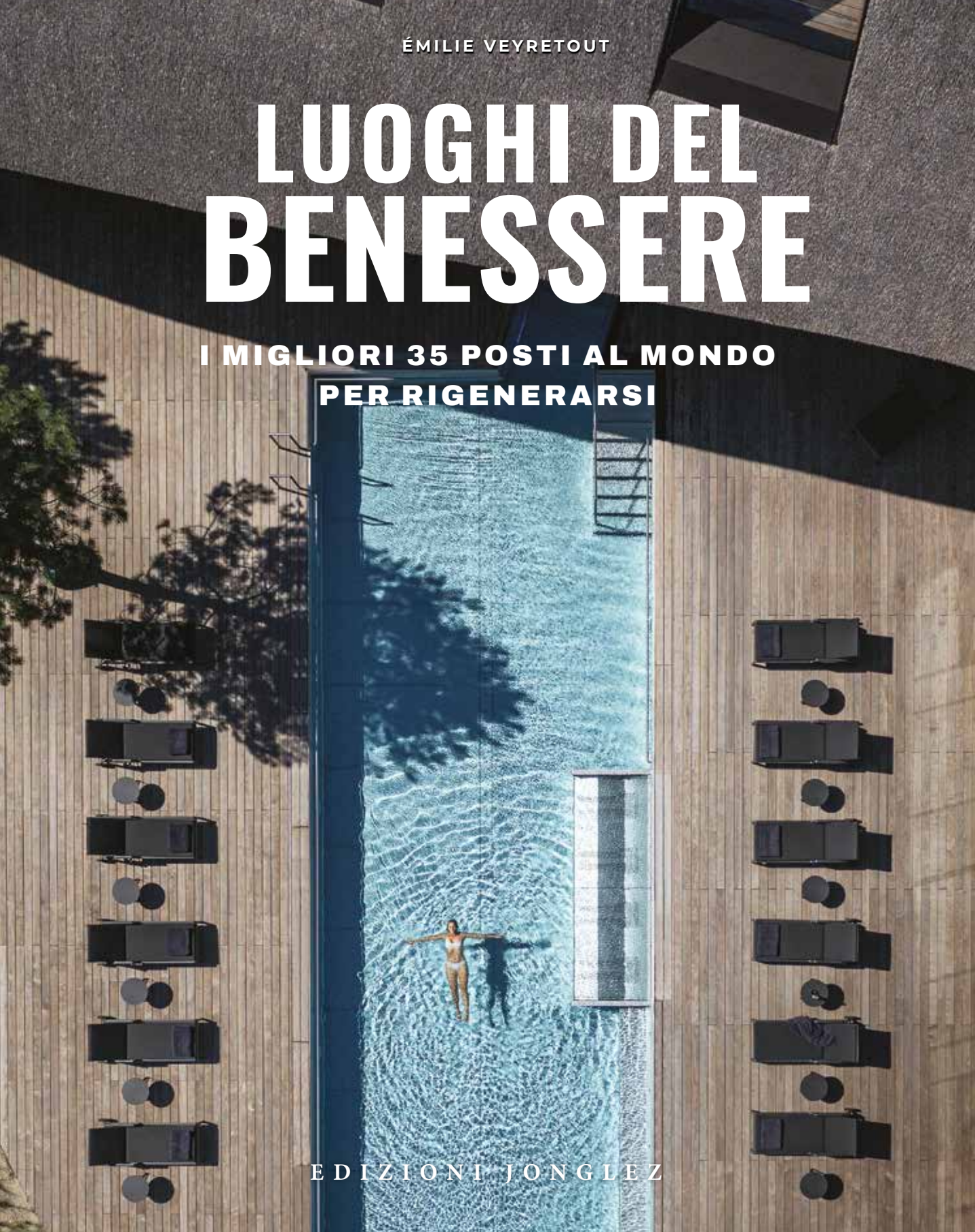


ÉMILIE VEYRETOUT

# LUOGHI DEL BENESSERE

I MIGLIORI 35 POSTI AL MONDO  
PER RIGENERARSI

EDIZIONI JONGLEZ



## SOMMARIO

<b>Mii Amo</b> • ARIZONA, USA	<b>8</b>	<b>Palace Merano</b> • ITALIA	<b>140</b>
<b>Istituto Esalen</b> • CALIFORNIA, USA	<b>15</b>	<b>Eremito Hotelito Del Alma</b> • UMBRIA, ITALIA	<b>147</b>
<b>Blue Spirit</b> • COSTA RICA	<b>19</b>	<b>Casa di Sale</b> • SARDEGNA, ITALIA	<b>152</b>
<b>Finca Victoria</b> • ISOLA DI VIEQUES, PORTO RICO – ANTILLE	<b>24</b>	<b>Silver Island Yoga</b> • GRECIA	<b>157</b>
<b>Arctic Bath</b> • LAPPONIA, SVEZIA	<b>31</b>	<b>Euphoria Retreat</b> • PELOPONNESO, GRECIA	<b>169</b>
<b>Buchinger Wilhelmi</b> • GERMANIA	<b>38</b>	<b>TheLifeCo</b> • BODRUM, TURCHIA	<b>180</b>
<b>Lanserhof</b> • ISOLA DI SYLT, GERMANIA	<b>47</b>	<b>The Yogi Surfer</b> • NEI PRESSI DI AGADIR, MAROCCO	<b>185</b>
<b>Vivamayr</b> • AUSTRIA	<b>56</b>	<b>Bliss &amp; Stars</b> • SUDAFRICA	<b>188</b>
<b>Château du Launay</b> • BRETAGNA, FRANCIA	<b>63</b>	<b>Joali Being</b> • MALDIVE	<b>199</b>
<b>L'Arbre qui marche</b> • BRETAGNA, FRANCIA	<b>70</b>	<b>Somatheeram Ayurvedic Health Resort</b> • KERALA, INDIA	<b>211</b>
<b>Les Tilleuls Étretat</b> • NORMANDIA, FRANCIA	<b>76</b>	<b>Ananda Spa</b> • HIMALAYA, INDIA	<b>220</b>
<b>Tapovan</b> • NORMANDIA, FRANCIA	<b>86</b>	<b>Ulpotha</b> • SRI LANKA	<b>232</b>
<b>La Pensée Sauvage</b> • VERCORS, FRANCIA	<b>91</b>	<b>Surya Lanka Ayurveda Retreat</b> • SRI LANKA	<b>242</b>
<b>Lily of the Valley</b> • PENISOLA DI SAINT TROPEZ, FRANCIA	<b>97</b>	<b>Chiva Som</b> • CATAR E THAILANDIA	<b>246</b>
<b>Sublime Comporta</b> • PORTOGALLO	<b>105</b>	<b>Suan Sati</b> • CHANG MAI, THAILANDIA	<b>258</b>
<b>Sha Wellness Clinic</b> • SPAGNA	<b>113</b>	<b>Kamalaya Wellness Resort</b> • KOH SAMUI, THAILANDIA	<b>262</b>
<b>Six Senses</b> • IBIZA, SPAGNA	<b>119</b>	<b>Como Shambhala Estate</b> • BALI, INDONESIA	<b>270</b>
<b>Forestis</b> • SUDTIROLO, ITALIA	<b>129</b>		

**MII AMO**  
ARIZONA, USA

## MEDITARE NEL CENTRO DI UN VORTICE

Anche se meno conosciuto, più piccolo (23 camere) e più riservato rispetto al Canyon Ranch o al Miraval di Tucson, Mii amo è senza dubbio la vera *destination wellness* dell'Arizona. Il suo nome deriva da una parola dei nativi americani che significa "viaggio" o "ricerca di un sentiero" e i suoi diversi programmi, di 3, 4, 7 o 10 notti, si chiamano per l'appunto *journeys* ("viaggi", "sentieri", "percorsi"). Le incredibili rocce rosse che si possono ammirare a 360° - dalle finestre delle camere, dalla piscina, dalla spa... tutto ristrutturato di recente - dominano l'ambiente: questo luogo sorge infatti all'interno di uno dei dieci vortici energetici più potenti del pianeta.



**MII AMO**

+1 844-993-9518

[miiamo.com](http://miiamo.com)





**ISTITUTO ESALEN**

CALIFORNIA, USA

## IL TEMPIO DELLA NEW AGE IN CALIFORNIA

Nel cuore della dell'area "meno civilizzata" della California, l'istituto Esalen, dal nome di una tribù di nativi americani che un tempo veniva qui a purificarsi immergendosi nelle sue fonti d'acqua calda sulfuree, affascina sin dagli anni Sessanta diverse generazioni di viaggiatori alla ricerca della pace interiore.

Arroccato sulle spettacolari scogliere di Big Sur, sulla costa dell'oceano Pacifico, questo centro di ritiro e di studio creato nel 1962 da due giovani hippy laureati a Stanford intenzionati a esplorare il potenziale umano, è diventato nel giro di poco tempo un punto di riferimento per lo sviluppo personale.

Terapia della Gestalt, respirazione ologica, bioenergia, sciamanismo, piante allucinogene...

Queste ricerche all'avanguardia sulle nuove terapie, la spiritualità e la psiche ne fanno un vero incubatore new age d'America e un luogo di ritrovo per artisti, intellettuali e ricercatori interessati a esplorare i misteri della cosmologia sciamanica o dell'intelligenza extraterrestre.



**ISTITUTO  
ESALEN**

+1 831 667 3000

esalen.org  
info@esalen.org



**BLUE SPIRIT**  
COSTA RICA

## UN LUOGO STRAORDINARIO PER LA TRASFORMAZIONE INTERIORE

Con le sue foreste vergini, la sua fauna eccezionale e le sue spiagge incontaminate, la Costa Rica, – pioniera nel campo dell'ecologia, viene spesso menzionata come uno dei luoghi più felici e più tranquilli del mondo – è già di per sé una vera e propria meta per il *wellness*.

Residenti e turisti praticano la cosiddetta *pura vida* (traducibile con l'espressione "grazie alla vita"): uno stile di vita più che sano ottenuto attraverso un'alimentazione che segue la stagionalità e il contatto costante con gli elementi naturali. Oltre alle attività outdoor – escursioni nella giungla, rafting e yoga al tramonto – alcuni hotel offrono anche dei programmi olistici avanzati.

 **BLUE SPIRIT  
COSTA RICA**

+506 2656 8300

[bluespiritcostarica.com](http://bluespiritcostarica.com)  
[info@bluespiritcostarica.com](mailto:info@bluespiritcostarica.com)



## ARCTIC BATH

LAPPONIA, SVEZIA

# UN TUFFO NELL'ARTICO

Gli effetti benefici dei bagni di ghiaccio sulla salute sono comprovati: le immersioni favoriscono il rilascio degli ormoni del benessere, alleviano la tensione nervosa, rafforzano le difese immunitarie e la fiducia in se stessi. È questo il segreto della longevità per molti popoli del Nord, tra cui gli svedesi, che hanno fatto di questa pratica ancestrale uno stile di vita nazionale e un'attrazione turistica di successo molto prima che il famoso Wim Hof la rendesse così popolare.



**ARCTIC  
BATH**

+46 928 70 30 40

arcticbath.se  
booking@arcticbath.se



FOTOS © MARCO RAVASINI

## EREMITO HOTELITO DEL ALMA

UMBRIA, ITALIA

# UN EREMO CONTEMPORANEO

Trascorrere un ritiro spirituale moderno con tutti i confort, totalmente isolati dal resto del mondo a sole due ore da Roma: è questa la promessa dell'Eremito Hotelito Del Alma.

Il suo proprietario, Marcello Murzilli, ha deciso di comprare un'intera vallata per costruirvi il suo hotel di lusso concepito come un eremo contemporaneo, al fine di riprodurre l'atmosfera sobria e favorevole alla meditazione e alla disintossicazione digitale tipica dei monasteri. Sperduto tra le colline dell'Umbria, l'Eremito invita i suoi ospiti al silenzio e alla riconnessione spirituale, lontano dal tumulto della città e soprattutto dalla rete.



**EREMITO HOTELITO  
DEL ALMA**

+39 0763 891 010

eremito.com  
info@eremito.com



© STAVROS HABAKIS

**EUPHORIA RETREAT**  
PELOPONNESO, GRECIA

## UN RITIRO SPIRITUALE

Il nome di questa nuova struttura è abbastanza indicativo: l'Euphoria Retreat si presenta come il primo hotel-spa a cinque stelle d'Europa interamente dedicato al benessere.

Immerso nella natura selvaggia del Peloponneso, ai margini di una foresta privata che domina la città di Mystras, patrimonio mondiale dell'Unesco, questo centro olistico progettato da Marina Efraimoglou si propone come luogo di guarigione e al tempo stesso di trasformazione.

Reduce di un *burn-out* nel mondo della finanza, la fondatrice del centro ha avuto l'idea di proporre dei ritiri incentrati sul benessere e sul recupero della forma fisica a meno di tre ore da Atene. Questa la sua visione: una sapiente sinergia tra taoismo, medicina tradizionale cinese e ippocratica che mira a ristabilire l'equilibrio mentale ed emotivo.

 **EUPHORIA  
RETREAT**

+30 2731 306 111

euphoriaretreat.com  
reservations@euphoriaretreat.com





**JOALI BEING**  
MALDIVE

## LA PRIMA ISOLA-SPA

Dopo aver testato per diversi anni le località più all'avanguardia allo scopo di creare una peculiare filosofia di cure, formare i propri terapisti e selezionare i trattamenti migliori, i fondatori del Joali Being hanno puntato tutto sulle Maldive per realizzare quello che è diventato il primo progetto di questo tipo al mondo: un'isola interamente dedicata al *wellness*.

Il risultato è un'enorme spa situata su un'isola (naturale) dell'atollo di Raa, con dei programmi che vanno dalle cinque notti alle tre settimane di durata e in cui si combinano tecnologie e pratiche tradizionali nel rispetto di quattro elementi fondamentali: spirito, pelle, microbioma, energia.



+960 658 4444

joali.com  
info.being@joali.com



## SOMATHEERAM AYURVEDIC HEALTH RESORT

KERALA, INDIA

# LA MIGLIORE CLINICA AYURVEDICA DELL'INDIA

Nello stato del Kerala, sulla costa sud-occidentale dell'India, le cliniche ayurvediche, circondate da spiagge di palme e parchi nazionali, sono davvero numerose. Ma tra tutte queste località esclusive, ce n'è solo una sulla bocca di tutti da più di dieci anni e ha fatto parlare di sé anche la stampa francese. L'Ayurvedic Health Resort Somatheeram riceve periodicamente riconoscimenti e premi per l'eccellenza dei suoi terapisti, la qualità dei programmi e i suoi bungalow in stile tradizionale immersi in una natura lussureggiante – una componente essenziale nel percorso di riconnessione con se stessi secondo la medicina tradizionale indiana e anche una fonte generosa di erbe medicinali.



**SOMATHEERAM AYURVEDIC HEALTH  
RESORT**

+33 6 30 34 53 28

somatheeram.org  
info@somatheeram.org / europe@somatheeram.org

**ULPOTHA**  
SRI LANKA

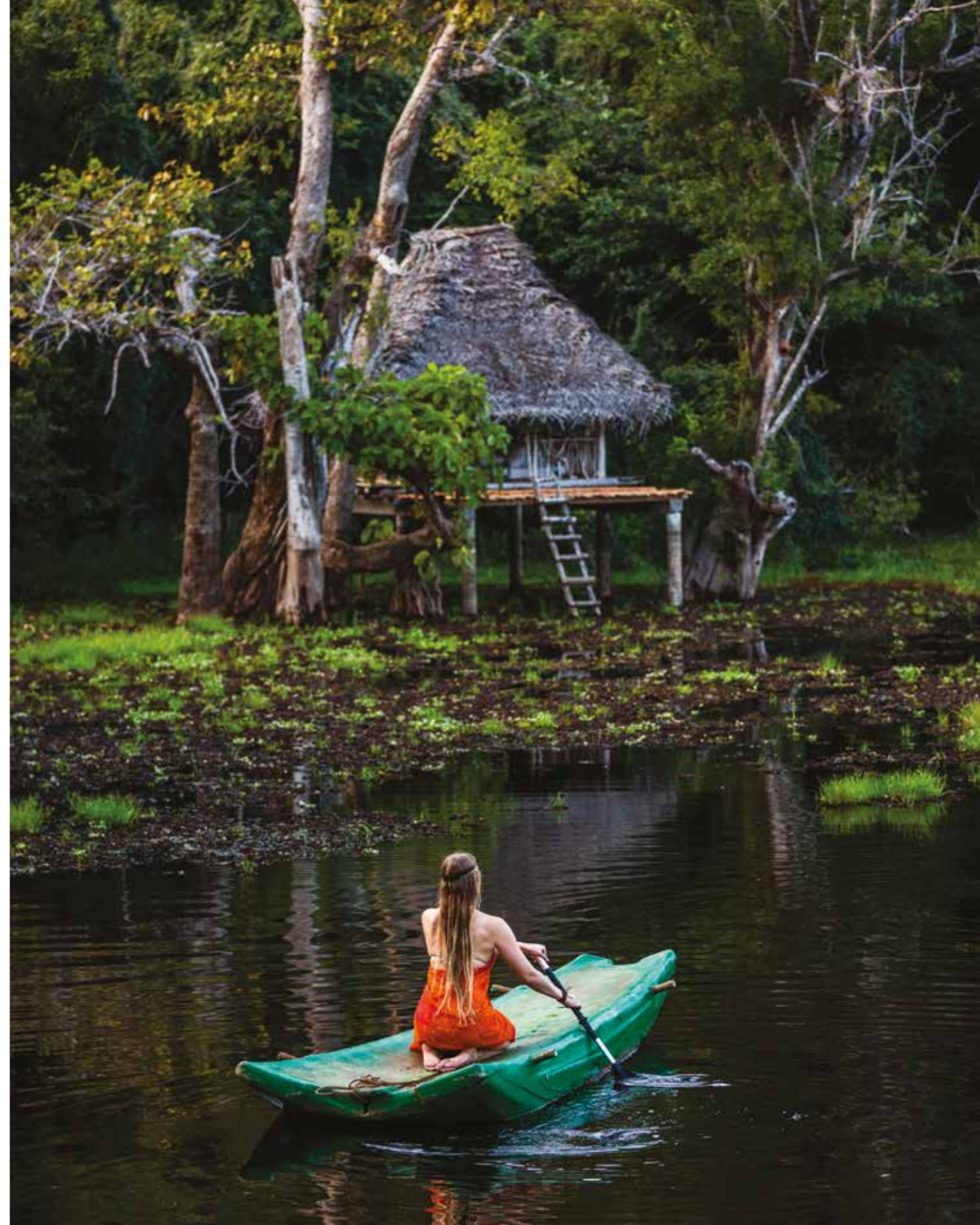
## FARE YOGA IN UN PARADISO TERRESTRE

Ai piedi delle montagne Galgiriya, che costituiscono la spina dorsale dello Sri Lanka, circondata da sette colline, Ulpotha è stato per molto tempo un luogo di pellegrinaggio, scoperto originariamente da alcuni asceti nomadi.

Viren Perera, un ricco banchiere proveniente dalla città di Colombo, per puro capriccio decise di acquistare quella che ormai era diventata una piantagione di alberi da cocco abbandonata. Mosso dalla passione per il recupero dei metodi di produzione agricoli tradizionali, si dedicò successivamente alla riforestazione, alla ricostruzione della casa padronale andata in rovina e del villaggio.

Da allora, la comunità agricola buddista accoglie i visitatori per una parte dell'anno proponendo ritiri dalla durata di una o due settimane.

L'Ulpotha si presenta come un "luogo di ritiro privato" e vi farà immergere in uno stile di vita semplice, quasi rurale, senza elet-



**ULPOTHA**

+94 77 785 0682

ulpotha.com  
info@ulpotha.com

**CHIVA SOM**  
CATAR E THAILANDIA

## IL CENTRO OLISTICO PIÙ PREMIATO AL MONDO

Chi non conosce Chiva Som, uno dei centri olistici più popolari dell'Asia, considerato un'icona del benessere e della salute in tutto il mondo, pluripremiato dalla stampa e molto apprezzato anche dalle star per la qualità dei suoi trattamenti (diverse centinaia) e del suo servizio a cinque stelle (con una media di quattro membri dello staff per cliente)?

Dal 2022, per la sua prima apertura all'estero, il tempio del benessere di Hua Hin in Thailandia ha inaugurato una sede in Qatar – a un'ora e mezza da Doha, sulle rive turchesi del golfo Persico.



**CHIVA SOM**

chivasom.com

reservations@chivasom.com (Thailandia)  
reservations@zula.com (Qatar)



ZULAL WELLNESS RESORT, QATAR



© ANTONIOSABA

## COMO SHAMBHALA ESTATE

BALI, INDONESIA

# MANGIARE, PREGARE, AMARE A BALI

È "L'isola degli dèi", l'ambientazione perfetta per i libri che trattano di sviluppo personale (come l'eccellente opera di Laurent Gounelle, *L'uomo che voleva essere felice*) e il set del film di successo con Julia Roberts nel ruolo della scrittrice Elizabeth Gilbert (*Mangia, prega, ama*). Bali è una delle tappe fondamentali per la ricerca di se stessi e il Como Shambhala Estate ne è l'epicentro.



COMO SHAMBHALA ESTATE

+62 361 978 888

[comohotels.com/bali/como-shambhala-estate](https://comohotels.com/bali/como-shambhala-estate)  
[CSestate@comohotels.com](mailto:CSestate@comohotels.com)



FOTOS © MARTIN MORRELL

# LUOGHI DEL BENESSERE

I MIGLIORI 35 POSTI AL MONDO  
PER RIGENERARSI

Volete prendervi una vera pausa rigenerante ma non sapete dove andare? Desiderate un'esperienza che unisca la scoperta di altre culture a un soggiorno benessere? Cercate un centro olistico fuori dai sentieri battuti (o che non costi una fortuna)? Questa è la guida che fa per voi: lasciatevi ispirare dalla nostra selezione dei 35 migliori luoghi del benessere al mondo, adatti a tutti gli stili e a tutti i budget. Ritiri yoga su un'isola privata in Grecia, una settimana ayurvedica in Normandia, stage di *breathwork* in Costa Rica, soggiorni detox sotto il sole in Italia o Arizona, trattamenti *Panchakarma* in Sri Lanka o rilassarsi su un'isola-spa alle Maldive... Luoghi dai quali tornerete più in forma e in sintonia con voi stessi. Buon viaggio (interiore)!



EDIZIONI JONGLEZ  
288 PAGINE

24,95 €

info@edizionijonglez.com  
www.edizionijonglez.com

ISBN: 978-2-36195-770-4



9 782361 957704