

# Helvetia SPA & BEAUTY

L'OBBIETTIVO DI  
HELVETIA SPA&BEAUTY  
È QUELLO DI OFFRIRE  
AGLI OSPITI UN BENESSERE  
GLOBALE SERVENDOSI  
DI ACQUE SORGIVE

ARRICCHITE DI SODIO  
NATURALE RAFFINATO E  
TECNICHE DI MASSAGGIO  
ALTAMENTE INNOVATIVE

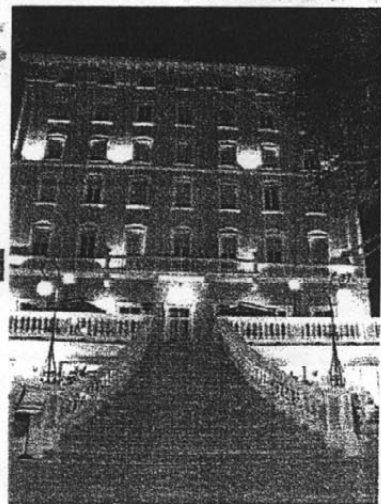
**a cura della redazione**

Da oltre un secolo l'Helvetia è uno degli hotel più frequentati di Porretta Terme: ha visto il brillare della Belle Epoque, gli scontri della II guerra mondiale e da quando ha aperto, nel 1904, è sempre stato fedele a un'unica regola: rinnovarsi continuamente per restare al passo coi tempi. Nel 2005 l'hotel è stato sottoposto a un completo intervento di ristrutturazione che lo ha trasformato in un complesso moderno, dotato di una SPA realizzata all'interno di una grande grotta naturale, che ha spostato l'asse portante dall'hotellerie al wellness. Grazie alla lungimiranza della proprietà, la famiglia Lenzi, al contributo di numerosi collaboratori e all'esperienza del Direttore Sanitario, il prof. Aspero Lapilli,

l'Helvetia Spa&Beauty rappresenta oggi una struttura di eccellenza nel settore del benessere e della bellezza.

## **Una grotta come SPA**

La filosofia del benessere totale si integra con l'architettura decisamente suggestiva di una SPA unica nel suo genere, realizzata all'interno di una grande grotta naturale. La SPA di Helvetia è composta da una zona secca, dedicata ai trattamenti medici ed estetici per il corpo e il viso, e da una zona umida, che comprende un hammam, due saune, dei percorsi di deambulazione caldi e freddi e una piscina con idromassaggi e cascate d'acqua. Tra la zona secca e la zona umida è presente un'ampia zona relax con lettini ad acqua e angolo tisane. L'ambiente è estremamente curato negli arredi, realizzati con materiali naturali e, grazie anche a una sofisticata illuminazione zenitale, garantisce agli ospiti un comfort assoluto. In un'antica grotta, usata come rifugio



antiaereo durante la II guerra mondiale, sono stati ricavati una suggestiva biosauna (lungo la scala in pietra che conduceva verso l'uscita del rifugio), una sauna finlandese, un grande hammam aromatizzato, due docce emozionali e un'area relax. In questa zona, alla quale si accede percorrendo un corridoio scavato nel profondo della montagna e reso suggestivo da tagli nella roccia che si affacciano sulla piscina, regna la penombra, scaldata da luci delicate e candele. Nella biosauna la temperatura non supera i 45° C e l'umidità il 55%: questo consente al corpo di acclimatarsi e di sopportare meglio le temperature più elevate degli ambienti successivi. All'estremo della grotta si trova

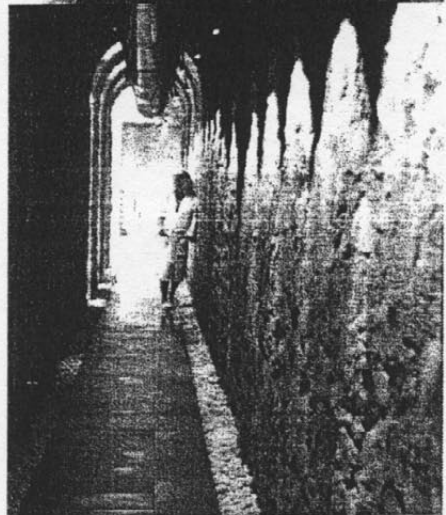
## MUSICOTERAPIA

SPA, Beauty Farm e Centri Benessere si stanno orientando sempre più verso una filosofia di trattamenti integrati, che vadano oltre la dimensione esteriore, e affiancando ai tradizionali "trattamenti corpo" delle sedute di musicoterapia e training autogeno, si pongono l'obiettivo di rigenerare non solo i corpi, ma anche le menti. Sembra infatti essere questo il nuovo bisogno espresso dai consumatori moderni.

La musicoterapia è una tecnica che utilizza la musica come strumento terapeutico, grazie a un impiego razionale dell'elemento sonoro, allo scopo di promuovere il benessere dell'intera persona, corpo, mente, e spirito. Esistono numerose metodologie musicoterapiche (approccio pedagogico, psicoterapeutico, psicoacustico) che spaziano dal settore della salute, come mezzo di prevenzione, riabilitazione e sostegno, a quello del benessere, come strumento per raggiungere un migliore equilibrio psico-fisico. La musica è un linguaggio non meno importante di quello visivo, corporeo o verbale, in grado di esprimere idee, concetti e sentimenti propri di ogni individuo. La musicoterapia permette di comunicare, con l'aiuto del terapeuta, attraverso un codice alternativo rispetto a quello verbale, partendo dal principio dell'ISO (Identità Sonora Individuale) che utilizza il suono, la musica e il movimento per aprire dei canali di comunicazione con il

mondo interiore dell'individuo.

La musicoterapia riequilibra i due emisferi del cervello: quello sinistro, razionale, legato alla percezione degli aspetti tecnici della musica e quello destro, emotivo e creativo, in grado di richiamare alla memoria le immagini e le fantasie che il brano suggerisce. Attraverso la musicoterapia è possibile stimolare alcune zone del cervello, come il talamo e l'ipotalamo, che di riflesso favoriscono i meccanismi di produzione delle endorfine, le cosiddette "molecole del benessere". Oltre al cervello, gli effetti della musica si riflettono anche su alcune parti del corpo, soprattutto a livello del cuore, dei polmoni e della circolazione sanguigna. L'attività cardiaca è controllata dal sistema neurovegetativo e viene modificata dalla musica, ad esempio si è osservato che il battito cardiaco può accelerare o diminuire a seconda dei ritmi musicali che si stanno ascoltando. Le endorfine manifestano un effetto calmante e antistress, che si riflette a livello del cuore e della pressione sanguigna, stabilizzandone i valori. La musica influenza anche la respirazione: i suoni gravi e i ritmi lenti, attraverso l'area vestibolare dell'orecchio (la stessa che regola l'equilibrio) sono in grado di ridurre i ritmi respiratori. Questa tecnica è seguita e sviluppata da oltre 10 anni dalla Prof. Claudia Ansalone.



l'ampio hammam, con le sedute rivestite a mosaico e un soffitto di luci realizzato con fibre ottiche pendenti che richiamano il cielo stellato. In questa zona sono disponibili guanti di crine e scrub (alla castagna o al vinacciolo a seconda della stagione) per il peeling del corpo. La piscina è scavata nella collina retrostante l'hotel e rappresenta il rifugio ideale per riacquistare equilibrio e serenità. L'area è molto luminosa grazie al soffitto e alle pareti in vetro che consentono l'interscambio visivo con l'esterno, conducendo lo sguardo lungo il dorso della collina. Il pavimento con lastre di pietra scura aumenta l'effetto naturalistico. La vasca, di forma rettangolare, con acqua clorurato-sodica a 35°, si apre in un angolo con un'ansa perfettamente circolare che contiene i sedili per l'idromassaggio. Sul lato destro si trovano i camminamenti di acqua calda e fredda dedicati al percorso vascolare con pavimento in ciottoli di fiume levigati per favorire il reflusso venoso. La piscina e i percorsi vascolari

contengono una speciale acqua sorgiva, arricchita di sodio naturale raffinato, dalle intense proprietà drenanti e rigeneranti, ideale per stimolare l'attività del microcircolo. Quest'acqua, grazie all'elevata concentrazione di sodio è in grado di riattivare la circolazione sanguigna e di favorire il ricambio cellulare (oltre 1° Baumè).

### I trattamenti

Il punto di forza di Helvetia SPA & Beauty è la personalizzazione dei trattamenti: grazie a un vasto team di esperti, che comprende medici, farmacisti, fisioterapisti, musicoterapeuti ed estetisti, i clienti vengono seguiti costantemente durante il loro soggiorno, fin dal momento del loro arrivo. A seconda dei giorni di permanenza potranno scegliere diversi trattamenti, liberi o predefiniti, di lunghezza variabile (da 1 giorno a 1 settimana). Per un benessere a 360°, non solo del corpo, ma anche della mente, vengono proposte sedute di musicoterapia,

trattamenti Ayurvedici (Shirodara, Ayurvedic Mardana, Pindasweda) e Percorsi di Medicina Cinese, che si pongono l'obiettivo di avvicinare i clienti alla soluzione dei loro problemi, partendo proprio dal riequilibrio energetico. La presenza di studi medici di Medicina Vascolare, Dietologia, Gastroenterologia e Medicina Estetica consente di ampliare l'offerta dei servizi, in una combinazione equilibrata di salute e benessere.

### Progetto donna

Helvetia SPA & Beauty propone una serie di cure dedicate esclusivamente al benessere femminile, tra cui i trattamenti "Programma snellente", "Perdere perso rimodellandosi" e "Sogno d'Oriente", che prevedono una serie di attività svolte in vasche di deambulazione a temperatura variabile, oltre che in piscina, seguite da sedute di linfodrenaggio manuale e meccanico per la cura degli inestetismi vascolari e lipodistrofici (cellulite). ■