

WELLNESS

Benessere in Tunisia

Una vacanza di benessere, tra oasi e deserto, grazie ai benefici del mare

di Claus Winterhalter

© Foto di Hasdrubal ThalassaSpa

La Tunisia è una meta perfetta per conciliare relax, talassoterapia, divertimento, golf, gastronomia e cultura. L'incanto deriva dalla bellezza del suo paesaggio insolito e selvaggio fatto da lunghe spiagge di sabbia fine e le palme, il deserto, l'ospitalità degli abitanti e il cibo saporto. Il suo clima è mite e asciutto: sole e cielo azzurro pressoché tutto l'anno. La Tunisia è anche la terra madre degli hammam, una pratica che affascina migliaia di persone di cultura diversa per ritrovare la pace e abbandonare i sensi dopo lunghe e faticose giornate. Bellezza e benessere, cura del corpo e relax della mente si mescolano per ritrovare la gioia di dedicarsi al proprio benessere, dedicandosi a massaggi ed alla talassoterapia, un'antica cura che utilizza le proprietà dell'acqua, dell'ambiente e dei prodotti marini per rigenerare ed equilibrare l'intero organismo. I benefici dell'acqua di mare e delle componenti marine sono noti fin dall'antichità. Il mare "thalassa" e la cura "terapia" sono alla base di una pratica millenaria già in uso tra gli Egiziani, i Fenici, i Greci e i Romani, per i quali i bagni di mare e termali erano occasione per utilizzare l'acqua e i prodotti marini per stimolare, rimineralizzare, rilassare e rigenerare. Erodoto, Euripide, Ippocrate, Galeno, Platone, Aristotele e Cicerone, per menzionare i più noti, scrissero sui benefici effetti dell'acqua di mare. La Talassoterapia si avvale dei diversi componenti dell'ambiente marino quali acqua di mare (riscaldata a 38°C), sabbia, alghe e il fango; si pratica in strutture poste ai bordi del mare, e si avvale di diversi com-

ponenti dell'ambiente marino. Include applicazioni esterne e bagni di fango o di alghe, bagni d'acqua marina in apposite piscine, docce, pediluvii e passeggiate in vasche, esercizi stando immersi in acqua e massaggi. Mal di testa, insonnia, vertigini, dolori allo stomaco, ansia sono tra i più diffusi disturbi di quella che sta diventando una delle più gravi e diffuse malattie professionali dei nostri tempi: lo stress. Ciò rappresenta un elemento di rischio fino all'insorgere di malattie. Organi bersaglio sono l'apparato digerente, cardiovascolare, respiratorio, neuroendocrino. La talassoterapia moderna, che si avvale degli elementi di cura dell'ambiente marino integrati da tecniche mediche complementari, costituisce un importante elemento per il mantenimento dell'efficienza psicofisica. Una vera e propria medicina del benessere, secondo la definizione di salute dell'Organizzazione Mondiale della sanità. La Tunisia da tempo si è specializzata sulla Talassoterapia ed è passata ora ad una certificazione di qualità dei propri centri per garantire l'efficacia e serietà medica ai potenziali clienti. A poco meno di due ore di volo si trovano quindi diversi centri di talassoterapia, integrate in splendidi alberghi che invitano ad un soggiorno di completo relax e benessere.

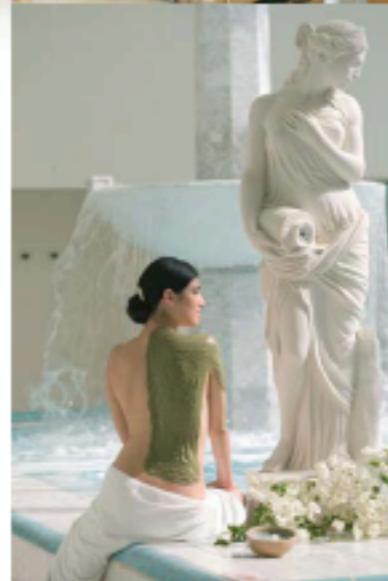
Office National du Tourisme Tunisien
8001 Zürich - Tel. 044 211 48 30
www.tunisia.ch - www.tunisiel tourism.com.tn
www.tunisair.com

pacchi drenanti al corpo a base di alghe marine, il Beauty Center Darphin propone trattamenti di bellezza per il viso e tutto il corpo. Un moderno centro fitness offre la professionalità di specialisti tra medici, idroterapisti, chinesiologi e insegnanti di fitness per ritrovare la perfetta forma fisica e perdere chili superflui con trattamenti "Cellu M6" e "Powerplate". Inoltre è possibile praticare tennis e golf, quest'ultimo su un nuovissimo campo di proprietà dell'albergo ed inaugurato pochi mesi orsono.

The Residence Tunis, Les Côtes de Carthage,
2070 La Marsa TUNISIE, Tél. +216 71 910 101
www.theresidence.com

"REMISE EN FORME" ASSICURATA

Il "The Residence", associato a "The Leading Hotels of the World" si presenta in stile arabo-andaluso, con un ambiente raffinato e suggestivo, posizionato sulla spiaggia di "Les Côtes de Carthage", a soli venti minuti dal centro di Tunisi e dieci minuti dalla mitica Sidi Bu Said. Propone un décor orientale da Mille e una notte con uno dei migliori centri di talassoterapia della Tunisia: le "Thermes Marins de Carthage" che ricrea l'atmosfera delle antiche terme romane e dei bagni turchi orientali. Tra cupole stellate e vetrate sul mare e sui giardini mediterranei, si ritrova la forma ed il benessere grazie a trattamenti mirati, come il "modelage sous affusion" e gli im-



Thalassoterapia di lusso

L'HASDRUBAL Thalassa Hammamet è un hotel di lusso a cinque stelle assai particolare nel panorama delle strutture alberghiere in Africa, in particolar modo per quanto riguarda la cura del corpo e la Talassoterapia. A 70 km dall'aeroporto di Tunisi Cartagine e a 90 km dall'aeroporto di Monastir è situato direttamente sull'ampia spiaggia sabbiosa, nel cuore di Yasmine Hammamet, nelle vicinanze di due campi di golf: il Citrus (45 buca), ed il golf di Yasmine (18 buca).

L'hotel, che dista solo 15 km dal centro di Hammamet, presenta un arredamento elegante e lussuoso ed è dotato di 211 suite molto spaziose (65 metri quadrati) con salotto, climatizzatore, telefono in linea diretta, radio, TV satellitare a schermo piatto, cassaforte, minibar, sala da bagno con servizi separati e balcone. Si può scegliere tra 4 ristoranti à la carte di cui uno tunisino, uno italiano, uno internazionale e uno dietetico. Naturalmente non mancano caffè moresco e piano bar. Il centro di talassoterapia è uno dei più conosciuti al mondo e si sviluppa su oltre 6000 m2 di superficie.

Personale altamente specializzato fornisce prodotti e trattamenti esclusivi per la riscoperta dei 5 sensi e per ritrovare l'equilibrio psicofisico. Tecniche di rilassamento, massoterapia, balneoterapia ed idroterapia completano l'offerta di questo centro del benessere.

Hasdrubal Thalassa & Spa
B.P. 04 - 8050
Hammamet
Tunisi
Tél. : +216 72 244 000
hammamet@hasdrubal-thalassa.com
www.hasdrubal-thalassa.com

Come un castello nel deserto, da luglio sorge questo cinque stelle con portici bianchi e colonne blu, in piena armonia con un ambiente naturale sulla spiaggia di Sidi Mehrez. È caratterizzato dalla purezza delle sue linee, la generosità dei suoi spazi e di un'abbondante vegetazione di olivi, allori, palme, ibisco e bugarvillea su un'area di 11 ettari. Distante 18 km dall'aeroporto e vicino a casinò, golf e Marina di Djerba, offre: • 199 spaziose Junior Suite (tra 90 e 100m2) tutte con

terrazza, spaziosi bagni (tra 19 e 26m2), decorati con mosaici e dotati di servizi separati. • 22 Jasmine e Prestige suite (tra 130 e 350 m2). • 2 Royale Suite con piscina esterna privata.

Il centro di talassoterapia « LES TROIS EAUX » è il più grande Centro Spa nel continente africano e coniuga armoniosamente acqua di 3 differenti tipi: termale ferroginosa, normale e marina. Si estende su un'area di 11 000 m², dedicato al benessere con 40 cabine (trattamenti umidi, secchi ed estetici), vasche per rieducazione e percorso flebologico, 2 jacuzzi, sala fitness, salone di bellezza, tisaneria, parrucchiere, sauna, bagno turco, camera di aromaterapia, stanza di riposo e lounge. Ma propone anche 13 "Private-Spa" da 120 a 130 m2 ciascuno, permettendo ai clienti massaggi, trattamenti di bellezza, cure termali e di talassoterapia singoli o in coppia, in dolce intimità. Per i piaceri gastronomici vi sono quattro ristoranti (Le Riviera, l'Odalys, l'Alhambra, le Mistral) dedicati alla cucina mediterranea, gastronomica, tunisina nonché pesce fresco e barbecue.

Hasdrubal Prestige Thalassa & Spa Djerba
Plage de Sidi Mehrez, B.P. 120
4180 Houmt Souk - Djerba - Tunisi
Tél.: +216 75 759 259
prestige@hasdrubal-thalassa.com
www.hasdrubal-thalassa.com

