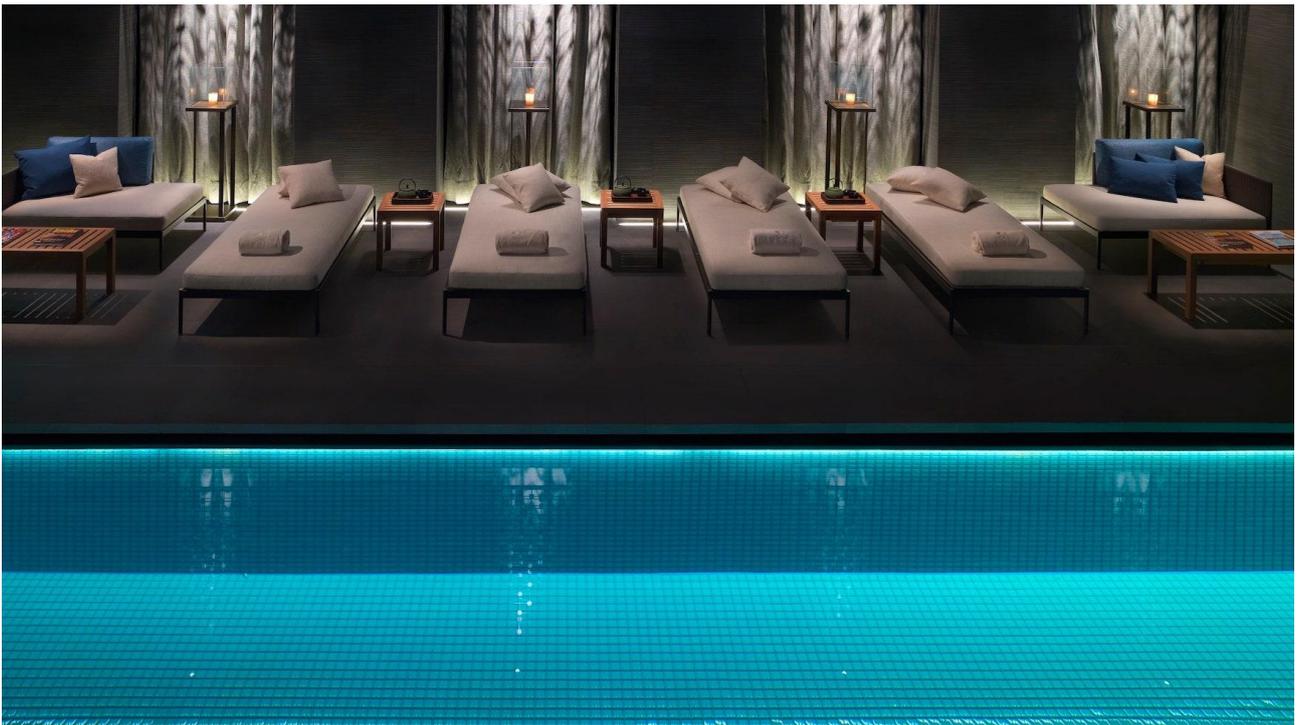


AD

Urban spa: le migliori oasi wellness in città

Un'oasi di pace nel bel mezzo della frenesia cittadina. L'urban spa è un rifugio di benessere dove staccare la spina, ritrovare le energie perse e concedersi un profondo relax. Anche solo per qualche ora.

di [Micol Passariello](#) 11 giugno 2023



Urban spa: le migliori oasi wellness in città

Per sentirsi meglio, per dedicarsi alla [remise en forme](#), per isolarsi dal mondo esterno e trovare [un momento di relax](#). Un retreat lungo una giornata, o anche solo un paio d'ore, dove **mandare in vacanza mente, corpo e spirito**. Che sia energizzante, purificante, rilassante, detox, la [Spa](#) è una sosta obbligata in qualsiasi stagione. Non serve fuggire al mare, al lago o in montagna per trovare un ristoro, la buona notizia è che esistono magnifiche [oasi benessere](#) dove rifugiarsi in pieno centro città.

Posto che vai, beneficio che trovi. Dal massaggio viso anti-age al trattamento decontratturante per il corpo, dal rituale in oro puro, fino al percorso olistico con digitopressione cinese. Sono tanti i motivi che spingono a staccare la spina e concedersi un break in [Spa](#) all'insegna del wellness. Alcune seguono un **approccio olistico** alla bellezza, con percorsi ispirati alle filosofie orientali, per eliminare lo stress, lenire le tensioni e nutrire l'anima, altre sfruttano **metodi scientifici** all'avanguardia per lenire i segni del tempo. Immersi tra saune, vasche idromassaggio, vapori e piscine calde, pian piano si ritrova l'armonia. Ecco le **migliori urban spa**, le oasi wellness in piena città per la *remise en forme*.



Roma: Rome Cavalieri, A Waldorf Astoria Hotel

In cima alle colline di Montemario, il [Rome Cavalieri, A Waldorf Astoria Hotel](#), è un luogo a sé. Con una vista unica su tutta la città, è immerso in un immenso parco mediterraneo di sei ettari, che custodisce varie piscine e zone lounge, dominato da un'atmosfera di relax. Gli interni sono sontuosi, arricchiti da una preziosa collezione d'arte, in cui spicca il famoso trittico di **Tiepolo**, ma anche gli arazzi più pregiati delle botteghe **Gobelin Beauvais**, i mobili di **Boulè**, le sculture di **Thorvaldsen**, le opere di **Andy Warhol**. Questo contesto esclusivo è la cornice del **Cavalieri Grand Spa Club**, 2200 metri quadri di bellezza e benessere sensoriale, creato per riequilibrare energie fisiche, emotive, mentali. Tanti i trattamenti da provare, dagli antiage con la linea La Prairie, ai rituali di remise en forme con Natura Bissè. Tra i signature, il **Caviar Lifting Facial di La Prairie**, che combina pulizia, maschera e massaggio con gli elisir della maison, per ottenere un effetto antiage e antistress immediato. Non mancano i massaggi, dall'Ayurvedico allo Shiatzu, dal Linfodrenaggio Estetico alla Riflessologia Plantare, fino al Defaticante. Completa il percorso benefico sauna, bagno turco e idromassaggio, oltre alla grande piscina coperta, realizzata in un **giardino d'inverno in stile art déco**, dove rilassarsi e nuotare. Se ne esce rinati.

<https://www.ad-italia.it/article/urban-spa-migliori-oasi-wellness-in-citta/>