

VIAGGI

[News](#)[Week-end](#)[Il viaggio](#)[In vacanza con](#)[Fotogallery](#)[Videogallery](#)

SERVIZI

[Voli](#)[Hotel](#)[Viaggi](#)[Crociere](#)

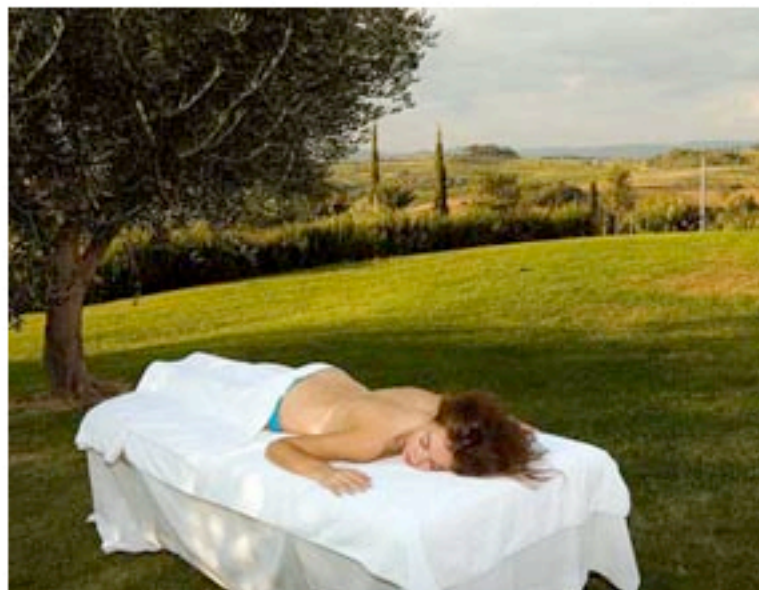
UTILITIES

[Meteo](#)[Oroscopo](#)

NEWSLETTER

Tieniti sempre in
contatto con Viaggi[Iscrivimi »](#)[Rss](#)[Redazione](#)[Scrivici](#)

In evidenza

**Mutui Casa**
Il tuo mutuo
su misura**Cerca casa**
Annunci in
vendita e
affitto[fotogallery](#)

apprezzare le suggestioni del benessere a 360 gradi. Grazie al suo paesaggio, il "cuore verde d'Italia" è il luogo più indicato per coloro che sono alla ricerca di spazi dove rigenerare le proprie energie, che desiderano rimettersi in forma o semplicemente vogliono staccare dai ritmi forsennati della vita di tutti i giorni.

Speciale Abano Terme

Medical Spa protocolli
speciali Terme Dieta Relax
Riabilitazione

www.PresidentTerme.it

Annunci Google

Ricco poi il programma delle diciotto strutture ricettive del **Consorzio Umbria Benessere**, tutte immerse nella verde campagna locale e non troppo lontane dalle città d'arte e dai piccoli borghi medioevali che la caratterizzano. Come l'**Antico Casale di Montegualandro**, storica residenza del '700 tra **Umbria** e **Toscana**, al confine con Cortona, affacciata sul **Lago Trasimeno**, immersa in un parco di 100mila metri quadrati. Qui la presenza di una Spa permette di seguire percorsi di "remise en forme", da alternare alle escursioni nelle vicinissime città e borghi d'arte. La **Reggia Sporting Center**, per la sua posizione amena, a poca distanza da Spoleto, Assisi e **Perugia**, è la base ideale per chi vuole vivere un'esperienza di relax immerso nel verde delle vallate di Cascia e al tempo stesso andare alla scoperta delle bellezze di questa regione. E proprio a Cascia a fine gennaio si tiene la Festa delle tradizioni rurali

della montagna con giornate dedicate alla rievocazione degli antichi mestieri ed alle espressioni culturali, variegata ed originali, della Valnerina. Attrezzi e ambientazioni della vita quotidiana di un tempo, stand che ripropongono gli antichi mestieri, laboratori didattici per i più piccoli, sono i punti di forza di questa manifestazione, unica nel suo genere.

Antichi ambienti e nuovi confort si fondono, invece, al **Park Hotel ai Cappuccini** dove liberare la mente dai pensieri quotidiani, affidare il corpo alle cure di mani esperte e sapienti oppure fare un tuffo rigenerante nella splendida **piscina indoor**. Il tutto a due passi dallo splendido centro storico medioevale di **Gubbio**. Il centro benessere del **Perugia Plaza Hotel**, prestigioso quattro stelle, a ridosso del centro storico di Perugia con vista particolarmente suggestiva sulle colline che circondano la città, si distingue per la seducente atmosfera degli spazi wellness. Proprio nel capoluogo umbro tutte le domeniche, da gennaio fino ad aprile, si terrà **Aperitivo in musica**. Fino al 28 marzo, **Città della Domenica**, il **parco divertimenti** a soli 2 km da Perugia, propone invece per i più piccoli una serie di incontri domenicali con le fiabe.

Il benessere è l'elemento trainante del **Relais Borgo Brufa** di Brufa di Torgiano. La Spa offre il particolare percorso Aquae-term e propone soluzioni personalizzate grazie a una serie diversificata di trattamenti. Vero gioiello del relais, la suite imperiale con l'esclusiva piscina interna riscaldata. Relax completo, invece, a **La Corte di Bettone** dove ci si può rilassare in piscina, in sauna, in sala fitness o con trattamenti e massaggi. Qui l'ospite troverà a disposizione l'ambiente ideale per provare il benessere momentaneo, ma anche ritrovare il piacere di stare in cucina, scoprendo la tradizione della cucina locale e imparando, attraverso il metodo YOO, i principali sistemi alimentari e le metodiche di trasformazione e conservazione degli alimenti per migliorare il proprio stile di vita. Insomma, il luogo ideale dove ritrovare abitudini e atteggiamenti per arrivare al benessere assoluto.

Marcella Gaudina

Hotel Wellness Umbria

Borgo Brufa - Circondati dalla natura, avvolti nel benessere.

**Speciale Abano Terme**

Medical Spa protocolli speciali Terme Dieta Relax Riabilitazione

Annunci Google

[> Leggi gli altri articoli di Week-end](#)[Scrivi all'autore](#)[Invia](#)[Stampa](#)[Commenta](#)[Segnala un link](#)

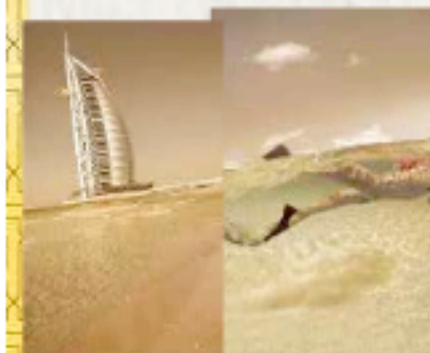
Puro benessere in stile umbro

in [Week-end](#)

Il "cuore verde d'Italia" è il luogo ideale dove ritemperarsi dallo stress delle feste e rimettersi in forma dopo gli stravizi

Dopo i **bagordi delle feste natalizie** è quasi d'obbligo concedersi una pausa. Per lasciarsi alle spalle lo stress delle mangiate e smaltire i chili di troppo accumulati, a furia di stravizi a più non posso tra cene con i colleghi, pranzi con i parenti, brindisi tra amici, la soluzione ottimale è regalarsi un fine settimana in un **centro benessere** dove fare un "tagliando completo". Un viaggio in **Umbria** può essere lo scenario ideale per

Vivi una favola a prezzi mai visti.

**Annunci immobiliari**

Trova la casa su misura per te

VOLI

HOTEL

VIAGGI

CROCIERE

Destinazione

Arrivo

01.02.2010

Partenza

02.02.2010

Camera singola

0

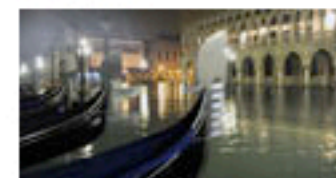
Camera doppia

1

Adulti

2

CERCA

Top Blog[Venezia low cost](#)[Mare d'inverno: Ostia](#)**Focus**[Voglia di sole e di blu](#)[Dove fare yoga](#)

I PIU' DELLA SETTIMANA

Letti

[Commentati](#)

1. [Week-end d'amore](#)
2. [Puro benessere in stile umbro](#)
3. [Raz, zingaro con Israele nel cuore](#)
4. [Così il turismo di massa sta ...](#)
5. [San Valentino di ghiaccio per amanti ...](#)

[Apri il tuo blog](#)