

**1 – RIFUGI ALPINI**

Gli Chalets Zuegg, tra i boschi di Merano 2000, a 1.820 m di quota, in mezzo alle piste, sono appena stati inaugurati. Idea dei proprietari dello Chalet Mirabell, 5 stelle di Avelengo, sono tre indipendenti di 100 mq, e due loft sopra il grande ristorante. Dentro ognuno c'è una sauna esclusiva e un hot tub con vista sulle montagne. Da 190 € a notte a persona. Info chalet-zuegg.com.

**2 – PER TUTTI**

Tra le novità del 2026 dell'Hotel Chalet Das Alpenschlössel, in val Passiria, del gruppo Quellenhof, c'è la nuova *Onsen Pool*, ispirata alle sorgenti termali giapponesi, dove rilassarsi tra acqua fumante e pietra (in foto la piscina Infinity Sky riscaldata tutto l'anno con un affaccio spettacolare), la *Silent Relax Room* - adults only - nel Relax-Yoga-Garden e un'Area Family con sauna e piscina coperta. Info alpenschloessel.it.

**3 – TRA DETOX E CUCINA STELLATA**

Nell'area benessere del 5 stelle Gardena Grödnerhof Hotel & Spa, a Ortisei, la filosofia è incentrata su caldo, freddo e tranquillità. Fra saune e bagni di vapore, l'esclusiva spa per donne e le piscine, spiccano le sedute di *ZeroBody Cryo* in cui il corpo è avvolto da una "membrana" a temperatura di 4-6°C. Una procedura che dà vantaggi

# Climate change nelle nuove aree spa

Trattamenti sottozero, nel bosco o su fluttuanti lettini tech. Ma anche bollenti acque termali e workout che scaldano il corpo. Affrontare certi contrasti fa bene.

di **FRANCESCA VARASI**

**5 – NEW OPENING**

Il 1° febbraio 2026 apre il **Grand Hotel Ampezzo**, nel centro storico di Cortina. Della DHOM Collection, è una struttura ampezzana anni 20 trasformata in un hotel 5 stelle che fonde tradizione alpina e contemporaneità. 70 tra camere e suite, e la spa firmata Longevity Suite di 1000 mq in cui si trova la *Ice Room* (in foto). Info grandhotelampezzo.it

simili alla crioterapia e all'immersione in acqua ghiacciata, ma in un ambiente più comfort: si galleggia a secco, senza umidità. Fa parte del Programma Detox insieme a massaggi linfodrenanti e impacchi. In alternativa durante il soggiorno si può provare il ristorante Anna Stuben, una stella Michelin e quattro cappelli Gault&Millau. Da 400 € a persona al giorno, con colazione e cena. Info gardena.it

**4 – DALL'ANIMA GLACIALE**

Uno scorcio del panorama dell'Adler Lodge Ritten. Preludio al nuovo percorso del 2026, *Ice & Soul*, per temprarsi attraverso il contrasto termico. Momento clou: il bagno ghiacciato nella natura, seguito da esercizi di riscaldamento corporeo e un rituale energizzante per risvegliare il sistema nervoso. Poi yoga e meditazione, bagno di suoni e gettate di vapore. Inclusi ci sono anche buoni spa. Dal 15/02 al 08/03/26, 4 notti all inclusive, da 1.307 € a persona. Info adler-resorts.com



1.



4.



2.



3.



5.