

## *I know what you did last weekend: Fonteverde Spa. Part 2*

Aspettavate con ansia questo post dopo aver letto il mio precedente sul [Fonteverde Natural Spa resort \(clic!\)](#)? Ora passiamo alla **Spa**, punto nevralgico della struttura: al suo interno mi sono goduta dei momenti di vera estasi!

Maybe you were looking forward for this post after reading my previous one on [Fonteverde Natural Spa resort \(clic!\)](#). I'm gonna talk about the **Spa**, the core of the entire resort, where I enjoyed the best moments of the week end!



Appena varcata la porta ci accoglie uno splendido profumo di melograno senza la minima traccia del solito odore di uova marce che in genere caratterizza le terme: tutto merito dell'acqua termale di San Casciano che non ha una componente sulfurea predominante ma contiene anche **calcio, fluoro e magnesio** in gran quantità. Questa acqua dei miracoli ha forti **proprietà cicatrizzanti** ed è quindi molto **indicata per problemi dermatologici** quali acne, psoriasi e dermatiti varie, per le persone che non soffrono per tali malattie attua una bel **peeling delicato** sulla pelle del viso e del corpo, favorendone l'ossigenazione.

Al banco della reception vi accoglierà del personale qualificato che vi saprà dare tutte le informazioni, e potrete rilassarvi nella zona relax aspettando di fare i trattamenti o fra un bagno termale e l'altro: qui potrete ricevere informazioni e consigli e potrete prenotare l'appuntamento col medico della struttura e con la cosmetologa( fortemente consigliato per personalizzare la vostra agenda di trattamenti). Potrete anche acquistare la linea di skincare della spa Eteria riformulata di recente e privata di tutti gli allergeni e parabeni. *As you walk the door you breath a nice pomegranade parfum without the usual smell of the baths: it's all up the San Casciano thermal water spring that's not predominantly sulphurous but contains calcium, magnesium and fluoride as well. This water is actually **good for dermatological problems** and acts a nice **exfoliating action** on your skin. At the reception desk you find a fully qualified staff that will help you giving you all of the informations: you can just lay down on the chaises longues in the relax area drinking warm infusions and waiting for your treats or for your baths. An examination with the doctor and with the cosmetologist is strongly recommended just to help you to customize your beauty treats agenda.*

Un piccolo elenco dei **trattamenti** che ho avuto la fortuna di provare:  
This were **the treats** I could try:



foto di Laura Scalvi tratta da benessere-e-viaggi.com

- la **Bioaquam**, una vasca con acqua termale purificata tiepida dove si possono fare **diversi tipi di idromassaggi** davvero energici, composta da una parte interna e da una sezione esterna da cui si può godere il magnifico e rilassante **panorama della Val D'Orcia**. Quando uscite vi sentite la gambe molto alleggerite ed avvertite una sensazione di tonificazione.
- the **Bioaquam**, a pools full of purified thermal water with many **whirlpools**, there is also a sort of **panoramic section** at the outside where you can enjoy the Val D'orcica landscape. When you get out fo the water you feel revitalized and tonified.



- la **Thalagam**, un trattamento che consiste nel rimanere 25 minuti in una piscina di acqua calda satura di cloruro di sodio e di magnesio, con effetto di galleggiamento spinto, qualcosa simile al mar morto per intenderci, in una rilassante penombra con le campane a vento che suonano dolcemente. Questo trattamento richiede però una grandissima capacità di staccare la mente e di rilassarsi e per me è risultato essere un po' esasperante nonostante io cercassi di mettere in pratica tutte le tecniche apprese nei miei due anni di yoga; è comunque ottimo per chi ha un forte bisogno di **drenaggio** e favorisce molto il **rilascio delle tensioni muscolari**. Un **importante avvertimento**: è consigliabile fare la ceretta almeno 24 ore prima del Thalagam e la lametta circa 36, meglio 48 ore prima altrimenti potreste avvertire un bruciore nelle zone depilate che potrebbe compromettere il rilassamento.
- the **Thalagam**: this treat consists in floating on this high saline percentage water (with sodium and magnesium chloride) for 25 minutes experimenting a strong sensation of flotation, something like Dead Sea. To enjoy this kind of treatment is requested a great capacity to relax as you're left on your own floating in this dark room: I have to admit it was a bit difficult for me as I never stop to think! Thalagam is very **good to drain the tissues** and to **release muscular tensions**. A **recommendation**: it is suggested to shave at least 36 hours before this treatment as you could feel a tingling sensation as you get into the water, it is nothing dangerous but it could compromise you relax.



- il **Salidarium** consiste invece nella permanenza in un letto(nel vero senso della parola) di sale della Sardegna avvolti in finissime tuniche di lino naturali con la testa appoggiata su di un cuscino di sale caldo e coperti da una coperta imbottita anch'essa di sale e riscaldata. Vi sentirete galleggiare in questo tepore confortevole e non eccessivo e ne uscite ristorate e con le gambe divinamente leggere! Questo trattamento in genere viene posto subito dopo la Thalaquam in quanto si completano sinergicamente per combattere la ritenzione idrica: sebbene io non consigli questo percorso a chi non ama essere lasciato solo con se stesso durante i trattamenti, mi sono trovata davvero ristorata e rilassata al termine, con i muscoli distesi ma allo stesso tempo tonificati, e con una sensazione di relax assoluto.
- in the **Salidarium** you lay down on a bed of heated sardinian salt covered by a heated salt-stuffed blanket with a heated salt- stuffed pillow wrapped in a robe of fine linen. This is like a paradise of nice warmth sensation that helps against water retention and muscular tensions. Usually this treat is combined with Thalaquam and at the end of this package you feel light and relaxed but not tired.
- il **trattamento idratante corpo** ed il **trattamento viso purificante alle argille**, che ho avuto la fortuna di sperimentare contemporaneamente: dopo l'applicazione burro di karité tiepido arricchito agli oligoelementi termali su tutta la pelle del corpo sono stata avvolta nel cartene per lasciare riposare la pelle una ventina di minuti( sembra una tortura ed invece è piacevolissimo), durante questo tempo tempo mi è stata fatta la prima parte del trattamento viso che consiste in una delicata pulizia seguita da una maschera ai fanghi termali purificante, adatta anche alla mia pelle secca e sensibile, il tutto fatto con i prodotti della linea propria della spa, Eteria. Terminato il tempo di posa del karité sul corpo mi sono goduta prima il massaggio al viso( da provare!) e poi un lungo massaggio corpo per far assorbire il prodotto rimasto in superficie. Questo trattamento è stato il momento più bello di tutto il WE, ne sono uscita incredibilmente coccolata, rilassata e ristorata nel corpo e nella mente e gli effetti sulla pelle sono stati visibili per giorni.

- **moisturizing body treatment** and **thermal clay facial cleansing treatment** I experimented them together; at first the estetician applied karité butter melt at 40°C on my body and then she wrapped my entire body in cartene, to let the skin absorb the product. She did a gentle facial using their signature products Eteria and she applied a thermal clay mask on my face. I lasted 20 minutes like this while I relaxed; then the estetician came back to take off the mask and give me a nice facial massage( a dream you must try it!) after that she let the oil sink on my body skin with an amazing body massage. I went out of the cabin so happy and so relaxed, it was a real paradise and my skin is still saying “thank you”.



- il **percorso etrusco** all'interno del quale troviamo grotta con stufa per l'acclimatazione, bagno turco e sauna con la possibilità di fare docce cromoterapiche tra uno step e l'altro. All'interno di questa area è situato anche il **percorso Kneipp** che però va prenotato a parte al prezzo di 25 euro e che vi consiglio caldamente di provare perché è magico per i problemi di circolazione e di gambe pesanti.
- the **percorso etrusco** is composed by artificial grotto with fireplace, sauna and turkish bath between with you can have cromoterapic showers to relieve yourself from the heat; you can also book an additional time in **Kneipp walk** for eur 25 that's very good for circulation issues and to relieve legs heaviness( I totally recommend it).



Ovviamente la Spa include anche **tre piscine termali** di cui una riservata all'hotel e due accessibili anche ai clienti esterni ( al costo di 24 euro) in cui si trova una bella **cascata** dietro alla quale sedersi per godere del benefico massaggio del suo getto d'acqua: in questa zona di trovano anche delle ampie sale relax con tisane calde e comodi lettini.

There also **3 thermal pools** and you can use two of them even if you're not a resort guest paying a eur 24 ticket. You will find there a **waterfall** to have a nice massage.

Vi linko anche l'articolo della collega [Blog per Viaggiatori \(clic!\)](#) ed invito tutte le altre bloggers che erano con me a postare i loro articoli nei commenti!

Un posto incantevole, caratterizzato da un servizio impeccabile all'altezza delle 5 stelle sia nell'hotel, che è davvero dotato di ogni comfort( tranne il wireless in camera!), sia nella spa dove le estetiste che vi praticano i trattamenti sono davvero preparate, gentili e premurose in maniera discreta: il soggiorno è un lusso che non molti possono permettersi essendo una struttura 5 stelle ma può essere un bel regalo da farsi in coppia o per eventi importanti. La day spa è invece davvero alla portata di tutti e ci si può concedere anche qualche trattamento senza troppi sensi di colpa( il mio spirito di studentessa incombe). Sfogliando il catalogo dei premi Esselunga ho notato che ci sono dei vouchers per la Fonteverde Spa in palio, almeno qui in Toscana: ve lo segnalo perché oltre che essere comodo, mi sembra davvero carina l'idea di potersi regalare un soggiorno in una spa di lusso semplicemente facendo la spesa!

The Fonteverde Natural Spa Resort is a dream place in which you can spend an awesome holyday or weekend: the staff is very professional and make you feel pampered without being oppressed. Staying at the hotel is a luxury holyday that not all of us can afford, it is a very good idea for a honeymoon or for any other important event, especially for couples: on the other hand day spa is really affordable.

Olivia

PS Ringrazio di nuovo Il Fonteverde Natural Spa resort ([clic!](#)) e nella persona di Federica e Anita di Blogosfere ([clic!](#)), che mi ha gentilmente coinvolta!

I've got to thank Fonteverde Natural Spa resort ([click!](#)) for the very good hospitality and Anita from Blogosfere ([click!](#)) that made me join the group