

Viaggi all'insegna del benessere? Da Bali a Ibiza ecco le 10 mete top

notizia pubblicata **14 Giugno 2018** alle ore **13:01** nella categoria **Curiosita'**



TripAdvisor ha annunciato le migliori destinazioni a livello mondiale per un viaggio all'insegna del benessere. Le mete in cui i viaggiatori possono rilassarsi e concentrarsi su benessere, cura di sé, yoga e meditazione sono state individuate sulla base della quantità di termini di ricerca correlati a questo tipo di vacanza su TripAdvisor.

Il turismo wellness è un trend in ascesa ed è sempre più crescente il numero di viaggiatori che cerca benessere spirituale e fisico durante i propri viaggi. Secondo uno studio del Global Wellness Institute la spesa per i viaggi legati al benessere ammontava a 563 miliardi di dollari nel 2015, con una crescita del 14% rispetto al 2013 e le previsioni stimano che la spesa salirà a 808 miliardi di dollari entro il 2020.

“Una vacanza all'insegna del benessere è il miglior rimedio per fuggire dallo stress e ritornare alla vita di tutti i giorni con una marcia in più – ha commentato Valentina Quattro, portavoce di TripAdvisor per l'Italia – Che siate alla ricerca di una Spa, di un centro yoga o di una fuga zen, queste destinazioni offrono numerosi alloggi ed esperienze prenotabili su TripAdvisor e perfetti per rigenerare mente, corpo e spirito”.

Per aiutare i viaggiatori che vogliono organizzare un viaggio all'insegna del relax e dell'equilibrio, TripAdvisor ha individuato hotel con spa, esperienze di benessere e ristoranti salutari con punteggi alti sul sito.

Basta metter piede a **Bali**, soprannominata l'isola degli dei, per sentirsi immediatamente rilassati e in

equilibrio con l'ambiente circostante. Tra spiagge scenografiche, natura lussureggiante, incredibili siti per le immersioni e tanti centri yoga, la pace dei sensi è assicurata!

Hotel con Spa: Warwick Ibah Luxury Villas & Spa, Ubud: a partire da 162 euro su TripAdvisor

Esperienza di benessere: Ubud Yoga House

Ristorante salutare: Moksa Plant-based Cuisine & Permaculture Garden, Ubud

La città santa di **Rishikesh**, in India, che sorge nel nord dell'India ha un profondo significato spirituale e culturale per le popolazioni locali. Concediti una lezione di yoga per coccolare la tua mente o entra in contatto con la natura facendo trekking.

Hotel con Spa: Aloha On The Ganges by Leisure Hotels: a partire da 77 euro su TripAdvisor

Esperienza di benessere: Yoganga Healing Retreat

Ristorante salutare: Ramana's Organic Cafe

Sedona, posizionata nel cuore del deserto dell'Arizona, è una vera e propria oasi in cui i viaggiatori possono fermarsi per fare il pieno di energia. Ammira la bellezza dei paesaggi naturali e cerca di non andare a dormire troppo presto: dopo il tramonto puoi goderti lo spettacolo più bello offerto da Sedona ovvero un incredibile cielo stellato.

Hotel con Spa: Kimpton Amara Resort & Spa: a partire da 242 euro su TripAdvisor

Esperienza di benessere: Sedona Soul SPA

Ristorante salutare: Indian Gardens Cafe & Market

Circondata dalla zona col più alto tasso di concentrazione di sorgenti minerali d'Australia,

Hepburn Springs, è una nota cittadina termale. I viaggiatori possono provare le acque termali locali e godersi un soggiorno in uno dei tanti hotel con Spa.

Hotel con Spa: Shizuka Ryokan Japanese Country Spa Retreat: a partire da 162 euro su TripAdvisor

Esperienza di benessere: Hepburn Mineral Springs Reserve

Ristorante salutare: The Surly Goat

Ko Samui, in Thailandia, nata come villaggio di pescatori ha un fascino unico e un'atmosfera molto rilassante. Immergiti nella cultura locale visitando un tempio buddista o trascorrendo la giornata in una delle numerose Spa.

Hotel con Spa: Vana Belle, A Luxury Collection Resort, Koh Samui: a partire da 293 euro su TripAdvisor

Esperienza di benessere: Tamarind Springs Forest Spa

Ristorante salutare: Supattra Thai Dining

I viaggiatori in cerca di un luogo in cui migliorare il proprio benessere psicofisico dovrebbero prendere in considerazione un viaggio in **Costa Rica**. Prova trattamenti rilassanti come il body wrap o la idroterapia o entra in contatto con la natura passeggiando a piedi nudi sulla sabbia.

Hotel con Spa: Nayara Springs: a partire da 464 euro su TripAdvisor;

Esperienza di benessere: Tabacon Hot Springs

Ristorante salutare: Organico Fortuna

Distendersi sulle spiagge sabbiose della costa di **Goa** è l'inizio perfetto per una vacanza detox. Comincia la giornata con una lezione di yoga o accoccolato su un'amaca e smetti di preoccuparti della routine di tutti i giorni prima di immergerti nella cultura locale con una lezione di cucina tradizionale.

Hotel con Spa: Park Hyatt Goa Resort and Spa: a partire da 128 euro su TripAdvisor

Esperienza di benessere: Rita's Gourmet Goa

Ristorante salutare: Zest

Un villaggio senza auto, con chalet di lusso che offrono innumerevoli trattamenti Spa tutto questo si può

trovare a **Zermatt**, ai piedi del Cervino.

Hotel con Spa: The Omnia: a partire da 272 euro su TripAdvisor

Esperienza di benessere: The Matterhorn

Ristorante salutare: Restaurant Chez Vrony

Immagina di essere seduto su una comoda sdraio su cui stendere i tuoi piedi insabbiati dopo una passeggiata sul bagnasciuga di una delle incantevoli spiagge delle **Maldiva**. Se per rilassarti non ti basta l'immaginazione, puoi iniziare a organizzare il tuo viaggio di benessere alle Maldive.

Hotel con Spa: Baros Maldives: a partire da 525 euro su TripAdvisor

Esperienza di benessere: Duniye Spa

Ristorante salutare: Just Veg by Atmosphere

Ibiza non è solo party e feste rumorose, sull'isola si possono trovare anche magnifiche fattorie tradizionali che ospitano scuole di yoga e resort sulla costa che permettono di ammirare l'alba facendo Pilates. Ci sono numerosi hotel con Spa e le famose fincas per una vacanza all'insegna di riposo e natura.

Hotel con Spa: Ca Na Xica – Boutique Hotel & Spa: a partire da 400 euro su TripAdvisor

Esperienza di benessere: Yoga Pilates Ibiza

Ristorante salutare: La Mesa Escondida