**Trattamenti SPA ispirati ai 4 elementi naturali**

Quattro sono gli elementi universalmente conosciuti che regolano secondo tante filosofie orientali e secondo l'astrologia il **ciclo della natura**. I Quattro elementi sono **aria**, **fuoco**, **acqua**, **terra**.

Si crede che anche il corpo umano possa essere influenzato da questi elementi così anche i centri benessere più all'avanguardia, per donare un'**esperienza** non solo **salutare** ma anche **indimenticabile**, propongono **trattamenti SPA** ispirati ad aria, fuoco, acqua, terra. Scopriamoli insieme.

**Aria**

Una tra le pratiche olistiche ispirate all'elemento aria più utilizzate nei centri benessere è senza dubbio l'**Aromaterapia**. Ovvero l'impiego di oli essenziali liberati nell'aria per l'inalazione che hanno il potere di indurre benessere psico fisico, emotivo e mentale. Piante aromatiche, fiori essenze e oli vengono sapientemente miscelati per curare specifici disturbi.

**Lavanda e Camomilla** riequilibrano l'umore, alleviano dolori alla testa, migliorano la qualità del sonno e hanno proprietà antibatteriche. Se si hanno problemi respiratori **Menta Eucalipto** e **Pino** fanno miracoli e se si è particolarmente ansiosi basta circondarsi del profumo di limoni e arance per ritrovare l'equilibrio.

L'Aromaterapia viene spesso abbinata anche ai trattamenti non è infatti inusuale trovare **docce aromaterapiche** che oltre a far scorre acqua fanno scorrere anche un mix di **oli essenziali** per nutrire tonificare e idratare la pelle o **massaggi total body** eseguiti con una miscela di olio idratante e gocce di oli essenziali o impiego di rametti di rosmarino e salvia nei **bagno turco** per rendere ancora più gradevole l'esperienza.

**Fuoco**

Nel cuore della Valle d'Itria la SPA dell'Hotel 4 stelle di **Ceglie Messapica, Brindisi,** propone un pacchetto ispirato all'elemento Fuoco.

Il coupon si chiama proprio **Fire with You** e prevede oltre al pernottamento, cena e colazione un trattamento purificante all’argilla e un Massaggio di fuoco della durata di 30 minuti. Uno splendido modo per trascorrere un week end on fire con la persona amata.

Altro massaggio ispirato al fuoco è l’**Hot Stone Massage** [**https://www.benesserepuglia.it/offerte/pacchetti-day-use-in-spa-a-palagiano/**](https://www.benesserepuglia.it/offerte/pacchetti-day-use-in-spa-a-palagiano/),da provare nella SPA di Palagiano in provincia di Taranto. Questa tecnica prevede l’utilizzo di pietre laviche calde che accarezzano e portano benefici a tutto il corpo.

**Acqua**

Tutti utilizziamo la parola SPA ma sapete davvero cosa significa? L'abbreviazione **SPA** viene dal latino salus per aquam ovvero salute per mezzo dell'acqua. Ecco perché nei **centri benessere** troviamo sempre sauna, bagno turco, percorso kneipp, docce emozionali, cascata di ghiaccio, piscina con acqua calda e vasca idromassaggio. L'**acqua** non solo è vita è anche salute!

La **sauna** ad esempio è ideale per eliminare stress e insonnia, purificare la pelle, migliorare la circolazione e rilassare i muscoli dopo una giornata faticosa.

Il **bagno turco** è ottimo per pulire e idratare la pelle, migliorare la circolazione linfatica, migliorare il funzionamento delle vie respiratorie ed ha un effetto drenante top.

Anche una semplice seduta in **vasca idromassaggio** ha degli effetti fantastici su mente e corpo: diminuisce le tensioni muscolari, riduce stress e stati ansiosi, abbassa la pressione e tonifica la pelle.

Un percorso **salus per aquam** [**https://www.benesserepuglia.it/offerte/pacchetti-benessere-a-gallipoli/**](https://www.benesserepuglia.it/offerte/pacchetti-benessere-a-gallipoli/)completo lo potete fare nel centro benessere dell'Hotel 4 stelle di Gallipoli dove troverete **piscina riscaldata** a 34 C con 9 postazioni idromassaggianti, geyser e lama cervicale, sauna finlandese, bagno turco cromo-aromaterapico, **docce emozionali** con aroma/cromoterapia, doccia scozzese, **cascata di ghiaccio**, grotta del sale, area relax con angolo tisaneria. Cosa chiedere di più?

**Terra**

Oggi stiamo prendendo in esame i Trattamenti SPA ispirati ai 4 elementi naturali e abbiamo visto già quelli per acqua, fuoco e aria ora invece passiamo alla Terra.

Nella SPA della Dimora Storica di **Conversano**, Bari, è possibile purificare il corpo dallo smog e dalle tossine grazie ai trattamenti all'**argilla** [**https://www.benesserepuglia.it/offerte/pacchetto-day-spa-a-conversano/**](https://www.benesserepuglia.it/offerte/pacchetto-day-spa-a-conversano/). Ma l'argilla non solo purifica la pelle ma è ottima per contrastare i dolori articolari e problemi circolatori.

Nella Masseria di **Montalbano di Fasano**, Brindisi, invece i frutti della terra vengono usati per donare benessere è possibile infatti provare la VinoTerapia ovvero bagno nel vino, massaggi con uva e scrub con acini e vinaccioli.