

Palazzo Dama, la pratica ayurvedica «prende casa» nella Capitale

di Irene Chieli

Tra mosaici e travertino ecco il tradizionale percorso con saune finlandesi ma la «Daham» ha pensato anche a stuzzicare il palato (dai Gyoza ai Tacos con Langostino e Ceviche)



Ascolta l'articolo

2 min

i

NEW

È nata in India 5000 anni fa, e ora trova casa nel boutique hotel 5 stelle tra il Tevere e Piazza del Popolo: un pezzo di Oriente approda a Palazzo Dama, per portare la sapienza e la calma ayurvedica nel cuore caotico della città.

La residenza dell'antica famiglia Malaspina si fa così tempio del benessere olistico, santuario di pace ed equilibrio: la Daham Spa - che in 200 metri quadri tra mosaici e travertino già ospita il tradizionale percorso con saune finlandesi, vasche idromassaggio, bagni turchi e docce emozionali - è pronta a offrire un viaggio di rinascita, alla riscoperta della salute fisica e spirituale. Se infatti ognuno di noi è il risultato della combinazione dei dosha (i tre principi

energetici: Vata, Pitta, Kapha), la consulenza ayurvedica aiuterà ogni ospite a riconoscere i propri, individuandone le manifestazioni, e a ristabilire armonia ed equilibrio tra le parti. In base alle specifiche esigenze di ciascun ospite, e di ciascun livello energetico, l'équipe proporrà un trattamento personalizzato, ad hoc, mostrando il valore della sinergia tra spirito e corpo per un benessere a tutto tondo.

Oli essenziali, aromi e massaggi, dunque, per un viaggio alla scoperta di sé:

ma per chi va di fretta, massaggi ayurvedici à la carte nel tempo di una pausa pranzo, per una sosta rigenerativa. E a proposito di pranzo, la Daham Spa ha pensato anche a stuzzicare il palato: dai Gyoza ai Tacos con Langostino e Ceviche, il menù propone i best of della cucina estera, dal Giappone al Perù - ma si gioca in casa per il brindisi col Franciacorta.

Un'esperienza completa di relax e self-care, in ogni aspetto, per recuperare le energie e vivere al meglio la stagione della rinascita.