

We're sorry, this article is only available in English.



Esperienze di benessere autunnali

Quando le foglie diventano dorate e una brezza frizzante riempie l'aria, l'autunno in Gran Bretagna offre uno scenario idilliaco per un ritiro benessere che combina la bellezza naturale con un relax rigenerante.

Benessere

Inghilterra

Londra

Irlanda del Nord

Scozia

Galles

September 2025

Nuoto in acque libere

Quest'autunno, prova l'esperienza rigenerante del nuoto in acque libere nei tranquilli laghi e fiumi della Gran Bretagna. Tuffati nelle acque fresche del Lake District o delle Highlands scozzesi e goditi il potere rigenerante del nuoto in acque fredde in un luogo idilliaco. [The Wild Swimming Co](#) offre ritiri di nuoto in acque libere guidati da bagnini e istruttori di nuoto in varie parti della Gran Bretagna, tra cui il Dorset, il Lake District e Snowdonia (Eryri). Adatti sia ai principianti che ai nuotatori esperti che praticano il nuoto in acque fredde tutto l'anno, i soggiorni includono alloggio, pasti e attività. Immerso nel paesaggio rurale di Manor Farm nel Somerset, [Somerset Swim Retreat](#) vanta un laghetto naturale balneabile, una sauna a legna e un facile accesso alla Jurassic Coast. Potrai anche partecipare a nuotate guidate in mare, passeggiate lungo la costa e avventure sui sentieri nei boschi. [Ullswater Swim Place](#) offre lezioni e nuoto guidato nelle Endless Pools e in acque libere nell'incantevole scenario del Lake District. Presso [l'Another Place The Lake Hotel](#) nella Ullswater Valley, è prenotabile un [campo di nuoto in acque libere della durata tre giorni](#) che include un soggiorno di due notti presso il boutique hotel. Se preferisci pianificare da solo le tue avventure di nuoto in acque libere trovi ulteriori informazioni su dove nuotare e a cosa prestare attenzione sul [sito web The River Trust](#).

Rilassati nelle spa tra le cime degli alberi

Se vuoi “elevare” la tua esperienza di benessere, soggiorna in una spa tra le cime degli alberi mentre ti rilassi in una vasca idromassaggio sotto un baldacchino di foglie autunnali colorate. La [Treehouse Spa at Chewton Glen](#), ai margini della New Forest nella campagna dell’Hampshire, offre agli ospiti case sugli alberi dotate di spaziose vasche idromassaggio. La spa offre una vasta gamma di trattamenti benessere, yoga, lezioni di meditazione e persino l’accesso a un personal trainer. Immerse in un bosco appartato di 12 acri nel Devon, [le Wolf Wood Treehouses](#) offrono anche un rifugio benessere in alto tra le chiome degli alberi. Ti rilasserai nella vasca da bagno all’aperto su una terrazza privata, godendoti la vista serena o rilassandoti in una sauna nel bosco. Le case sull’albero eco-compatibili sono costruite con legno proveniente da fonti sostenibili, garantendo un impatto ambientale minimo. In alternativa, la [Treetop Spa dell’Old Inn](#) a Bangor, nell’Irlanda del Nord, è una nuova aggiunta all’hotel storico, che offre un’esperienza termale nella tranquilla cornice del Crawfordsburn Country Park. La spa ha una piscina per idroterapia, un bagno turco, una sauna e vasche idromassaggio, oltre a una vista mozzafiato sulla foresta.

Yoga con vista

Per chi trova la pace nel movimento, le sessioni di yoga con vista sono un modo unico per godersi la frizzante aria autunnale e gli splendidi panorami della città. Offrendo una fuga dal trambusto della città sottostante, [Sky Garden](#) è un giardino visitabile gratuitamente al 43° piano dell’edificio Walkie Talkie a Londra. Ospita regolarmente [sessioni di Rooftop Yoga](#) tra la sua rigogliosa vegetazione tropicale, con lo skyline di Londra sullo sfondo. Per chi desidera immergersi ancora di più nella natura, [Mountain Yoga Breaks](#) offre ritiri di yoga e benessere di mezza giornata in un fienile in pietra ristrutturato nelle Cambrian Mountains, in Galles. Con sede vicino a Machynlleth, queste esperienze combinano vinyasa yoga, yoga nidra e yin rigenerante con trattamenti benessere come la terapia del caldo e del freddo. È un’occasione per fare stretching e rilassarsi immersi nella natura.

Fuga in campagna: ritiri benessere rurali

La Gran Bretagna vanta una vasta gamma di spa e ritiri insoliti che soddisfano chi è alla ricerca di esperienze di benessere uniche. Per assaporare il lusso rurale, rifugiati in una tenuta di campagna per rilassarti con trattamenti spa personalizzati, passeggiate guidate nella foresta e serate accoglienti davanti al camino.

Nel Somerset, [The Newt](#) è una tenuta di campagna attiva che pone l’accento sull’orticoltura, il patrimonio storico e il benessere. Immersa in un parco con giardini recintati, passeggiate nei boschi e frutteti che coltivano più di 70 varietà di mele. Cenerai nel Garden Café con pareti in vetro, che si affaccia sul giardino e serve piatti stagionali a base di verdure. [La spa](#) della tenuta offre trattamenti con prodotti a base di erbe coltivate in Gran Bretagna, un bagno turco alle erbe, una suite per l’haloterapia e una piscina interna-esterna. Potrai optare per un pernottamento, ma sono benvenuti anche i visitatori giornalieri con opzioni per giornate spa autonome, rendendola accessibile a chi esplora la regione con viaggi più brevi.

Nel West Sussex, [South Lodge](#) offre soggiorni di lusso con [un’esperienza spa immersiva nella natura](#) incentrata sul benessere e sul ricongiungimento con la natura. Situata nelle South Downs e parte [dell’Exclusive Collection](#), la struttura di 4.000 metri quadrati vanta una piscina a sfioro interna, una piscina idroterapica esterna e una piscina naturale. Il rifugio offre anche lo Shinrin-yoku, ovvero il bagno nella foresta. La ristorazione comprende opzioni salutari e sostenibili presso il ristorante Botanica in loco.

Immerso nella Marshwood Vale, nel Dorset occidentale, [Louma](#), è un’azienda agricola e un rifugio che propone una fuga serena che unisce benessere, natura e sostenibilità. La tenuta comprende 100 acri di terreno agricolo e un vigneto di 30 acri, progettato con una filosofia «dalla

fattoria alla tavola». Potrai scegliere tra diverse sistemazioni, dalle stalle in legno alle capanne dei pastori, e partecipare ad attività quali agricoltura biologica, visite ai vigneti e sessioni di benessere.

Sullo sfondo delle colline dei Cotswolds, [Ellenborough Park](#) offre un lusso a cinque stelle in un maniero risalente al XV secolo vicino a Cheltenham, nel Gloucestershire. Oltre a una piscina esterna riscaldata e a un giardino termale con sauna privata e vasca idromassaggio, sono disponibili trattamenti ispirati alle tradizioni botaniche britanniche. Dopo una giornata di passeggiate o di relax, gli ospiti che soggiornano in una delle 61 camere e suite possono cenare al ristorante dell'hotel, dove i rivestimenti in legno, le vetrate colorate e la vista sul parco creano l'atmosfera ideale per un menu incentrato su ingredienti stagionali e di provenienza locale. Dal tè pomeridiano alle eleganti cene, Ellenborough Park unisce tradizione e ospitalità, con vista sull'ippodromo di Cheltenham. Una pista privata consente di accedere facilmente al percorso nei giorni di gara.

Per un altro rifugio termale di lusso nel Gloucestershire, circondato da laghi scintillanti e 850 acri di boschi delle Cotswolds, dovresti recarti presso [The Lakes by Yoo](#). Situato a soli 90 minuti da Londra, soggiognerai in una delle proprietà di design della tenuta, tra cui baite, appartamenti e case, ognuna delle quali vanta una vista sui laghi. I servizi includono una piscina coperta di 20 metri, sauna, bagno turco, sale fitness e giardino termale, mentre sono disponibili anche una varietà di trattamenti di alta gamma, tra cui quelli di COSMOSS by Kate Moss e i trattamenti viso della dottoressa Barbara Sturm.

Inaugurato nel 2024, [l'Estelle Manor](#) nell'Oxfordshire è una casa di campagna del primo Novecento classificata come monumento storico di II grado, circondata da 85 acri di parco e giardini terrazzati. L'hotel, con 108 camere, offre un mix di design tradizionale e contemporaneo in una combinazione di camere da letto signorili, capanne nel bosco e case private. Al suo centro si trova Eynsham Baths, una spa di 3.000 metri quadrati di ispirazione romana con colonne di marmo scolpite, cinque piscine termali - che vanno dai frigidarium ghiacciati alla sauna di fieno - e dieci suite per trattamenti dell', comprese cabine per coppie. Le opzioni per la ristorazione includono quattro ristoranti in loco, tra cui The Billiards Room, un ristorante tradizionale cinese, e The Armoury, che serve un menu di sashimi, tempura, maki e classici robata insieme a tè giapponese, cocktail e sake.

In Scozia, [Cameron House](#) si trova sulla sponda meridionale del Loch Lomond e offre una vista mozzafiato sul Loch Lomond e sul Parco Nazionale dei Trossachs. La dimora baronale restaurata dispone di una piscina a sfioro sul tetto e di una spa termale con trattamenti di idroterapia, bagni turchi e saune. Prenota una [crociera con champagne](#) o esplora i sentieri vicini lungo il lago. Le opzioni per la ristorazione includono [il LOMA](#), dove lo chef Graeme Cheevers, detentore di una stella Michelin, supervisiona un menu ispirato ai prodotti stagionali scozzesi, servito in un ambiente contemporaneo in stile brasserie. Il resort dispone anche di un campo da golf, un club ricreativo e un porto turistico.

Dopo una ristrutturazione multimilionaria, il [Mar Hall Golf and Spa Resort](#) ha riaperto i battenti nel Renfrewshire, in Scozia. Situata all'interno di una tenuta boschiva di 240 acri che si affaccia sul fiume Clyde, la dimora baronale del XIX secolo è stata rinnovata con interni moderni e strutture benessere rinnovate. La spa ora comprende sale per trattamenti ampliate e una suite termale riprogettata, oltre a una nuova sala per i membri e una sala da pranzo privata. C'è anche campo da golf da campionato della tenuta, una delle principali attrazioni del resort. A partire dall'autunno 2025, 30 nuovi lodge di lusso nel bosco offriranno un soggiorno tranquillo immerso nella natura, il tutto a soli 15 minuti di auto dall'aeroporto internazionale di Glasgow.

In alternativa, vai in Galles, dove [Tre-Ysgawen Hall](#) ad Anglesey offre il comfort di una casa di campagna con un tocco marittimo. Costruita originariamente nel 1882, la villa ospita ora un hotel

e una spa con moderne strutture benessere, tra cui una suite termale e una piscina coperta. La sala di inalazione con sale marino di Anglesey della spa fa riferimento alla famosa produzione di sale dell'isola, mentre il menu dei trattamenti include terapie con pietre calde e prodotti per la cura della pelle di marchi come Elemis. I pasti vengono serviti nel suo ristorante esclusivo, Romanas, che propone un menu innovativo ricco di prodotti di provenienza locale.

Nascosto tra le dolci colline di Powys, si trova [The Dreaming](#). Fondato nel 2023 dalla cantante e presentatrice televisiva gallese Charlotte Church, il rifugio è specializzato nel benessere basato sulla natura, la creatività e il gioco. Qui sei invitato a riconnetterti con te stesso e con la terra attraverso bagni nella foresta, nuoto selvaggio, terapia del suono e pratiche creative manuali. Queste fughe immersive sono modellate dalle stagioni e dal calendario celtico e comprendono rituali elementali, racconti alla luce del fuoco, preparazione di medicinali a base di erbe e persino danze a piedi nudi nei campi illuminati dalla luna.

Il meglio di entrambi i mondi: spa cittadine e centri culturali dedicati al benessere

Se desideri abbinare il benessere con lo shopping terapeutico o le visite turistiche, la Gran Bretagna vanta una vasta gamma di hotel con spa e centri benessere situati a breve distanza in auto o in treno da città storiche e metropoli vivaci.

La città di Bath, patrimonio mondiale dell'UNESCO, e i suoi dintorni offrono un mix di benessere, patrimonio storico e cultura. Rinomata per le sue antiche terme romane, oggi immergiti nelle acque ricche di minerali della città presso la [Thermae Bath Spa](#) dopo una giornata trascorsa alla scoperta dei luoghi in cui è stato girato *Bridgerton*. Per un tocco di fascino rustico, l'hotel termale di campagna [The Pig](#), appena fuori Bath, offre vasche a botte e vasche idromassaggio all'aperto. Goditi la serenità della campagna mentre ti concedi trattamenti tradizionali ispirati alla natura, seguiti da cene con prodotti a chilometro zero.

Situata nel cuore del North Yorkshire, la città termale vittoriana di Harrogate è un'altra opzione per una memorabile vacanza autunnale all'insegna del benessere. Dopo aver esplorato gli eleganti Valley Gardens, le boutique chic e le affascinanti sale da tè della città, i visitatori possono rifugiarsi in un [Park Spa](#). Situato in un parco lussureggiante a breve distanza in auto dal centro della città, questo rifugio di lusso dispone di una spa sul tetto e di un giardino con piscine per idroterapia, saune panoramiche e un bagno turco alle erbe.

Per un lusso moderno in un ambiente urbano, [il Six Senses hotel and spa](#) di Londra, fiore all'occhiello della catena, aprirà i battenti prima della fine dell'anno. Ospitato in un emporio art déco restaurato, parte del complesso The Whiteley a Bayswater, nella zona ovest di Londra, questo centro benessere di lusso offrirà tecnologie all'avanguardia e una vasta gamma di terapie olistiche. A Fitzrovia, [The Newman](#) offre un elegante rifugio urbano che unisce un design moderno ed elegante a materiali naturali e interni spaziosi e luminosi. Le strutture della spa includono una piscina per idroterapia, cabine per esperienze calde e fredde, una sala per la terapia del sale e un menu completo di trattamenti per il relax dopo una giornata trascorsa a camminare per le strade.