

natural
WELLNESS**Natura da sogno
(e da sonno)**

Sui colli bolognesi, sviluppato attorno a una villa settecentesca, Palazzo di Varignana riconcilia con la vita e il riposo. Uno dei programmi messi a punto dall'equipe medica è Deep Sleep, da 3 o 6 notti. Il percorso parte dall'analisi del sonno. Interviene su dieta (verdura, frutta, olio, arrivano dai terreni del Palazzo: vigne, frutteti, uliveti), rilassamento con sedute di yoga Nidra, passeggiate sensoriali nella natura. Il giardino di Villa Amagioia, *in foto*, è tra i 100 Giardini più Belli d'Italia. Infine, i trattamenti alla Varsana Spa. Tra questi il massaggio con morbidi pennelli, oli essenziali e suoni che inducono al sonno. palazzodivarignana.com