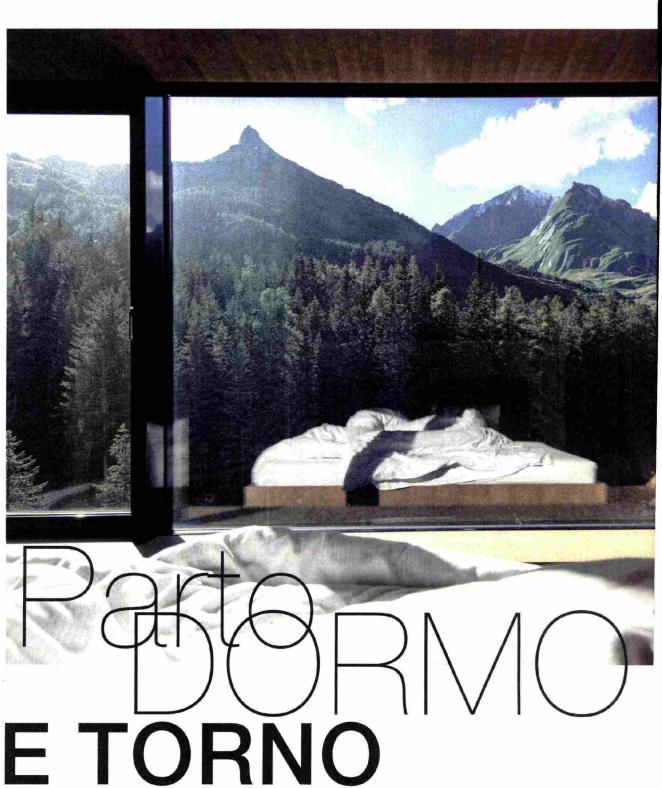
Data

25-05-2023 106/09

Pagina Foglio

1/4





La nuova tendenza è lo sleep tourism, la ricerca di una vacanza in cui il silenzio è d'oro, che sia in montagna, al mare o in città. Con letti di design, trattamenti che conciliano il sonno, rituali che sollevano dai pensieri e ci rigenerano in profondità

di Anna Scarano

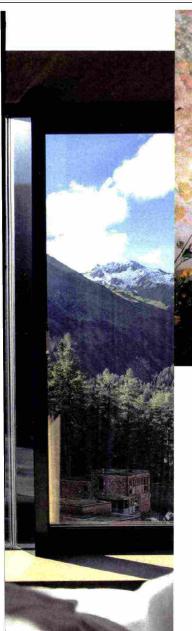
106 DONNA MODERNA

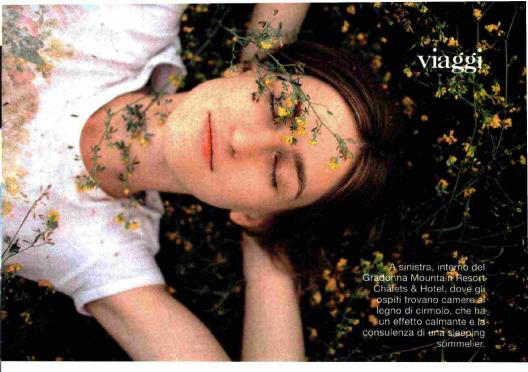
Data Pagina 25-05-2023 106/09

Foglio

2/4







SE AL SONNO HAN-NO DEDICATO una giornata mondiale (ogni anno il 17 marzo) il problema non è certo da sottovalutare. E infatti, dati alla mano, nel nostro Paese circa 13,4 milioni di italiani soffrono di insonnia, cifra che vede le donne in prima fila (circa il 60% del totale, dati dell'Associazione Italiana Medicina del Sonno). L'insonnia, i risvegli notturni e la fatica a riaddormentarsi andrebbero affrontati (non lo fa il 46%) ma è vero che quando si va in vacanza ci si aspetta di tornare rigenerati e in forma grazie al relax e a lunghe dormite. Perché succeda servono silenzio e comfort, re-

quisiti fondamentali per eliminare lo stress, una delle cause principali delle notti con gli occhi sbarrati. Gli sleep tourist cercano proprio questo e diverse strutture sono già pronte ad accoglierli, con trattamenti che favoriscono il riposo e che non si limitano più alla sola scelta dei cuscini da un apposito menu. L'elenco di chi assicura sogni d'oro, grazie all'ambiente che lo circonda e ai servizi che propone, è solo agli inizi. D'altronde di relax e buone abitudini avremo sempre più bisogno.

Negli Alti Tauri **c'è la sleeping sommelier** «Il vero lusso di una vacanza è tornare a casa pieni di energia, scegliendo mete in mezzo alla natura, avvolte dal silenzio e attente all'igiene del sonno» dice Simona Cortopassi, sleep coach (@thegoodnighter). Quale posto

può essere più adatto di quello dove non arrivano le auto? Chamois, in Valtournenche (Valle d'Aosta) è un borgo a 1.815 metri di altezza raggiungibile esclusivamente a piedi o in funivia da Buisson, frazione di Antey St. Andrè. Fa parte del circuito Perla delle Alpi, 19 località alpine che promuovono la mobilità dolce, vale a dire mezzi pubblici al posto delle auto, in Italia, Germania, Slovenia e Austria (www.alpine-pearls.com/it/). E proprio nel cuore del Parco nazionale degli Alti Tauri, a poche ore dall'Italia, in fondo alla Val Pusteria, il Gradonna Mountain Resort Châlets & Hotel è un'icona del wellness in montagna. In un paesaggio da fiaba, dove anche il silenzio fa parte dello spettacolo, le auto una volta arrivati si lasciano in garage e ci si muove a piedi. In questo albergo diffuso, composto da un corpo centrale e da 41 chalet indipendenti nel bosco, le camere sono realizzate in legno di cirmolo, e non è un caso. Il suo caratteristico profumo è noto per le proprietà calmanti: aumenta la qualità del sonno e favorisce il recupero psicofisico. A disposizione degli ospiti c'è anche una sleeping sommelier che indica soluzioni naturali e una meditazione specifica (gradonna.at).

Niente tv in camera

Fra le buone abitudini raccomandate a chi vuole dormire profondamente dalla sera alla mattina c'è quella di chiudere schermi di pc o cellulari almeno un'ora prima di andare a letto. L'Albero Capovolto a Golfo Aranci (SS, alberocapovolto.com) per il riposo dei suoi ospiti non solo ha letti con doppi cuscini in piuma 100% e memory anallergico,



72831

25-05-2023 Data 106/09 Pagina

Foglio

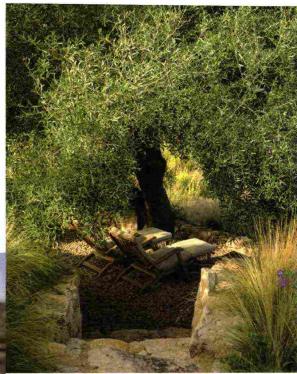


Donna



Car is over è lo slogan dell'iniziativa lanciata ad aprile a Bolzano per vietare quest'estate il transito 2 ore al giorno alle auto nei passi dolomitici

ma per agevolare il buon sonno ha deciso di non dotare le camere di tv. Siamo in Gallura, in un country & Sea Boutique Hotel con 7 camere e suite ricavate da una casa di famiglia a due passi dalle spiagge più belle della Costa Smeralda: l'aria, la luce e i profumi della natura invadono ogni stanza e il giardino mediterraneo con la piscina a sfioro è un invito al power nap. «Se di pomeriggio si è stanchi, un sonnellino rigenerante risolve i cali di energia» consiglia la coach Simona Cortopassi. «Deve durare tra i 10 e i 30 minuti e va fatto in un angolo tranquillo e silenzioso». Il riposo permette al corpo di rilassarsi, disintossicarsi, recuperare le forze e aiuta la mente ad assimilare le numerose esperienze accumulate durante il giorno. Ed è in giardino che l'Hotel Ilio, all'Isola d'Elba, propone un massaggio rigenerante e che favorisce il sonno. Testa, viso e mani vengono trattati secondo un'antica pratica che combina il Massaggio svedese e lo Shiatsu, prevede l'uso di olii essenziali, manovre avvolgenti e un buon sottofondo musicale. Tutto questo nell'Idillium Garden, immersi nei profumi di un giardino mediterraneo (hotelilio.com).



Il rituale prima di andare a dormire

Il battito cardiaco rallenta, il respiro diventa più profondo, i muscoli si decontraggono, il microcircolo migliora. Sono questi gli effetti del Rituale del sonno proposto da Mirtillo Rosso a Riva Valdobbia, in Valsesia (mirtillo-rosso.com). In questo family hotel la spa si chiama Sogni d'oro e in occasione del World Sleep Day viene dedicata un'intera settimana all'educazione al buon riposo. Il Rituale del sonno è perfetto per chi arriva stanco, con il jet leg, o ha problemi di insonnia: «Coinvolge tatto, udito e olfatto. Con dei soffici pennelli si agisce come una carezza sulle fibre C-Tattili oggetto di studio recente: se attivate con tocco leggero infondono un profondo benessere» spiega Nadia Gagliotta, spa manager. «Poi ci sono le manualità lente dell'Ayurveda, con l'uso di olio essenziale di arancio dolce (riduce l'ansia) e di rosa damascena (ha un effetto soporifero). Completano il trattamento asciugamani caldi e un sottofondo musicale che riproduce i battiti cardiaci. La mente si trova, durante il trattamento, fra il conscio e l'inconscio e vengono stimolate le onde cerebrali Theta, quelle coinvolte nella fase del sonno in cui sogniamo. Il trattamento è consigliabile non prima delle 17, in modo da sfruttare i benefici che favoriscono il riposo notturno».

Yoga e agopuntura nei retreat in collina

Avendo a disposizione una settimana o un weekend lungo si può anche decidere di regalarsi un trattamento più profondo e mirato. Palazzo di Varignana, sui colli bolognesi, propone tutto l'anno il Deep Sleep, un retreat ideato dal direttore scientifico Annamaria Acquaviva, che mira ad affrontare i problemi legati all'insonnia e a migliorare il sonno, fondamentale per la salute, perché incide sulla condizione fisica, mentale e persino sulla longevità. Il percorso ha un approccio olistico ed è proposto in due

25-05-2023 Data 106/09 Pagina

4/4 Foglio



format, da 3 o 6 notti: si inizia con un check up longevity, un'analisi nutrizionale e poi si passa a una valutazione del sonno. I trattamenti sono diversi e vanno dall'agopuntura a sedute di yoga e sessioni all'interno della Grotta del sale (palazzodivarignana.com). Si chiama invece Relaxa il programma messo a punto dal dottor Alessandro Peracchi, responsabile della Medical Spa all'Hotel Terme Merano, unico resort termale dell'Alto Adige (hoteltermemerano. it). E prevede la luminoterapia, un metodo naturale per curare i disturbi stagionali causati dalla mancanza di luce, che possono manifestarsi anche con l'insonnia. La lampada utilizzata emette una luce simile a quella solare, ma senza le frequenze UV e infrarosse più nocive, per ristabilire il normale assetto ormonale e psicologico.

Donna

Stop al rumore e sì al comfort indoor

E in città? Anche se solo di passaggio si vuole la privacy e la sicurezza di un totale riposo e relax. L'NH Collection Milano CityLife, inaugurato lo scorso settembre, era un tempo una chiesa costruita negli anni Trenta ed è stato completamente reinventato e riprogettato in chiave moderna. In quella occasione è stato fatto un importante lavoro che assicura un perfetto comfort acustico, in collaborazione con Isolmant, isolando completamente la struttura (www. nh-hotels.it). Se poi pensiamo al letto, cosa si fa quando si arriva stanchi la sera in albergo ancora prima di disfare le valigie? Ci si butta letteralmente sopra e se questo è uno Schramm come nel boutique hotel Alpenloge in Baviera, vicino al lago Costanza (www.alpenloge.com) si capisce all'istante che saranno sogni d'oro in un letto di design. Il brand tedesco, che quest'anno festeggia 100 anni, ha un sistema a doppio materasso, a rete sospesa e a molle insacchettate. Insomma, messi insieme tutti i tasselli non è difficile capire a questo punto cosa ci vuole per soddisfare gli sleep tourist che sfuggono come la peste b&b che si dicono in campagna ma hanno a fianco una superstrada, alberghi situati in zona movida, camere con letti troppo corti (per lui) troppo alti (per lei), e in tutti e tre i casi non parlo per sentito dire. E se poi, arrivati sul posto, qualcosa non va per il verso giusto? Qui entra in gioco quella che dovrebbe essere il segreto di ogni buona vacanza: essere flessibili, non farne un dramma e imparare dall'esperienza. Come diceva lo scrittore inglese Kingsley Amis, la vita è tutta esperienza, peccato doverne fare tanta! ©RIPRODUZIONE RISERVATA