

FASE REM

# L'EQUILIBRIO ATTRAVERSO I RITUALI DEL SONNO

Il Sentiero di hypnos, il Goodnight Sleep, il Metodo Acquaviva sono solo alcuni dei trattamenti che le spa dedicano a coloro che soffrono di disturbi legati al riposo. Perché una buona vacanza è soprattutto relax.



**CASTELFALFI, TOSCANA** Sopra, una panoramica del complesso medioevale che ospita il resort Castelfalfi, nei pressi di Firenze, e una vista della Spa che propone i trattamenti del brand nato in Thailandia RAKxa Integrative Wellness.

di Ilaria De Bartolomeis

**P**er la medicina cinese l'insonnia è la manifestazione di uno squilibrio energetico dovuto ad alterazioni ormonali, stress fisico e dell'intelletto. Un fenomeno quello dei disturbi legati al riposo che in Italia interessa circa 13,4 milioni gli italiani, come ha dichiarato l'Associazione Italiana Medicina del Sonno. A occuparsi della questione oggi sono anche i centri benessere di resort e hotel che hanno messo a punto percorsi per accompagnare gli ospiti nella riscoperta del buon dormire.

Lefay Resort & Spa Lago di Garda propone *Il Sentiero di hypnos*, un programma che rifacendosi alle conoscenze orientali stimola le linee energetiche e sfrutta i punti di agopuntura.

Nella zona di Merano, invece, il Preidlhof Luxury Dolce Vita Resort dispone di una vera e propria Sleep

**PREIDLHOF, ALTO ADIGE** A sinistra, due scorci della Spa del Preidlhof Luxury Dolce Vita Resort di Merano, che propone una vera e propria clinica del sonno. Anche le camere sono state progettate per favorire il buon riposo.



clinic in cui provare il *Dolomitic sleep ritual* che combina neuroscienze, massaggi e prodotti a base di acque delle Dolomiti oppure scegliere il programma di cinque giorni accompagnati da un team di esperti.

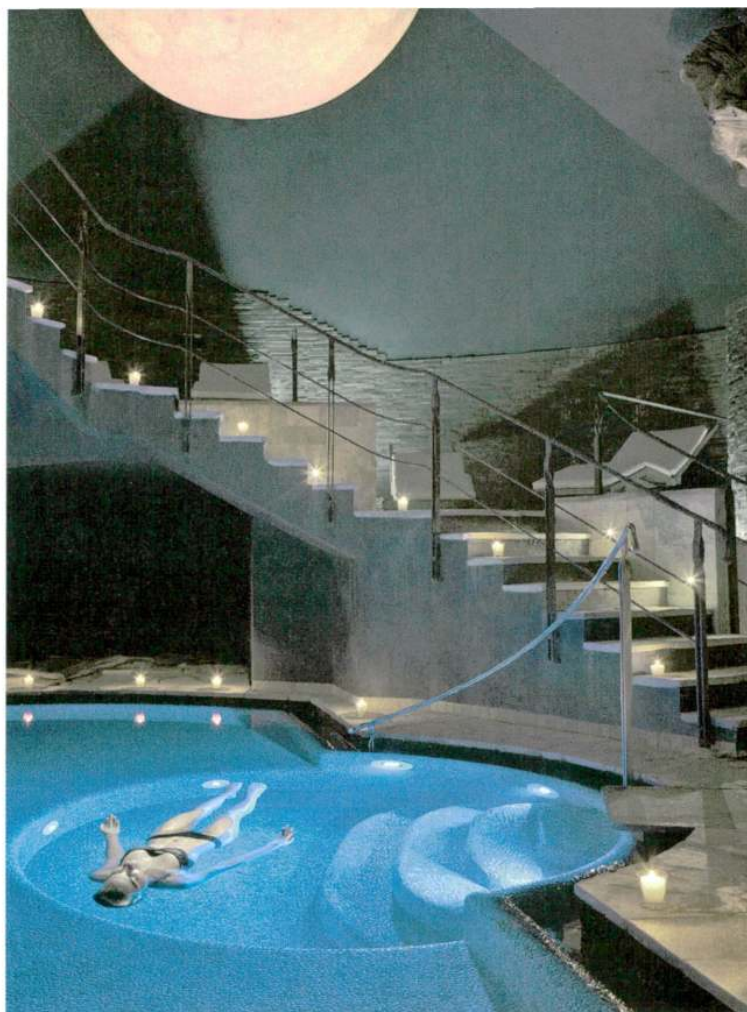
La formula del retreat è proposta anche da **Palazzo di Varignana**, a Castel San Pietro Terme nei pressi di Bologna. Definito sulla filosofia del *Metodo Acquaviva*, che coniuga scienza occidentale e pratiche orientali, il percorso lavora sull'alimentazione funzionale e sull'attività fisica, a cui sono affiancati trattamenti che incidono sul benessere interiore e sulla consapevolezza.

In Toscana nel resort diffuso Castelfalfi la cura del sonno è firmata dal brand RAKxa Integrative Wellness, fra i trattamenti signature il *Goodnight Sleep* per migliorare la qualità del riposo e ristabilire l'equilibrio mentale ed emotivo.

A Borgo Egnazia due sono i percorsi del sonno: 'A *papasònnne*, un massaggio che riproduce la sensazione di rilassamento tipica del dopo pranzo e il laboratorio di meditazione *Nu sùne vaire*.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**PALAZZO DI VARIGNANA, EMILIA ROMAGNA** Sotto, momenti del *Deep sleep retreat* a **Palazzo di Varignana** che attraverso mindfulness, attività olistiche e alimentazione funzionale accompagna gli ospiti in un percorso di riequilibrio.



**LEFAY, GARDA** Sopra, la piscina di acqua salata del Lefay Resort & Spa Lago di Garda in cui l'elevata concentrazione di sale facilita il galleggiamento, offrendo la condizione ideale per il rilassamento. Sotto, la sauna con vista sul lago.



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato