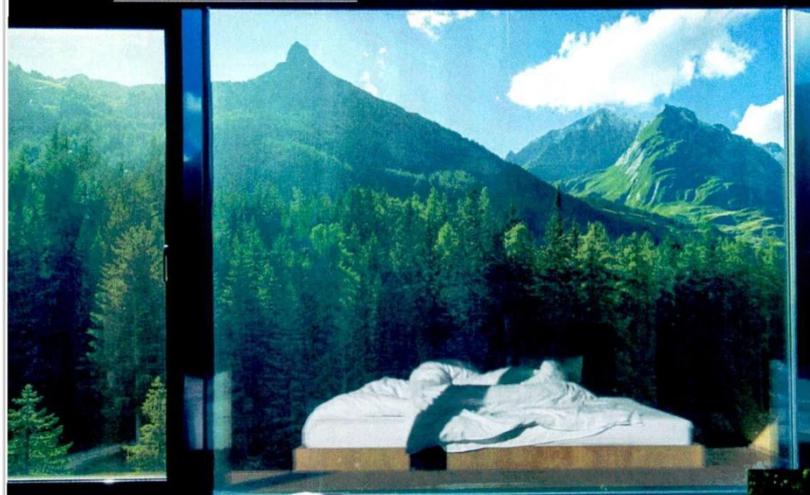


La proprietà intellettuale A* riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa A* da intendersi per uso privato

Vanity Buonanotte



OASI DI PACE

A sinistra, uno scorcio da una camera del Gradonna Mountain Resort Chalets & Hotel in Austria. Sopra, la piscina del Grand Hotel Tremezzo. Sotto, zona relax al Palazzo di Varignana (Bo).

Viaggi da sogno

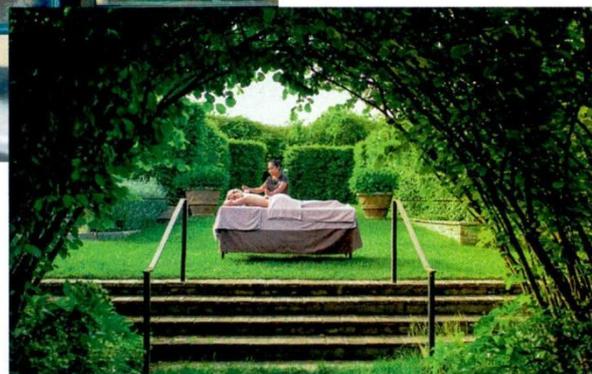
Dormire bene è sempre più difficile e partire può essere una soluzione per ritrovare un sano ritmo sonno-veglia. *Sleeping tourism*, l'ultima frontiera del benessere

di ANTONELLA ROSSI

Non siamo più capaci di dormire: stando a un sondaggio di *Statista Consumer Insights*, in Italia è insonne il 40% della popolazione, soprattutto donne, tanto che oggi c'è chi si rivolge a coach specializzati, spesso presenti in destinazioni dove si pratica lo *sleeping tourism*, l'ultima frontiera del riposo.

Alimentazione e fitness cambiano le abitudini

A Palazzo di Varignana (Bologna) il ritmo sonno-veglia si recupera con il *Deep Sleep Retreat*, ideato da Annamaria Acquaviva e fondato sul suo metodo che prevede cinque pilastri della salute: nutrizione, armonia interiore, attività fisica, sonno, integrazione alimentare e cosmetica. Favoriscono il riposo anche un piano alimentare, uno fitness e trattamenti in spa. Il percorso di miglioramento del sonno si svolge su tre o sette giorni, per trasformare le abitudini.



Erbe aromatiche e lavanda favoriscono il riposo

Rilassa mente e corpo il *Lake Como Sleep Ritual* del Grand Hotel Tremezzo. Prima un'esfoliazione a base di elicriso, salvia e menta, poi un massaggio che scioglie le tensioni muscolari grazie a sacchetti pieni di fiori di lavanda. L'ultimo step è un massaggio completo rilassante.

In vetta, con lo *sleeping sommelier*

Avete mai sentito parlare di *sleeping sommelier*? Propono consulenze individuali a chi non riesce a chiudere occhio al Gradonna Mountain Resort Chalets & Hotel by Lifestylehotels di Kals am Großglockner, in Austria. La strada dei sogni si trova con sessioni di yoga e trattamenti come il *Magdalena's Massaggio antistress*, che sfrutta il potere dell'olio caldo lungo i meridiani e delle erbe di montagna. In supporto un kit con calzini, borsa dell'acqua calda e cioccolata. Rimedi per tornare alla realtà?

COMPAGNI DI RIPOSO

1. Potente soin notturno dall'effetto schiarente: *Phyto-Blanc La Nuit* di Sisley (€ 212). **2.** Ottimo antistress, abbassa e rallenta la respirazione e le pulsazioni sfruttando i benefici dell'aromaterapia, *Spray Cuscino di Biofficina Toscana* (€ 15,90). **3.** Per un sonno di bellezza Federa in seta *Dalfilo* (€ 72) la cui fibra, ricca di proteine, non crea attrito con la pelle e lascia i capelli luminosi. **4.** Lenitivi, supertecnologici, aiutano a contrastare le occhiaie, illuminando il contorno occhi e riducendo la comparsa di rughe, gonfiore e borse, *The Eye Patches* di **Augustinus Bader** (monodose € 19). **5.** *Crema Sensuale Illuminante Corpo Mind&Body* di **Diego dalla Palma** (€ 29,90): formula dal tocco setoso e ultrasensoriale con oli floreali.

