

Dailymood.it – 13 marzo 2018


**DAILYMOOD**  
 ●● STYLE & LUXURY

BEAUTY - STYLE &amp; LUXURY - GLAMOUR - RESORT &amp; SPA - CINE MOOD - ON THE ROAD - MOOD VIAGGI - MOOD CHANNEL -



RESORT &amp; SPA

## 16 marzo: Giornata Internazionale del Sonno.



16 marzo: Giornata Internazionale del Sonno. Ecco i trattamenti di benessere mirati per un riposo top

Dormire è importante ed è una funzione vitale: ogni essere umano ha bisogno di riposare circa 1/3 della giornata per reintegrare le energie consumate.

Il riposo è fondamentale a tutte le età anche se i cicli del sonno cambiano. Perdere ore preziose di sonno compromette la nostra forza fisica, le nostre difese immunitarie peggiorano e diminuisce la nostra concentrazione.

In generale, dormire poco e male acuisce i rischi per il cuore poiché nel sangue aumentano i livelli di proteine infiammatorie, le quali possono provocare infarti, diabete, artrite ed invecchiamento precoce.

Ecco perché, in occasione della giornata del sonno che si terrà il prossimo 16 marzo, abbiamo pensato di suggerirvi una serie di trattamenti volti a stimolare e favorire il buon riposo.

Eccoli.

### Onyricon by Dolomitic Water



**Dolomitic Water** propone un trattamento olistico teso a riequilibrare i ritmi del sonno, inducendo uno stato di calma profonda, di benessere e tranquillità psicofisica. Il trattamento si basa su manualità specifiche che agiscono lungo i meridiani su punti di fondamentale importanza collegati al ritmo sonno/veglia per assicurare una buona ossigenazione dei tessuti attraverso esercizi di respirazione profonda che favoriscono la produzione di endorfine, stimolare lo sblocco del sistema linfatico,

rilassare progressivamente tutti i gruppi muscolari regolarizzando i flussi energetici e migliorando così la qualità del sonno.

Durante il trattamento la forza vitale delle piante di montagna si sprigiona nelle miscele esclusive di oli essenziali selezionati da **Dolomitic Water**: tra questi la Lavanda Altitude, che rilassa la muscolatura e induce il sonno, il Pino Mugho, che migliora la circolazione sanguigna, il Ginepro che stimola la produzione di cortisone con spiccato effetto analgesico. Tali miscele contribuiscono a regalare una piacevole sensazione di calma per una migliore qualità del sonno e contemporaneamente la pelle viene idratata e rigenerata grazie all'utilizzo di prodotti specifici come l'olio alla Vitamina E e la crema corpo al luppolo.

**Prezzo: 100 euro 80 minuti, con aggiunta di idromassaggio al magnesio 120 euro**

**Per Info: <http://www.dolomiticwater.com/>**