

PASSIONI

Le stanze del sonno

Lenzuola di lino e menu di cuscini per la buonanotte

Aumentano gli hotel e le strutture benessere sleep friendly, con stanze arredate ad hoc pensate per favorire il riposo, ampia scelta di guanciali e rilassanti trattamenti olistici in Spa o in camera che in un'ora sciolgono le tensioni

ELENA DEL SANTO

Camera 63. Un numero che all'hotel Spadari al Duomo di Milano concilia il sonno. Così come la stanza 403 al quarto piano del Turin Palace di Torino. Due ambienti con la stessa mission: favorire l'immersione nel mondo dei sogni. E per farlo, accolgono l'ospite con un materasso relaxing, un menù cuscini, un set di tisane rilassanti e una serie di sali da bagno (da sciogliere nella vasca idro) per favorire la distensione. Ma non sono i soli a sposare la filosofia del riposo. Dalla Spagna all'India passando per la Thailandia, il «sapore» del sonno non conosce confini.

Tra le braccia di Morfeo

Partiamo da un dato di fatto: dormire fa bene. Alla pelle, al cervello, ai muscoli e al cuore. Il *Journal of Sleep Research* non ha dubbi: un riposo di qualità migliora il valore dei comportamenti cognitivi, dà scacco all'invecchiamento di pelle e capelli, favorisce la rigenerazione muscolare - complice la produzione della somatropina - e diminuisce del 22% il rischio di infarto ed ictus. Detto questo (complice anche lo stress del quotidiano con relativa insonnia dilagante), non c'è da stupirsi se le stanze della buonanotte siano sempre più in cima alla lista dei desideri dei viaggiatori. Se al Turin Palace stanno già pensando di incrementare il numero; il nuo-

vissimo Elizabeth Unique Hotel, inaugurato il mese scorso a Roma, si è dotato di materassi e «pillow menu» forniti da Dorelan, tra i più noti brand italiani specializzati nel mondo del riposo: 5 i modelli di cuscini tra cui scegliere. Guanciali personalizzati - ergonomici, in lattice, piuma o fibre anallergiche - sono in elenco anche nella catena degli Inc Hotels a Parma, Piacenza, Reggio Emilia.

L'esperienza relaxing

Letto ad alto tasso di comfort, materasso ad altezza maggiorata con topper imbottito e lenzuola di puro lino bianco che oltre a regolare la temperatura del corpo, massaggiano la pelle con un leggerissimo scrub. Meglio della tv, funzionano le tisane rilassanti, una play-list studiata ad hoc e i libri di racconti della buona notte (ma anche qualche favola) ideali per defaticare la mente.

Ma la vera goduria è il trattamento olistico che - in un'ora - induce uno stato di calma profonda, benessere e tranquillità psicofisica. Alla Spa del Turin Palace Hotel questa esperienza di benessere e relax ha un nome: *Joyful sleeping*, massaggio che rilassa progressivamente tutti i muscoli del corpo regolarizzando i flussi energetici così da migliorare la qualità del riposo. «Nell'esperienza è compresa anche una cena con i piatti della "buonanotte" a base di erbe e infusioni serviti nel ristorante Les Petites Madeirines» dicono alla reception. Tra

le ricette suggerite dallo chef Stefano Sforza ci sono i *Fusilli cotti in brodo di camomilla, aglio nero, guancia di pescatrice al dragoncello*. Prendere nota.

I luoghi dei sogni

Tra le strutture benessere sleep friendly c'è il Lido Palace di Riva del Garda dove godersi - per accompagnare il sonno - le manualità rilassanti del *Cocoon Massage* con il tepore del burro bio di karité che fa scivolare via tutte le tensioni. Invece, alle Terme della Salvarola sulle colline di Modena si combatte l'insonnia con un rimedio all'insegna della natura: la *Carrezza di sonno*, massaggio con oli essenziali di camomilla, tiglio, lavanda, in olio di mandorle dolci, dall'azione calmante e rasserenante. Vicino ad Alicante, in Spagna, esiste un paradiso detox: la Sha Wellness Clinic immersa nel Parco della Sierra Helada, a pochi passi dalla spiaggia di El Albri. Qui, si vince l'insonnia, spesso causa di invecchiamento precoce, con un programma di well sleeping che si avvale di macrobiotica, agopuntura, fitoterapia orientale abbinata a watsu, acqua relax, mindfulness e yoga per regalare il piacere del buon riposo. È una delle mete suggerite da My Ideal Traveling (info su www.myidealtraveling.com), agenzia specializzata in viaggi interiori che hanno come palcoscenico luoghi votati alle culture olistiche, ayurveda e medicina orientale. Posti con i più esclusivi santuari del benessere esistenti al mondo, come il Chiva-Som in Thailandia o il Kalari Rasayana in India, dove il sonno è al centro di trattamenti ad hoc. —

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI



INC HOTELS GROUP



INC HOTELS GROUP

1. Sono numerosi gli hotel che offrono un'esperienza dedicata a migliorare la qualità del sonno; 2. La tisana distensiva servita in camera; 3. Fusilli cotti in brodo di camomilla dello chef Stefano Sforza; 4. La stanza 403 del Turin Palace Hotel a Torino pensata per conciliare il riposo; 5. Il menu di cuscini a disposizione degli ospiti degli Inc Hotels.

L'albero magico Il cirmolo



Quando la salute vien dormendo

Lo chiamano l'albero del sonno: al Joanneum Research di Graz hanno scientificamente dimostrato che dormire vicino al cirmolo ha un effetto positivo sulla frequenza cardiaca, rilassa e favorisce la qualità del riposo. Sogni d'oro assicurati quindi nella camera *Crystal* dell'Excelsior Dolomites Life Resort di San Vigilio di Marebbe (Bolzano) che ha pareti e arredi in legno di cirmolo. L'hotel adotta il programma *La salute vien dormendo*: comunicando al momento della prenotazione in che posizione si dorme (di lato, supini oppure prona), verrà preparato il materasso ideale abbinato al giusto cuscino. E.D.S.

Il trattamento Onyricon



Gli oli essenziali effetto calmante

Induce a uno stato di calma profonda riequilibrando il ritmo sonno/veglia, attraverso una serie di pressioni e sfioramenti, essenze, suoni e luci soffuse, *Onyricon*, il trattamento olistico del sonno che utilizza i prodotti Dolomitic Water (www.dolomiticwater.com), nati dal connubio di acqua dolomitica - scaturisce dalla fonte di San Martino di Castrozza - e porfido del Trentino. Nella miscela di oli essenziali: lavanda, ginepro, pino mugo. Da provare al Teverini Dolomites Hotel in Val di Sole, a Villa Aminta di Stresa, a Capovaticano Resort Thalasso Spa in Calabria. E.D.S.

TEMPO

Un'inedita trilogia celebrativa sigla il centenario di Mido

PAOLO DE VECCHI

Il mondo dell'orologeria, proverbialmente dedicato al culto delle proprie tradizioni, ama molto gli anniversari, ricorrenze che non solo permettono di ripercorrere la storia dei marchi storici, ma anche di lanciare serie speciali commemorative. È quello che sta facendo, nel corso del 2018, la maison elvetica Mido, tanto più che nel suo caso si festeggia un

centenario. La fondazione risale infatti al 1918, ad opera di Georges Schaeren, esattamente l'11 novembre, una data simbolica per via della coincidenza con la fine del primo conflitto mondiale, che in qualche modo favoriva una visione ottimistica del futuro. E anche la collezione celebrativa contiene questo atteggiamento fiducioso: una trilogia centrata sul modello Baroncelli, con il suo design

classico un'icona della maison, declinata in un'inedita variazione sul tema del tempo.

Il primo orologio ha come anno di riferimento il 1918, data di fondazione Mido ed è di gusto vintage, con la sua cassa trattata color oro rosa e il quadrante avorio, mentre il secondo viene accostato al 2018 ed è di gusto contemporaneo, elegantemente sportivo, in acciaio. Il terzo è infine proietta-

to nel futuro, con anno di riferimento il 2118, un secolo dopo il centenario di nascita, un po' avveniristico e decisamente innovativo, con la sua cassa trattata in Pvd nero, cinturino in cordura e quadrante antracite con lavorazione *soleil*, che cattura e diffonde la luce, come in un gioco di specchi.

Dal punto di vista tecnico, sono animati da un movimento meccanico a carica automatica, con 38 ore di riserva di carica e massa oscillante decorata con motivo *Côtes de Genève* e logo Mido. I Baroncelli celebrativi sono commercializzati con confezioni speciali e in edizione limitata alla stessa quantità espressa dalla data di riferimento 1918, 2018 e 2118) di ogni singola serie. —

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI



Nel 2018 per il centenario di fondazione, Mido lancia la collezione commemorativa Baroncelli, declinata in 3 differenti modelli dedicati ciascuno a una data di riferimento per la maison (1918, 2018 e 2118); hanno movimento automatico e cassa in acciaio variamente trattato, prezzi da 940 a 970 euro.