



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

**C**amera 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 incrementarne 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 espe-



rienza 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 Madeleines» dicono alla reception. Tra

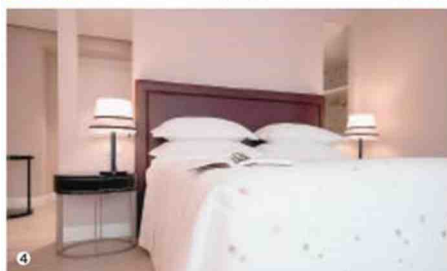
le ricette suggerite dallo chef Stefano Sforza ci sono i *Fusilli cotti in brodo di camomilla, aglio nero, guancia di pescatrice al dragoncello*. Prendere nota.

### 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 *Carezza 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](http://www.myidealtraveling.com)), agenzia specializza-

ta 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



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.