

Testata: Il Sole 24 Ore  
Inserito: How to Spend It

Data: Aprile 2017

# Il Sole 24 Ore how to spend it



# cinquesensi

## BELLESSERE

Quando dormire fuori casa diventa un piacere

## ATELIER

Una boutique cosmopolita nel cuore storico di Roma

## CHARITY

Fare shopping è sempre una buona azione

## WEEKEND PERFETTO

A Milano il design è di quartiere, con Osanna Visconti



Brevettati. Da sinistra, il set dell'Heavenly Bed dei Westin Hotels & Resorts; mascherina in seta, Perpetual Shade (50 \$); il pillow menu del Benjamin Hotel e tre dei cuscini disponibili; una scena di "Colazione da Tiffany".

## PIACERI SINESTESICI

# Sonno à la carte

Sleep yoga, vasche di deprivazione sensoriale, room service con cuscini personalizzati e meditazione on demand. Ci sono hotel dove anche il riposo perfetto è sul menu.

**N**e soffrono quattro milioni di italiani e nove convivono con la sua forma più lieve. L'insonnia cronica è sempre più diffusa a ogni età, anche a causa di stili di vita che hanno peggiorato la qualità e il tempo dedicato al riposo. Infatti, se la National Sleep Foundation raccomanda dalle sette alle nove ore di sonno, per molti, dormire poco è un'abitudine. Una tendenza aggravata da variabili personali, come la necessità di viaggiare spesso e, di conseguenza, di pernottare in camere sconosciute.

Ecco, dunque, che molti hotel hanno fatto del sonno per gli ospiti una vera

missione, fra sleep tracker, cuscini personalizzati, consulenze con esperti del riposo e camere schermate dai segnali wifi. Tra questi, i resort Six Senses hanno studiato un programma incentrato proprio sul riposo, in collaborazione con Michael J. Breus, psicologo specializzato in Medicina del Sonno. Il servizio, già attivo in Portogallo, nel Six Senses Douro Valley, e nel nuovo Zil Pasyon, sull'isola privata di Félicité, alle Seychelles, entro metà 2017 si allargherà agli altri hotel del gruppo. Questionario online prima dell'arrivo, consigli specifici durante il soggiorno, materassi, cuscini e lenzuola 100 per

cento naturali, oltre a una sleep bag con tracker da posizionare accanto al letto.

Anche il Benjamin Hotel di New York, cinque stelle in un edificio anni Venti a Midtown, ha messo a punto un programma ad hoc, il Rest & Renew, studiato da Rebecca Robbins della Cornell University, co-autrice del libro *Sleep for Success!*. Oltre ad avere a disposizione un team di esperti, è possibile ordinare, direttamente dal telefono della camera, una sessione privata di meditazione, cuscini specifici e altre offerte concilia-sonno. «Il mondo dell'ospitalità dovrebbe focalizzarsi su questo problema anziché progettare docking station e gadget tecnologici. Tra l'altro, le luci blu di pc e smartphone inibiscono i neuroni del cervello che facilitano il sonno. È quindi consigliabile evitarli un'ora e mezza prima di coricarsi», sottolinea Robbins. Sensibili al tema anche al Corinthia, lussuoso hotel londinese dove, accanto a tecniche guidate di rilassamento Yogic Sleep, massaggi con oli caldi e digitopressione della nuca, spicca l'inserimento nel team, fino a fine anno, della neuroscienziata Tara Swart. Attraverso un programma che combinerà nutrizione, mindfulness e ginnastica, aiuterà gli ospiti ad

aumentare la resilienza mentale e le prestazioni dal cervello. A Villa Stéphanie, medi-spa con suite adiacente al Brenners Park-Hotel & Spa di Baden-Baden, si punta soprattutto sul digital detox. Le pareti delle camere sono schermate dai segnali ad alta frequenza e, volendo, ci si può isolare da qualsiasi tipo di elettromog. I medici del Brenners Medical Care, la spa interna, hanno anche studiato un pacchetto che include esami del sonno, monitoraggi clinici e report finale, con consigli per un corretto dormire. Tra i pionieri del settore, i Westin Hotels & Resorts, con il loro Heavenly® Bed, introdotto nel 1999. Da provare in uno dei primi alberghi ad averlo lanciato, il Westin Palace a Milano, o nell'ultimo nato del gruppo, oggi parte di Marriott International, il Westin Hamburg. Questo letto, grazie a lenzuola con 250 fili, piumini d'oca, cinque cuscini e materassi personalizzati, ha collato milioni di ospiti e continua ad essere in vendita al momento del check out oppure online.

Anche il Tirlor Dolomites Living Hotel, all'Alpe di Siusi, insignito del premio "Best Sleep Hotel-Gold", offre agli ospiti letti, piumoni e cuscini ad hoc. Oltre a un ambiente privo di allergeni e in sintonia con la natura, gli oli essenziali del loro legno tranquillizzano e abbassano la frequenza cardiaca. Contro stress e insonnia il Villaverde Spa & Golf Resort, tra le colline di Udine, consiglia una pausa in una Floating Room, la vasca di deprivazione sensoriale. Grazie alla concentrazione di solfato di magnesio, al calore dell'acqua e alla riduzione di stimoli esterni, il cervello si sintonizza sulle onde theta, porta d'accesso verso il sonno. Un'ora di galleggiamento corrisponde a sei-sette di riposo. E prepara a dormire meglio, e più a lungo.

di Mariangela Rossi