

AIGO



BLUSERENA
HOTELS & RESORTS

Rassegna stampa online
17 marzo 2025

AIGO

Bluserena 1

14/03/2025 - WWW.PANORAMA.IT

Giornata mondiale del sonno. Ecco dove dormire bene, anche in vacanza - Panorama 1

14/03/2025

ID_003

panorama.it

Argomento: Bluserena

EAV: € 2.182

Utenti unici: 37.000

Link originale: <https://www.panorama.it/viaggi/giornata-mondiale-del-sonno-come-dormire-bene-in-vacanza>



NEWS ▾ CALCIO ▾ ECONOMIA ▾ TECNOLOGIA ▾ VIAGGI ▾ LIFESTYLE ▾ MODA ▾ VIDEO ▾ PODCAST

CONTENUTO ABBONATI ▾ CONTATTI

ABBONATI



Panorama | Viaggi | Giornata mondiale del sonno. Ecco dove dormire bene, anche in vacanza



14 March 2025

Giornata mondiale del sonno. Ecco dove dormire bene, anche in vacanza

Dalle montagne alle città, guida alla scoperta dei migliori hotel con letti comodi, materassi innovativi e trattamenti per il sonno che garantiscono un soggiorno

I PIÙ LETTI

TELEVISIONE

È morto Pietro Genuardi, volto amato della fiction italiana

Volata Champions League, il ranking Uefa aggiornato

TELEVISIONE

"Adolescenza", ecco perché guardare la nuova miniserie

INDUSTRIA

eXtrapola Srl e P-Review Srl sono IMMRS (imprese di media monitoring e rassegna stampa) che svolgono servizi di rassegna stampa con licenze autorizzate dagli Editori per riprodurre anche i contenuti protetti dalle norme sul Diritto d'Autore (Dlgs 177/2021) secondo l'uso previsto dalle norme vigenti. Tutti i contenuti e le notizie riprodotte nei service di media monitoring sono ad uso esclusivo dei fruitori autorizzati del servizio. Ogni altro utilizzo e diffusione di tali contenuti in contrasto con norme vigenti sul Diritto d'Autore, è vietato.

Link originale: <https://www.panorama.it/viaggi/giornata-mondiale-del-sonno-come-dormire-bene-in-vacanza>

Giornata mondiale del sonno. Ecco dove dormire bene, anche in vacanza - Panorama

Giornata mondiale del sonno. Ecco dove dormire bene, anche in vacanza - Panorama
Giornata mondiale del sonno. Ecco dove dormire bene, anche in vacanza

Dalle montagne alle città, guida alla scoperta dei migliori hotel con letti comodi, materassi innovativi e trattamenti per il sonno che garantiscono un soggiorno all'insegna del relax e della qualità.

Dormire bene in viaggio non è sempre facile, ma scegliere la destinazione giusta può fare la differenza. Secondo recenti studi sul sonno degli italiani, quasi il 40% della popolazione soffre di disturbi del sonno, e il 60% dichiara di dormire peggio quando è fuori casa. Questo dato emerge da una ricerca condotta dall'Associazione Italiana di Medicina del Sonno, che sottolinea come stress, jet lag e ambienti poco familiari influenzino negativamente la qualità del riposo.

In Italia, il sonno è una delle principali preoccupazioni: circa il 40% degli italiani non raggiunge le 7-8 ore di riposo raccomandate dalla scienza, e il 30% di loro lamenta difficoltà ad addormentarsi o a mantenere un sonno continuo. Inoltre, il 28% degli italiani dichiara di soffrire di insonnia, con picchi nelle grandi città dove il ritmo frenetico e l'inquinamento acustico rendono il sonno più difficile. Non sorprende quindi che, quando si parla di viaggi, molti italiani siano alla ricerca di destinazioni che favoriscano il benessere e

il riposo profondo, trasformando ogni soggiorno in un'opportunità per rigenerarsi.

La Giornata Mondiale del Sonno, il 14 marzo, ci invita a riflettere sull'importanza di un riposo di qualità, che non deve essere sacrificato neanche in viaggio. Oggi, sempre più strutture alberghiere e destinazioni si dedicano al miglioramento del sonno dei propri ospiti, mettendo a punto ambienti e trattamenti specifici per il riposo. La qualità del sonno è vista come un elemento fondamentale per il benessere fisico e mentale, ed è per questo che hotel e resort stanno reinventando il concetto di soggiorno come un'esperienza rigenerante.

In Italia, luoghi come Fonteverde e Grotta Giusti rappresentano l'eccellenza nel settore del benessere, dove il sonno diventa parte di un percorso di rigenerazione. Fonteverde, resort termale immerso nella Val d'Orcia, offre il massaggio alla Fitomelatonina, un trattamento che favorisce il rilassamento, migliora l'umore e regola i ritmi circadiani. Grazie anche al trattamento ayurvedico Dhara, è possibile trovare pace interiore e alleviare l'insonnia. A Grotta Giusti, il celebre bagno di vapore termale e la Crioterapia aiutano a ridurre lo stress e migliorare il sonno, dando anche un boost al metabolismo e al sistema immunitario.

Se il sonno dipende anche dall'ambiente circostante, alcune destinazioni sono particolarmente ideali per chi cerca silenzio e

tranquillità. Evaneos, tour operator specializzato in viaggi su misura, propone mete come il Nepal e il Bhutan, luoghi immersi nella natura dove meditazione e pratiche contemplative sono alla base della filosofia locale. Qui, il sonno si accompagna a esperienze di profondo benessere mentale, ideali per chi vuole un riposo rigenerante lontano dai rumori del mondo moderno.

Anche in una metropoli come New York, che sembra vivere sempre in movimento, la qualità del sonno è una priorità. Hotel come l'Equinox Hotel New York e il The Benjamin Hotel hanno sviluppato programmi scientifici per migliorare il sonno, offrendo camere insonorizzate, massaggi personalizzati e meditazioni guidate. Il programma "Sleep System" di Equinox, con letti termoregolati e cromoterapia, e il "Rest and Renew Program" del The Benjamin, che include cuscini personalizzati e aromaterapia alla lavanda, sono solo alcune delle soluzioni per conciliare il riposo in una città che non dorme mai.

A Marrakech, La Mamounia è il luogo dove il sonno diventa un vero e proprio rituale di lusso. Con letti sontuosi e massaggi cerimoniali a base di oli essenziali, l'hotel offre un'esperienza sensoriale unica per i suoi ospiti. Le suite eleganti, il silenzio dei riad e i trattamenti con olio d'ambra creano un'atmosfera perfetta per il riposo. Ogni angolo di La Mamounia è pensato per favorire il relax e la serenità, rendendo il sonno un'esperienza esclusiva.

Anche in Sudafrica, il sonno è celebrato come un'esperienza di benessere profondo. A Cape Town, Ellerman House offre un retreat dedicato al sonno con attività calmanti, alimentazione consapevole e massaggi rigeneranti. In Sterrekopje, nelle Winelands, il Sacred Sleep Ritual porta gli ospiti a scoprire il riposo attraverso bagni rilassanti, massaggi

del sonno e tisane preparate con erbe locali. A Johannesburg, il Saxon Hotel propone un trattamento rigenerante che include massaggi con pietre calde e terapie olistiche per migliorare la qualità del sonno.

Vienna, città famosa per la sua storia musicale, è anche una destinazione ideale per chi cerca il benessere e il riposo. Con hotel come il moderno Hotel Henriette e l'elegante Hotel Sacher, che offrono lenzuola in materiali naturali e aromaterapia, la città è il luogo perfetto per chi desidera rilassarsi. L'Asaya Spa presso Rosewood Vienna propone un massaggio distensivo combinato con il suono delle campane tibetane per stimolare la respirazione profonda e ridurre lo stress.

Situato tra le meravigliose montagne, l'**Hotel Sansicario Majestic** offre ora un'esperienza di riposo senza precedenti. Bluserena Hotels & Resorts pone il benessere degli ospiti al primo posto, ed è per questo che ha scelto di investire in soluzioni di eccellenza per garantire un sonno rigenerante e confortevole. I nuovi materassi Dorelan, con un'altezza di 30 cm e realizzati con materiali innovativi, offrono un supporto ergonomico ideale per un sonno profondo e ristoratore. I nuovi guanciali, progettati per adattarsi perfettamente alle esigenze di ogni ospite, completano l'esperienza, garantendo massimo comfort e benessere. Dormire tra le montagne diventa così un'esperienza unica, dove l'aria pura dell'alta quota si unisce alla qualità del riposo offerta dai nuovi sistemi letto.

Hotel Terme Merano, un indirizzo di benessere nel cuore delle montagne dell'Alto Adige, ha creato un programma dedicato al sonno equilibrato. Lo Sleep Massage (durata 75 minuti / 132 euro) è un rituale che lavora su tutti i sensi per riportare corpo, mente e anima in armonia. Eseguito con tranquillity oil a base di oli essenziali, questo massaggio

dolce e lento favorisce il rilassamento profondo e il sonno rigenerante, rendendolo l'antidoto ideale contro insonnia e stress. Completano l'esperienza le spettacolari Sky Spa e Garden Spa dell'hotel, ambienti perfetti per un completo benessere psico-fisico.

Gli hotel del Palladium Hotel Group offrono soggiorni in location esclusive, pensati per garantire un sonno unico. Le suite degli hotel 5 stelle Bless Hotel di Madrid e Ibiza sono dotate di materassi esclusivi e lenzuola di alta qualità che, combinati con un menù di cuscini personalizzabile, assicurano il massimo del comfort. Inoltre, nella Suite Presidenziale del Bless Hotel Ibiza e nella Wellbeing Terrace Villa del Bless Hotel Madrid, i letti dotati dell'innovativo HOGO System trasformano il sonno in un'esperienza scientificamente avanzata, migliorando la qualità del riposo e favorendo il benessere generale. Il TRS Ibiza Hotel, esclusivo adults-only, è il luogo perfetto per una giornata di riposo con vista sul mare e tramonti mozzafiato.

Immerso tra le colline toscane, il Renaissance Tuscany Il Ciocco Resort & Spa è il rifugio ideale per chi desidera un riposo profondo e rigenerante. La struttura, situata in una tenuta di 600 ettari, offre camere eleganti e accoglienti con letti ampi e soffici, garantendo una qualità del sonno senza pari. Per favorire il rilassamento, l'hotel propone trattamenti benessere come massaggi rilassanti e scrub, ideali per predisporre il corpo e la mente a un sonno profondo. L'atmosfera di tranquillità e il contesto naturale fanno di questo resort il luogo perfetto per una pausa rigenerante.

Grand Universe La Residenza è una dimora nobiliare nel cuore di Lucca, pensata per favorire un sonno rigenerante e profondo. Le camere, eleganti e accoglienti, sono arredate con letti confortevoli dotati di topper Hanse e cuscini extra, mentre le tonalità rilassanti

delle pareti e le tende oscuranti creano un'atmosfera ideale per un riposo indisturbato. Tra le suite più speciali, la Junior Suite Lavande e la Suite Melisse sono perfette per chi cerca un ambiente ideale per rilassarsi grazie agli aromi rilassanti di lavanda e melissa. Dopo una notte di sonno ristoratore, l'esperienza di soggiorno si arricchisce con un caffè in camera per iniziare la giornata nel massimo comfort.

La California offre esperienze uniche per chi cerca una notte di riposo immerso nella natura. A Big Sur, il Treebones Resort offre yurte con letti comodi e lenzuola soffici, mentre l'Adults-Only Alila Ventana Big Sur regala un'esperienza esclusiva con suite immerse nella foresta e terrazze private affacciate sull'oceano. Per una notte originale, nell'Old Town Ranch di Temecula, è possibile dormire in autentici carri coperti. Al Cavalier Oceanfront Resort di San Simeon, le camere con vista sulle scogliere offrono una vista spettacolare, mentre sull'isola di Catalina, il Banning House Lodge garantisce un sonno tranquillo in un B&B con una vista mozzafiato. Nel cuore di Philadelphia, The Windsor Suites offre un'esperienza di soggiorno unica con le sue Skyline Suites, dotate di ogni comfort. Grazie a macchine per il rumore bianco, le camere favoriscono un sonno profondo e rigenerante, neutralizzando i rumori esterni. Inoltre, l'hotel vanta una piscina panoramica, una palestra super attrezzata e una terrazza solarium con vista sulla città, rendendolo una scelta ideale sia per viaggi di piacere che di lavoro.

The Westin Palace di Milano è il luogo ideale per riscoprire l'importanza di un riposo rigenerante grazie all'iconico Heavenly Bed®. Con il suo sistema a 10 strati e cuscini in piuma, questo letto offre un comfort senza pari, favorendo un sonno profondo e

riposante. L'hotel offre anche il servizio Gear Lending per un allenamento in camera e una Presidential Suite con terrazza privata e piscina idromassaggio, per un'esperienza di soggiorno lussuosa e rigenerante.

In ogni angolo del mondo, il sonno è diventato un'esperienza di lusso e benessere. La Giornata Mondiale del Sonno è l'occasione ideale per ricordare l'importanza di prendersi cura del proprio riposo, anche in viaggio.

Powered by

Marianna Baroli

Giornalista, autore

(Milano, 1986) La prima volta che ha detto

«farò la giornalista» aveva solo 7 anni. Cresciuta tra i libri di Giurisprudenza, ha collaborato con il quotidiano Libero. Iperconnessa e ipersocial, è estremamente appassionata delle sfaccettature della cultura asiatica, di Giappone, dell'universo K-pop e di Hallyu wave. Dal 2020 è Honorary Reporter per il Ministero della Cultura Coreana. Si rilassa programmando viaggi, scoprendo hotel e ristoranti in giro per il mondo. Appena può salta da un parco Disney all'altro. Ha scritto un libro «La Corea dalla A alla Z», edito da Edizioni Nuova Cultura, e in collaborazione con il KOCIS (Ministero della Cultura Coreana) e l'Istituto Culturale Coreano in Italia.