

BENESSERE

IL SONNO DI VENERE



GEL DEFATICANTE
Della linea **Aqualia Thermal di Vichy**, si applica sul viso pulito alla sera (32 euro per 75 ml, vichy.it).



TISANA DELLA SERA
Un infuso di erbe prodotto da **Biosline** per bevande calde o fredde (7 euro per 20 bustine, biosline.com).



GOCCE MAGICHE
Tutte naturali da **Aboca**: per allentare le tensioni e dormire meglio (18,50 euro per 75 ml, aboca.com).



COME IN HAMMAM
Olio da massaggio antistress di **Bottega Verde** con Argan biologico (17 euro per 100 ml, bottegaverde.it).



SOIN RIGENERANTE
Rigenera la pelle con olio d'oliva durante il sonno. La propone **Mediterranea** (56 euro, 50 ml, carli.com).



NOTTE ANTI-AGE
Una miscela ricompattante de **L'Erbolario** con acido ialuronico (31 euro per 50 ml, erbolario.com).



RELAX SUL CUSCINO
Uno spray anti-tensioni per la biancheria è la proposta de **L'Occitane** (16 euro, 100 ml, it.loccitane.com).



1. **Fonteverde Tuscan Resort.**

Massaggio Dhara (130 euro, fonteverdespa.com), 2. **Tombo-
lo Talasso Resort.** Cromoterapia (due giorni, 230 euro, tombolotalasso.it), 3. **Adler Balance.** Programma night relax (3 notti, 763 euro, adler-balance.com).



DAI BENEFICI DEL LEGNO DI CIRMOLLO ALLA CROMOTERAPIA, PERCORSI E STRATEGIE PER FAVORIRE IL MASSIMO RELAX

dimostrano continuamente il contrario: **dormire bene, almeno 6-8 ore** a seconda del bisogno individuale, non solo migliora l'umore, la bellezza della pelle, la fertilità soprattutto maschile e la prontezza della memoria, ma previene anche l'ipertensione, l'obesità e la depressione.

È normale passare una notte in bianco in caso di gravi preoccupazioni, ma se il problema si protrae bisogna intervenire, innanzitutto rispettando alcune sane e vecchie regole: cena leggera, **andare a letto sempre intorno alla stessa ora**, niente tv o computer in camera e tempera-

tura tra i 20 e i 25 gradi. Fondamentale l'assenza di rumori e anche il benessere dei sensi: **un po' di coccole gratificano sempre e predispongono al relax**. Se ne sono accorti diversi Resort con Spa, che hanno messo a punto trattamenti sofisticati, dolcemente tecnologici o esotici per favorire la salute del sonno, come il **night light massage** con tecnica watsu proposto dal **Relilax di Montegrotto Terme (Pd)** nella nuova piscina interna. Il Dhara, un'applicazione di oli medicinali sulla testa eseguita da un maestro indiano, è il fiore all'occhiello del **Fonteverde**