

SPA NEWS

ESPLANADE TERGESTEO - LUXURY RETREAT

Zzzzzz: il rituale del sonno perfetto

NEL CUORE DI MONTEGROTTO TERME, DOVE L'ACQUA TERMALISGORGADA MILLENNI
E IL TEMPO SEMBRA RALLENTARE, IL SONNO TORNA AD ESSERE CIÒ CHE DOVREBBE:
UNA FONTE NATURALE DI RIGENERAZIONE.

All'Esplanade Tergesteo – Luxury Retreat, l'hotel 5 stelle immerso nel verde dei Colli Euganei e a pochi chilometri dal cuore di Padova, il riposo non è un semplice momento della giornata, ma un'arte da riscoprire attraverso un approccio scientifico, olistico e profondamente rigenerante legato alle proposte Longevity dell'hotel.

Longevity e prevenzione non sono solo concetti legati allo stile di vita, ma veri e propri pilastri del benessere duraturo. Tra questi, il sonno occupa un ruolo centrale: non è soltanto ciò che ci fa sentire riposati, ma un processo biologico essenziale. Durante il riposo notturno, infatti, l'organismo si rigenera, il sistema immunitario si rafforza, l'infiammazione si riduce e si attivano meccanismi fondamentali per la prevenzione delle patologie croniche.

Dormire bene significa quindi investire in salute, equilibrio e qualità della vita nel lungo periodo.

Quando il sonno diventa *un miraggio*

Oggi tuttavia, stress, ritmi frenetici e connessione continua a device elettronici, hanno trasformato il riposo notturno in una conquista sempre più difficile. Ci si sveglia stanchi, si vive di caffè e si attraversano le giornate con la sensazione di non avere energia sufficiente per arrivare a sera.

In questo contesto nasce il **Relax & Sonno Retreat**, un percorso Longevity da 6 a 10 notti pensato per chi si sente stressato, dorme poco o fatica a ritrovare un equilibrio naturale.

L'obiettivo del percorso non è semplicemente dormire di più, ma **reimparare a dormire bene**, ritrovando calma mentale, energia fisica e un ritmo sonno-veglia armonioso. Un vero e proprio investimento per il benessere.



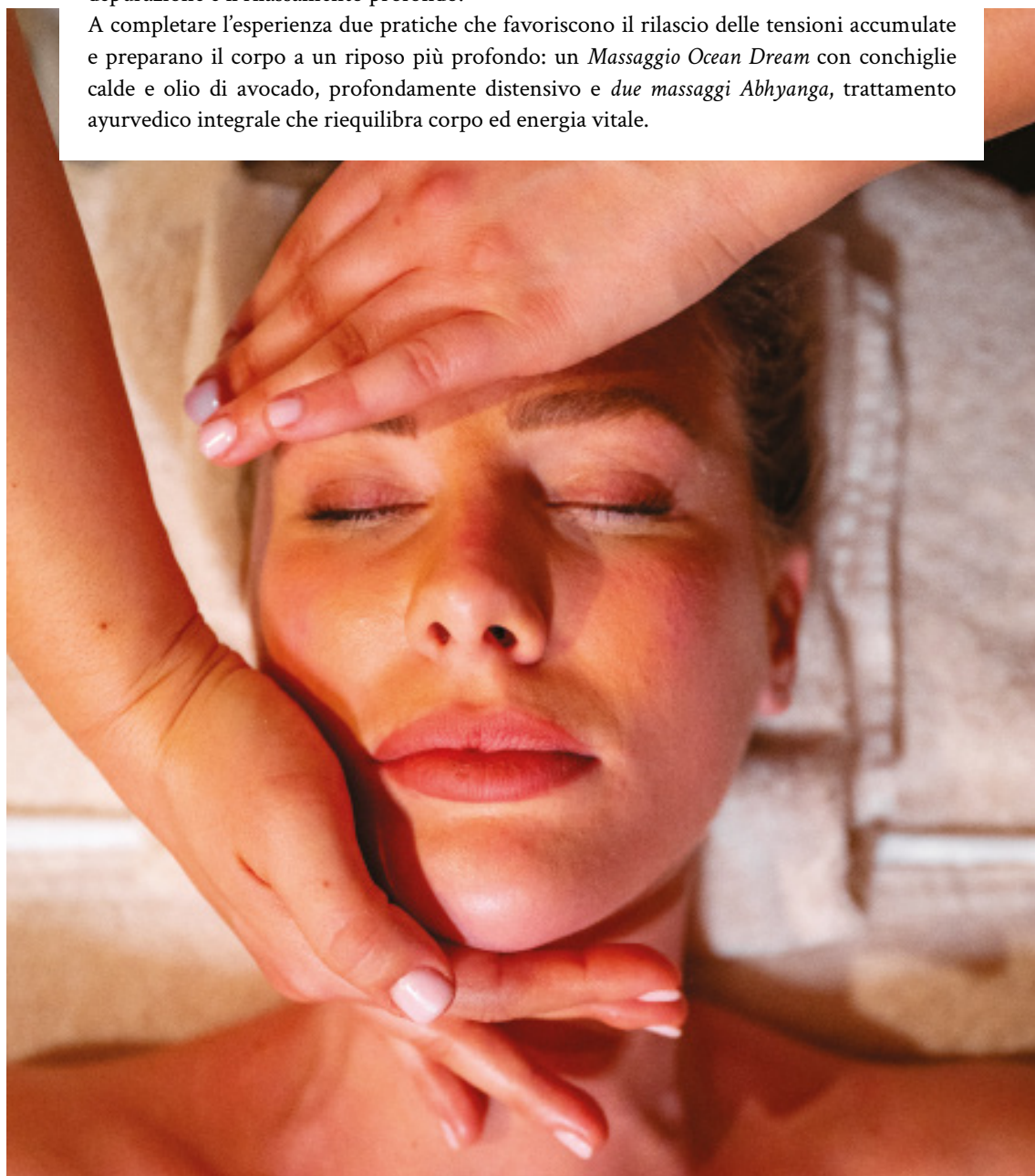
La scienza incontra il benessere

Il percorso inizia con una visita medica specialistica e l'applicazione del dispositivo medico avanzato **Dormi** di monitoraggio del sonno per tutto il periodo di soggiorno; un potente device che permette di analizzare il sonno ed eventuali apnee notturne al pari di una polisonnografia. A questo si aggiunge il **Test HRV Stress**, che misura il livello di stress del sistema nervoso autonomo. Questa analisi iniziale consente di costruire un programma personalizzato e mirato. Tra le tecnologie più innovative spicca il trattamento di rilassamento guidato con **Onde Binaurali a frequenze Alfa e Theta**: attraverso l'ascolto in cuffia di frequenze scientificamente studiate, mente e corpo vengono condotti verso un profondo stato di rilassamento psicofisico, favorendo un riposo notturno più rigenerante.

Il corpo che si libera *dalle tensioni*

Il benessere del sonno passa anche dal corpo. Per questo il percorso include cinque applicazioni di *fango Detox fegato* seguite da bagno ozonizzato in aromaterapia, un rituale che favorisce la depurazione e il rilassamento profondo.

A completare l'esperienza due pratiche che favoriscono il rilascio delle tensioni accumulate e preparano il corpo a un riposo più profondo: un *Massaggio Ocean Dream* con conchiglie calde e olio di avocado, profondamente distensivo e *due massaggi Abhyanga*, trattamento ayurvedico integrale che riequilibra corpo ed energia vitale.



Il rituale della notte perfetta

Il percorso prosegue con un programma personalizzato di integratori pensati per favorire il sonno e l'adattamento allo stress. E quando la giornata si avvicina alla fine, un gesto semplice ma prezioso suggella il rituale serale: una *tisana della Buona Notte* servita direttamente in camera.

I benefici attesi sono concreti e duraturi: affrontare le difficoltà con maggiore calma e serenità, svegliarsi riposati e pieni di energia, ridurre il bisogno di caffè e stimolanti artificiali.

Perché il vero lusso, oggi, non è restare svegli più a lungo, ma riscoprire il piacere di un sonno profondo, naturale e rigenerante.

