



HOME LE SPA TRATTAMENTI REPORTAGE SPA IN PIEMONTE SPA IN SLOVENIA LIBRI RICETTE SANE



Imparare a dormire bene con un weekend in Val di Sole – Trentino

le erbe alpine alleate del "buon dormire"

f Condividi su Facebook

t Tweet su Twitter

G+

p

f 5,209 Fans

LIKE

i 4,258 Followers

SEGUI

News



Dormire è importante ed è una funzione vitale: ogni essere umano ha bisogno di riposare circa 1/3 della giornata per reintegrare le energie consumate.

Perdere ore preziose di sonno compromette la nostra forza fisica, le nostre difese immunitarie peggiorano e diminuisce la nostra concentrazione. In generale, dormire poco e male acuisce i rischi per il cuore poiché nel sangue aumentano i livelli di proteine infiammatorie, le quali possono provocare infarti, diabete, artrite ed invecchiamento precoce.

Dormire è importante a tutte le età anche se i cicli del sonno cambiano.



Yoga e Armonia – la tua vacanza sulle Dolomiti

Il silenzio della montagna, la sua aria rarefatta, i suoi spazi infiniti sono da soli i migliori incentivi per dedicarsi del tempo introspettivo. Le lunghe...



Capovaticano Resort Thalasso & Spa – MGallery by Sofitel sceglie BluCommunication...



Villa Magdalena – un boutique hotel per il benessere in Croazia



- Advertisement -

**I FEEL
SLOVENIA**

Secondo uno studio britannico del 2013 il poco sonno può modificare fino a 700 geni. Considerato il trend in Italia i dati sono ancora più allarmanti. Sono ben pochi infatti quelli che si concedono le otto ore considerate il giusto riposo e negli ultimi 30 anni in media abbiamo perso due ore di sonno per notte.

Trent'anni fa infatti gli adolescenti dormivano 9 ore e mezza per notte rispetto alle 7 e tre quarti di oggi, mentre per gli adulti negli ultimi 10 anni si è passati dalle 7 ore e mezza alle 6 e mezza. (fonte Huffington Post '14).

I ritmi della quotidianità, le preoccupazioni di una vita stressata non aiutano l'azione del sonno, è per questo motivo che il **Tevini Dolomites Charming Hotel** nel week end di riapertura stagionale propone un pacchetto dedicato proprio a coloro i quali vogliono apprendere come ottenere un sonno completamente ristoratore.



Con l'aiuto delle erbe alpine, come la **Lavanda**, che rilassa la muscolatura e ha un'azione calmante, il **Pino Mugo** che migliora la circolazione sanguigna e riduce i dolori muscolari, il **Ginepro** che stimola la produzione di cortisone con uno spiccato effetto analgesico, l'ansia notturna viene arginata lasciando spazio

all'effetto sprigionato dalla miscela di oli essenziali che regalano una piacevole sensazione di relax e una migliore qualità del sonno.

Durante il trattamento basato su manualità specifiche che agiscono lungo i meridiani predisposti al ritmo sonno/veglia e su esercizi di respirazione profonda per ossigenare in profondità l'organismo, anche la pelle viene reidratata e rigenerata grazie all'utilizzo di prodotti specifici come l'olio alla **Vitamina E** e la crema corpo al **Luppolo**.



Il trattamento completo **Onyricon** porta la firma di Dolomitic Water: una linea cosmetica che unisce gli ingredienti territoriali italiani alla purezza dell'acqua dolomitica della Fonte di San Martino di Castrozza e al porfido trentino – con innovativi processi biotecnologici, per offrire un percorso di benessere totalizzante.

Per il primo week end di apertura della stagione estiva tutti i trattamenti corpo e viso avranno uno sconto del 10%.

Il pacchetto comprensivo di due notti in mezza pensione per assaporare l'arrivo dell'estate sulle Dolomiti e celebrare il sonno ristoratore viene proposto a **€ 215,00** a persona in camera comfort.

Ovviamente come sempre la prenotazione include tutti i servizi My Tevini che negli anni sono diventati appuntamenti imprescindibili per la clientela esigente dell'hotel.

Per info sui servizi inclusi: <http://www.hoteltevini.com/it/condizioni-di-soggiorno.html>



Cosa fare in Val di Sole in Estate:

Il cuore della **Val di Sole**, d'estate offre il meglio per chi ama passeggiare respirando aria tersa e inebriarsi dai colori forti che solo l'altitudine sa regalare in questi mesi.

Le escursioni nel vicino Parco Nazionale dello Stelvio o al Parco Naturale Adamello Brenta, accompagnati da guide esperte, possono fare scoprire antiche malghe, e laghetti dove il verde degli alberi colora l'acqua giocando con gli azzurri del cielo.

Dalle **gite in bicicletta** sulla lunga e panoramica ciclabile che attraversa tutta la valle, alle escursioni verso stalle e malghe alla scoperta di antiche segherie e vecchi mulini, fino alle discese downhill sul percorso dei mondiali per i più sportivi o le diverse

escursioni individuali o di gruppo sulle cime più alte delle dolomiti.

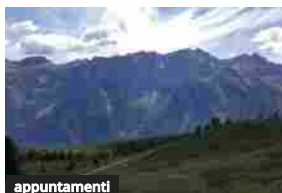
Di **Cinzia Galletto**

CONDIVIDI



ARTICOLI CORRELATI

ALTRI ARTICOLI



appuntamento

Yoga e Armonia – la tua vacanza sulle Dolomiti



A Tutto Benessere

Capovaticano Resort Thalasso & Spa – MGallery by Sofitel sceglie BluCommunication di Cinzia Galletto per le attività di consulenza di ufficio stampa e media...



appuntamento

Al Cosmoprof 2018 approda la Lettonia con i suoi prodotti naturali



LASCIA UN COMMENTO

Comento:

Nome:

Email:

Sito Web:

Invia il commento