

GIOIELLI ITALIANI LE MERAVIGLIE DI SORRENTO / ITALIAN JEWELS THE WONDERS OF SORRENTO / WEEKEND DA VIP
IL MARE DI MONTECARLO / VIP WEEKEND THE SEA OF MONTECARLO / SLOW TOUR SULLE ORME DI MATILDE / SLOW
TOUR IN THE FOOTSTEPS OF MATILDA / BENESSERE IL RELAX PER TUTTI / WELL BEING RELAXATION FOR EVERYONE

GATE

Mensile n.38/2024 5,00

ENJOY YOUR TRIP

ISSN 2611-965X

COPIA
OMAGGIO

APRILE, DOLCE PARTIRE

TUTTE LE METE E LE SCOPERTE DI PRIMAVERA

APRIL SWEET DEPARTURE

ALL SPRING DESTINATIONS AND DISCOVERIES



DORMIRE MEGLIO? ECCO COME

Dormire è importante a tutte le età ed è una funzione vitale, anche se i cicli del sonno cambiano. Ogni essere umano ha bisogno di riposare circa un terzo della giornata per reintegrare le energie consumate. Per contrastare i problemi legati all'insonnia, alle situazioni di stress e ansia, ci sono hotel e spa che offrono trattamenti e servizi studiati per combattere la stanchezza e ritrovare un buon sonno ristoratore. così piacevole.

WANT TO SLEEP BETTER? HERE'S HOW | Sleeping is important at any age and is a vital function, even when sleep cycles change. Every human being needs to rest about a third of the day to replenish energy consumed. To combat problems related to insomnia, stress and anxiety, there are hotels and spas that offer treatments and services designed to combat tiredness and help you find good, restful sleep.

di **Maria Cristina Righi**

DIGITAL DETOX

Vigilius mountain resort, Lana

A 8 km da Merano, l'hotel si trova a 1500 metri ed è raggiungibile solo con la funivia, lontano dai rumori della città. Liberarsi dello smartphone e dei dispositivi digitali per una parte della giornata può spaventare inizialmente, ma la sensazione di pace assoluta procurata da questa rinuncia rende unico ogni soggiorno presso l'hotel. Per rendere prezioso e rilassante ogni attimo, vigilius mountain resort condivide con i suoi ospiti una vera e propria etichetta digital detox: Inoltre sono tante le attività mindfulness proposte agli ospiti per disconnettersi e concentrarsi su se stessi e sulla natura, come il bagno nella foresta, la camminata sensoriale, I 5 tibetani, lo yoga, il pilates, ma anche momenti dedicati alla meditazione e alla purificazione dei chakra e il rituale della sauna Aufguss. vigilius mountain resort propone poi il massaggio ai bastoncini di cembro (chiamato anche albero del sonno) riscaldati con oli di cembro profumati. Il trattamento dura 80 minuti: agisce in profondità negli strati muscolari inferiori e stimola la circolazione sanguigna; blocchi e tensioni vengono sciolti e le capacità di autoguarigione vengono stimolate.

Info www.vigilius.it

RITUALE TRANQUILLITY

Alagna Mountain Resort & SPA, Alagna (VC)

Nel cuore delle Alpi piemontesi, il resort offre una dimensione autentica che custodisce la tradizione Walser e gode dell'abbraccio suggestivo del Monte Rosa. Nel silenzio assoluto di uno spazio che abbatte i confini tra interno ed esterno, il benessere di corpo e mente diventa una regola da rispettare attraverso l'utilizzo di prodotti ottenuti con formulazioni naturali, nel centro benessere Acqua Bianca. Qui il Rituale del Sonno consiste in una serie di manualità avvolgenti, olio caldo e cre-

EN. DIGITAL DETOX

Vigilius mountain resort, Lana

8 km from Merano at 1500 meters, it can only be reached by cable car, far from the noise of the city. Getting rid of your smartphone and digital devices for part of the day can be scary at first, but the feeling of absolute peace brought about by this renunciation makes every stay at the hotel unique. To make every moment precious and relaxing, Vigilantus Mountain Resort shares a true digital detox label with its guests. Furthermore, there are many mindfulness activities offered to guests to disconnect and concentrate on themselves and nature, such as bathing in the forest, sensory walking, The 5 Tibetans, yoga, pilates, moments dedicated to meditation and purification of the chakras, and the Aufguss sauna ritual. Vigilantus Mountain Resort also offers a massage with pine sticks (also called sleep tree) heated with scented pine oils. The treatment lasts 80 minutes and acts deeply in the lower muscle layers while stimulating blood circulation; blocking and dissolving tension and stimulating self-healing abilities.

Info www.vigilius.it

TRANQUILITY RITUAL

Alagna Mountain Resort & SPA, Alagna (VC)

In the heart of the Piedmont Alps, this resort offers an authentic dimension that preserves the Walser tradition and enjoys the evocative embrace of Monte Rosa. The absolute silence of the space breaks down the boundaries between inside and outside and the well-being of body and mind becomes a rule to be respected through the use of products obtained with natural formulations, in the Acqua Bianca wellness center. The Sleep Ritual here consists of a series of enveloping manual movements, hot oil and



me profumate, che favoriscono una distensione e un ritrovato equilibrio fisico ed emozionale. Ispirato al massaggio indonesiano Sea Malay, questo eccezionale rituale agisce in sinergia con l'esclusivo Tranquility Sound di Mira Hotels e la miscela di oli essenziali per favorire un riposo ottimale profondo. Le manualità fluide su viso e corpo, in questo spiritual massage, restituiscono una serenità profonda mettendo d'accordo mente e corpo. È particolarmente indicato a soggetti ansiosi, nervosi oppure per chi vuole conquistare un giusto sonno (50 minuti, 90 euro).

Info www.alagnaresort.com

MIND RELAXING

Executive Spa Hotel, Fiorano Modenese (MO)

Si dice che le prime campane tibetane risalgano a oltre 5.000 anni fa, di sicuro da secoli sono utilizzate dai monaci buddhisti per favorire la meditazione. Sono tanti altri i benefici effetti del rituale: allevia le tensioni mentali, emotive e conseguentemente riduce lo stress; dona sollievo dal dolore per articolazioni, muscoli ed emicrania; elimina le tossine. All'hotel esperienziale a pochi km da Modena, la pace dei sensi si conquista col Mind Relaxing Aroma Massage, rituale che si ispira all'antica tradizione. Il corpo umano è attraversato da vibrazioni e onde energetiche che mettono la persona in sintonia con l'ambiente circostante. Di fronte a un qualsiasi disturbo psicofisico, l'energia del nostro organismo perde la sua uniformità creando dei veri e propri blocchi, i quali, con l'aiuto del suono armonico emesso dalle campane, possono essere sciolti. La vibrazione che si crea produce un flusso di energia all'interno del corpo e genera un profondo stato meditativo capace di allentare lo stress, migliorare la concentrazione, il sonno e ristabilire l'equilibrio dei ritmi vitali.

Info www.executivespahotel.com

MENU MATERASSO E AYURVEDA

Excelsior Dolomites Life Resort, San Vigilio di Marebbe (BZ)

Chi soffre di mal di schiena sa quanto possa essere fastidioso per il sonno. Per questo l'hotel ha messo a punto il programma Schiena in perfetta forma che comincia con la scelta del materasso e dei cuscini più adatti alle proprie esigenze. Tra i trattamenti ad hoc Sollievo per la Schiena, in cui la combinazione tra il massaggio con le coppette di vetro e il massaggio

scented creams, which promote relaxation and a newfound physical and emotional balance. Inspired by the Indonesian Sea Malay massage, this exceptional ritual works in synergy with Mira Hotels' exclusive Tranquility Sound and the blend of essential oils to promote optimal deep rest. The fluid manual movements on the face and body, in this spiritual massage, restore profound serenity by bringing mind and body into harmony. It is particularly suitable for anxious, nervous people or for those who want to get a good night's sleep (50 minutes, 90 euros)

Info www.alagnaresort.com

MIND RELAXING

Executive Spa Hotel, Fiorano Modenese (MO)

It is said that the first Tibetan bells date back to over 5,000 years ago, and they have certainly been used by Buddhist monks for centuries to encourage meditation. There are many other beneficial effects of the ritual: it relieves mental and emotional tension and consequently reduces stress; provides pain relief for joints, muscles and migraines and it eliminates toxins. At the experiential hotel a few km from Modena, peace of mind is achieved with the Mind Relaxing Aroma Massage, a ritual inspired by ancient tradition. The human body is crossed by vibrations and energy waves that put the person in tune with the surrounding environment. Faced with any psychophysical disorder, the energy of our organism loses its uniformity, creating real blocks, which, with the help of the harmonic sound emitted by the bells, can be dissolved. The vibration created produces a flow of energy within the body and generates a deep meditative state capable of easing stress, improving concentration and sleep, and restoring the balance of vital rhythms.

Info www.executivespahotel.com

MATRESS AND AYURVEDA MENU

Excelsior Dolomites Life Resort, San Vigilio di Marebbe (BZ)

Anyone who suffers from back pain knows how annoying it can be for sleep. For this reason the hotel has developed the Back in Perfect Shape program which begins with the choice of mattress and pillows best suited to your needs. Among the ad hoc treatments is Back Relief, in which the combination massage with glass cups and manual massage

manuale consente di dimenticare lo stress, grazie all'effetto distensivo sulla muscolatura. Da provare anche Ayurveda-Padabhyanga: un massaggio ai piedi dall'antica medicina indiana, che produce sia un effetto rilassante agli arti inferiori sia una piacevole sensazione di benessere per tutto il corpo. I piedi ci sostengono per molte ore nel corso della giornata e ci connettono alla terra, rappresentano simbolicamente le nostre radici. La stabilità psicofisica dipende anche dalla loro salute. Per effetto delle zone riflesse presenti sulla pianta dei piedi questo massaggio rilassa la mente e riattiva l'energia; rilassa il sistema nervoso; scioglie i blocchi e le contrazioni dei muscoli; riduce gli stati ansiosi e migliora la qualità del sonno.
Info www.myexcelsior.com

CUSCINI AD HOC

Hotel Golserhof, Tirolo (BZ)

Molto attento al riposo dei suoi ospiti, prevede cuscini e biancheria da letto specifici per allergici, cuscino a rullo per il collo e soprattutto originali e salutari cuscini con erbe biologiche. L'equilibrio e il benessere dipendono anche e soprattutto da un buon riposo, ecco perché gli ospiti possono scegliere il proprio cuscino tra un menu a disposizione con diverse essenze naturali a seconda delle preferenze. Alpine feeling è il cuscino al fieno di montagna, Il giusto ritmo contiene invece farro e pino cembro per la frequenza cardiaca. Cembro e miglio si trovano nel cuscino Da sogno contro i disturbi del ritmo circolatorio, erbe rivitalizzanti in L'energia del sonno. Ricetta segreta per il Dolce abbandono, la Magia femminile e il Senza pensieri per l'uomo d'affari.
Info www.golserhof.it

TIME-OUT

Tratterhof Mountain Sky Hotel, Rio di Pusteria (BZ)

In Valle Isarco, l'hotel propone il massaggio Time-Out, uno speciale trattamento composto da un mix di tecniche antiche. I massaggi si concentrano specialmente su schiena, spalle e nuca. Si aggiungono alla fine le articolazioni principali del corpo e i punti di rilassamento sulla testa e sul viso. Il massaggio rafforza la schiena, scioglie le tensioni alle articolazioni e sollecita un sonno profondo e riposante. Un massaggio ideale per scaricare lo stress in eccesso, ravvivare la forza vitale e prevenire la sindrome da burn-out.
Info www.tratterhof.com

allows you to forget stress, thanks to the relaxing effect on the muscles. Also worth trying is Ayurveda-Padabhyanga: a foot massage from ancient Indian medicine, which produces both a relaxing effect on the lower limbs and a pleasant sensation of well-being for the whole body. Feet support us for many hours during the day and connect us to the earth, symbolically representing our roots. Psychophysical stability also depends on health. Due to the effect of the reflex zones present on the soles of the feet, this massage relaxes the mind and reactivates energy; relaxing the nervous system; loosening muscle blocks and contractions; reducing anxiety and improving sleep quality.
Info www.myexcelsior.com

AD HOC PILLOWS

Hotel Golserhof, Tirolo (BZ)

Very attentive to the rest of its guests, this hotel provides specific pillows and bed linen for allergy sufferers, a roll pillow for the neck and above all original and healthy pillows with organic herbs. Balance and well-being above all, depend on a good rest which is why guests can choose their own pillow from a menu available with different natural essences, depending on their preferences. Alpine feeling is the mountain hay pillow. The right rhythm instead contains spelled and stone pine for the heart rate. Pine and millet are found in the Dream pillow which fights against circulatory rhythm disorders, and uses revitalizing herbs in The energy of sleep. For business people the secret recipe is Sweet Abandonment, Feminine Magic and Worry-Free.
Info www.golserhof.it

TIME OUT

Tratterhof Mountain Sky Hotel, Rio di Pusteria (BZ)

In Valle Isarco, this hotel offers a Time-Out massage; a special treatment composed of a mix of ancient techniques. The massage focuses especially on the back, shoulders and neck. Finally, the main joints of the body and relaxation points on the head and face are added. The massage strengthens the back, releases tension in the joints and encourages a deep and restful sleep. An ideal massage to release excess stress, revive the vital force and prevent burn-out syndrome.
Info www.tratterhof.com



TO SLEEP WELL

Vitalpina Hotel Pfösl, Nova Ponente (BZ)

Bianca Wellness & Beauty is the wellness center of the Alpine-designed structure by Mira Hotels & Resorts. Here, latest generation treatments accompany you to get back into shape. Like the Lab24" anti-cellulite treatment "The line of happiness" which immediately reduces swelling and heaviness. The Walser Treatment inspired by the population who lived on the slopes of Monte Rosa is also very effective, using the benefits of Alpine herbs to strengthen the immune system, thanks to a deep massage that stimulates microcirculation, improves cellular metabolism and eliminates toxins.
Info www.alagnaresort.com

PER DORMIRE BENE

Vitalpina Hotel Pfösl, Nova Ponente (BZ)

Il materasso svolge un ruolo importante nel flusso dell'umidità. Per ottimizzare il sonno, le suite Alpino Cembro e gli chalets al margine del bosco sono stati arredati con il sistema letto Boxspring Schramm. L'imbotitura è fatta in modo da favorire la circolazione dell'aria in ogni direzione per eliminare così l'umidità. È un sistema letto elaborato in esclusiva per l'hotel, che combina due materassi di consistenza differente.

Info www.pfoesl.it

PROGRAMMA RELAX

Park Hotel Mignon, Merano (BZ)

Il pacchetto Relax del Park Hotel Mignon, oasi di lusso nel cuore di Merano, è un rituale estremamente rilassante che aiuta la distensione muscolare, elimina lo stress e favorisce un sonno sereno. Si parte con un leggero trattamento viso che esfolia e idrata la pelle, seguito da un rilassante massaggio scacciapensieri alla nuca, per proseguire poi con un massaggio corpo all'arnica che scioglie contratture e distende i muscoli e concludere con un bagno softpack al sale marino su un lettino ad acqua che, come una culla, coccola e prepara corpo e mente all'incontro con Morfeo.

Info www.hotelmignon.com/it

BENESSERE TOTALE

Hotel Tyrol, Selva di Val Gardena (BZ)

Un'esperienza tutta tirolese quella proposta dall'hotel Tyrol di Selva, storico punto di riferimento dell'ospitalità gardenese. Il Kraxenofen, il cui nome deriva dall'antica portantina che serviva a trasportare in spalla il fieno, la gerla, è un trattamento davvero unico che consiste in una combinazione tra vapore e oli essenziali contenuti nel fieno di alta montagna, ideale per ottenere un totale rilassamento e miglioramento del sonno. Seduti comodamente in apposite nicchie, sarete avvolti in un telo e scaldati dal vapore arricchito di preziose sostanze benefiche per la schiena, le vie respiratorie e la pelle. Non solo, il trattamento è utile anche per eliminare le tossine e i liquidi in eccesso regalando così un ottimo detox per tornare in perfetta forma fisica. In contemporanea, un gradevole pediluvio donerà un'immediata sensazione di benessere. A seguire, un massaggio rilassante con oli caldi per rigenerare corpo e mente.

Info www.tyrolhotel.it

IL SILENZIO PERFETTO

Tenne Lodges & Chalets, Racines (BZ)

La struttura, realizzata secondo le più moderne tecniche di bioedilizia è integrata nel paesaggio montano. Qui il silenzio è perfetto, si sentono solo i suoni del bosco e del ruscello che scorre poco distante, perfetto per conciliare il sonno.

Per favorire il rilassamento si può provare uno dei tanti trattamenti benessere proposti, per percepire la natura direttamente sul corpo. Il massaggio Zlrb, eseguito con le speciali bacchette in legno di cirmolo e il massaggio con l'olio riattivante alle erbe ha un effetto rigenerante, mentre l'aroma del legno di cirmolo nel cuscino libera e migliora la respirazione.

Info www.tenne-suedtirol.com/it



RELAXATION PROGRAM

Park Hotel Mignon, Merano (BZ)

The Relax package at the Park Hotel Mignon, a luxury oasis in the heart of Merano, is an extremely relaxing ritual that helps muscle relaxation, eliminates stress and promotes peaceful sleep. We start with a light facial treatment that exfoliates and hydrates the skin, followed by a relaxing neck massage, then continuing with an arnica body massage that loosens contractures and relaxes the muscles and finally, concludes with a sea salt softpack bath on a water bed which, like a cradle, pampers and prepares the body and mind for the meeting with Morpheus.

Info www.hotelmignon.com/it

TOTAL WELL-BEING

Hotel Tyrol, Selva di Val Gardena (BZ)

An entirely Tyrolean experience proposed by the Tyrol hotel in Selva, a historic point of reference for Val Gardena hospitality. Kraxenofen, whose name derives itself from the ancient sedan chair used to carry hay on shoulders. The pannier is a truly unique treatment which consists of a combination of steam and essential oils contained in high mountain hay, ideal for obtaining total relaxation and improved sleep. Sitting comfortably in special niches, you will be wrapped in a towel and warmed by steam enriched with precious substances beneficial for the back, respiratory tract and skin. Not only that, the treatment is also useful for eliminating toxins and excess fluids, thus providing an excellent detox to return to perfect physical shape. At the same time, a pleasant foot bath will give an immediate feeling of well-being. Followed by a relaxing massage with warm oils to regenerate body and mind.

Info www.tyrolhotel.it

THE PERFECT SILENCE

Tenne Lodges & Chalets, Racines (BZ)

This structure, built according to the most modern green building techniques, is integrated into the mountain landscape. Here the silence is perfect, you can only hear the sounds of the forest and the stream that flows nearby, perfect for helping you sleep. To promote relaxation you can try one of the many wellness treatments offered, in order to receive nature directly on the body. The Zlrb massage, performed with the special pine wood wands and the massage with the reactivating herbal oil has a regenerating effect, while the aroma of the pine wood in the pillow releases and improves breathing.

Info www.tenne-suedtirol.com/it