



**GLI INGLESИ LE CHIAMANO
«SLEEP RETREAT», OVVERO STRUTTURE
ALBERGHIERE PER CHI CERCA IL GIUSTO
SONNO. ECCO UNA SELEZIONE DI LUOGHI
DI TENDENZA DOVE DORMIRE È UN DOLCE
IMPERATIVO. GUARDANDO LE STELLE,
COCCOLATI DAL SILENZIO,
TRA FRESCHE LENZUOLA PROFUMATE.**

Buonanotte

di Fiammetta Bonazzi

A

prile dolce dormire? Neanche per sogno. Col fatto che il cambiamento climatico sta rivoluzionando le stagioni tradizionali e altera anche i ritmi del riposo, la World Sleep Society ha stabilito di celebrare la *Giornata mondiale del sonno* un mese prima rispetto al calendario del proverbio, e, per la precisione il venerdì precedente l'equinozio di primavera. Quest'anno la festa di Morfeo cade il 15 marzo, e ha sempre come mission quella di sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza del dormire (bene) per scongiurare svariate malattie, che interessano in particolare cuore, cervello e sistema immunitario. E se in effetti è vero - come certifica l'Aims (l'Associazione italiana di medicina del sonno) - che nel nostro Paese gli insonni sono ben 13,4 milioni, allora è lecito pensare che il sonno sia diventato un bene rifugio da tenersi ben stretto e di cui godere ogni volta che si può.

Per assicurarsi una dormita corroborante, la differenza la fanno il letto e il luogo: da qualche estate, per dire, sui social è diventato un topic il materasso in terrazza con sfondi di isole, mari incontaminati o scintillanti vette alpine, e i fabbricatori di giacigli ergonomici sono corsi ad aggiornare la mobilia da camera, oggi sempre più leggera, ibrida e facilmente trasportabile alla bisogna dal dentro al fuori. Ma chi non dispone di balcone adatto per la nottata all'aria aperta ha comunque la possibilità di regalarsi un lungo weekend nelle destinazioni del buon sonno che «siano in grado di coinvolgere tutti i cinque sensi, agevolando così il relax e l'addormentamento» spiega Simona Cortopassi, prima sleep influencer italiana del progetto *The Good Nighter* (thegoodnighter.com).

Volendo partire dal tatto, che importanza hanno le lenzuola? «Le fibre naturali, e in particolare il lino e il cotone, sono morbide e traspiranti e assicura-

**L'INFINITO
E OLTRE**

Uno degli Skyview Chalets (toblachersee.com) affacciati sul lago di Dobbiaco, in Val Pusteria. Ci si addormenta ammirando una meravigliosa volta stellata.

Martin Luggner

ai sognatori



Get Perauer

1. Una camera del **Gradonna Mountain Resort Châlets & Hotel** (gradonna.at), in Austria, affacciata sui 3.798 metri del Grossglockner.
2. Immerso nella quiete degli ulivi **L'Albero Capovolto** (alberocapovolto.com), si trova in Sardegna, dietro il mare della Gallura.
3. **Schloss Freudenstein**, è un **castello** da fiaba (schlossfreudenstein.com), circondato da un parco secolare a San Michele d'Appiano, a ridosso della Strada del Vino dell'Alto Adige.

3

no un comfort assoluto» dice l'esperta. Sono proprio questi i tessuti scelti per i letti della **Locanda in Tuscany** (locandaintuscany.it), un luxury country resort di gran fascino nel cuore bucolico della Val d'Orcia: in quest'oasi incastonata fra campi infiniti di grano e lavanda (il fiore della tranquillità per eccellenza), gli ospiti possono scegliere il tipo di biancheria e di stanza, mentre tutti i letti in legno, realizzati a mano da artigiani della zona, sono senza metallo, per evitare interferenze energetiche dannose per il riposo.

Di certo anche la vista è molto importante: «Scegliere una camera che si affacci su spazi aperti e panorami verdi aiuta a calmare la mente e a distendersi più rapidamente» conferma Cortopassi. E allora, che cosa c'è di meglio di spalancare le finestre su un paesaggio di montagna e lasciare che l'aria balsamica impregni le narici?

Se questo è il desiderio dell'insonne in cerca di conforto, il **Gradonna Mountain Resort Châlets & Hotel** (gradonna.at), in Austria, a poco più di un'ora d'auto da San Candido, nello scenario maestoso



