



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





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

Gett Perauer

no un comfort assoluto» dice l'esperta. Sono proprio questi i tessuti scelti per i letti della **Locanda in Tuscany** ([locandaintuscany.it](http://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](http://gradonna.at)), in Austria, a poco più di un'ora d'auto da San Candido, nello scenario maestoso





Karin Apollonia Müller

del Parco naturale degli Alti Tauri, è il rifugio perfetto dove regalarsi una fuga di benessere. Qui, mentre al tramonto lo sguardo accarezza i 3.798 metri del Großglockner, il relax viene favorito anche dalle calde acque delle quattro piscine indoor e outdoor. Non solo: le camere dell'albergo sono in legno di cirmolo, conifera la cui essenza ha un influsso calmante conosciuto fin dall'antichità, e, per un tocco di privacy in più, si può anche pernottare negli chalet nel bosco, tutti dotati di un'area wellness esclusiva.

**Sono ben noti, soprattutto a chi vive in città, i danni provocati dell'inquinamento acustico** sulla qualità del sonno: per fare scorta di silenzio, è quindi d'obbligo scegliere una destinazione lontana dal frastuono urbano. **L'Albero Capovolto** ([alberocapovolto.com](http://alberocapovolto.com)), a metà strada tra il mare e il territorio incontaminato della Gallura, garantisce un'immersione totale nella quiete in un panorama che riempie il cuore; le stanze hanno nomi evocativi - Respiro, Incanto, Luce, Intimità - e l'assenza di tivù (ma ci sono il

wi-fi e una app gratuita con centinaia di riviste e quotidiani) favorisce la lettura, la contemplazione e il sogno.

All'**Antica Corte Pallavicina** di Polesine Parmense, un elegante relais ospitato in un maniero del 1300 sulla golena del Po, ci si addormenta invece cullati dal canto del Grande fiume, non prima di aver gustato una cena d'ispirazione «gastroriviale» nel ristorante stellato interno alla location.

Ciò che si mangia (e si beve) la sera, del resto, influisce - e non poco - sul riposo: ecco perché Danilo D'Ambra, chef allo **Schloss Freudenstein** ([schlossfreudenstein.com](http://schlossfreudenstein.com)), un castello da fiaba circondato da un parco secolare su un promontorio privato di San Michele d'Appiano, a ridosso della Strada del Vino dell'Alto Adige, mixa una gastronomia intessuta di piaceri sublimi con menu light, che premiano gli ingredienti a chilometro zero. Persino i fiori di camomilla vengono raccolti nell'orto della struttura per realizzare gli infusi della buonanotte.

Per scivolare dolcemente nel mondo dei sogni non si può infine dimenticare

il ruolo dell'olfatto: «Tra le fragranze che mitigano le tensioni, spiccano quelle di verbena e legno di rosa, di ciliegia, gelsomino e ylang ylang» consiglia la sleep influencer. Sono profumi rasserenanti da diffondere in camera da letto mezz'ora prima di coricarsi con l'aiuto delle candele (come le Hanami e Samar di **Lilium Candles**, [liliumcandles.com](http://liliumcandles.com)), ma, in alternativa, si opterà per un totale coinvolgimento tra aromi della natura soggiornando una o più notti in una «cabin» che, grazie al tetto trasparente oppure apribile, consenta di respirare aria salubre ma anche di guardare le stelle (lo *stargazing* sarà una delle tendenze dell'estate 2024). Perfetti all'uopo gli scenografici **Skyview Chalets** ([toblachersee.com](http://toblachersee.com)) affacciati sul lago di Dobbiaco, in Val Pusteria, e **le StarsBOX** in legno di Selucente ([selucente.it](http://selucente.it)), ad Alpisella di Garessio, mille metri di quota sulle Alpi Liguri piemontesi: una volta sganciata la copertura, ci si perde nella volta celeste sdraiati sul materasso matrimoniale collocato al loro interno. ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA