

## Giornata Mondiale del Sonno, ecco gli hotel che aiutano a dormire bene

notizia pubblicata **08 Marzo 2019** alle ore **10:20** nella categoria **Curiosita'**



Non c'è nulla di più rilassante che rannicchiarsi e accoccolarsi nei comodi letti dell'hotel dopo una lunga giornata di lavoro o di escursioni turistiche. Ecco perché, in occasione della Giornata Mondiale del Sonno, che si celebra venerdì 15 marzo, gli esperti di Hotels.com hanno selezionato alcune proprietà 'ZZZZZZZ' che aiutano a dormire bene.

Four Seasons Hotel Shanghai, Cina: il programma 'Signature Sleep' del Four Seasons Hotel Shanghai offre agli ospiti un menu personalizzato per stimolare le sette-nove ore di sonno ottimali. Gli 'antipasti' includono una cena nutriente e un pacchetto benessere Good Night Sleep presso la sontuosa spa, mentre per le 'portate principali' il menu prevede sei diversi cuscini, un diffusore di fragranze personalizzate a ultrasuoni e un cuscino per la zona occhi aromatizzato alla lavanda. Completate la vostra esperienza 'sonnifera' con la vostra colazione preferita a letto. Il Four Seasons Hotel Shanghai è disponibile a partire da 168 euro per camera a notte.

The Portobello Hotel, Londra: concedetevi silenzio e godimento in questo incantevole hotel vittoriano nel cuore di Notting Hill. L'hotel ospita un letto circolare con un diametro di 2 metri e mezzo, su cui una serie di celebrità hanno disteso i loro corpi da star. Si dice che sia così comodo che alcune di queste star abbiano provato ad acquistarlo ma le loro offerte siano state gentilmente declinate. Da 220 euro per camera a notte.

Northern Lights Village Saariselkä, Finlandia: desiderate dormire sotto le stelle in un ambiente ovattato,

con neve soffice e vista su infinite distese bianche, senza dover uscire dalla vostra camera d'hotel? Con le sue suite di ghiaccio e cabine di vetro, il Northern Lights Village in Finlandia è un must assoluto. Situato a Saariselka, questo hotel è un luogo magico da cui ammirare l'aurora boreale e le stelle cadenti direttamente dal vostro letto. Da 390 euro per camera a notte.

Bangkok Tree House, Phra Pradaeng, Thailandia: avete mai sognato di dormire tra gli alberi in mezzo alla natura? Alla Bangkok Tree House il vostro sogno può diventare realtà. Prenotate la 'camera' Tree Top Nest dove potrete dormire trattati da re e regine e godere di una vista mozzafiato sul fiume. Ogni camera è ispirata al mondo degli insetti. In alternativa, rilassatevi sotto le stelle nella stanza Room with a View aperta agli elementi. Da 110 euro per camera a notte.

The Hermitage Hotel, Nashville Tennessee, USA : l'elegante Hermitage Hotel nel centro di Nashville, nel Tennessee, rende semplice per gli ospiti cadere tra le braccia di Morfeo e dormire grazie ai suoi materassi personalizzati in cashmere e cotone, trapuntati a mano, il menù di cuscini – tra i quali guanciali memory foam, al grano saraceno o in piuma – che gli ospiti possono anche acquistare alla conclusione del loro soggiorno. Gli eleganti accappatoi e il servizio concierge a richiesta per il rituale del bagno in spa completano l'esperienza di sonno beato. Da 368 euro per camera a notte.

Lefay Resort & Spa Lago di Garda, Gargnano (BS): questo resort 5 stelle sul Lago di Garda offre nientemeno che un'equipe di esperti dedicati al vostro benessere anche nel dormire. Analizzando e controllando sia il flusso di energia del vostro corpo sia il vostro livello ormonale, questi 'agenti del sonno' vi mettono al lavoro. Come? Attraverso trattamenti come sessioni rinfrescanti di acqua di lago salinizzata, terapie energizzanti di calore e sedute di agopuntura e shiatzu per stimolare i punti energetici e migliorare il vostro sonno. Inoltre, avrete accesso a tutte le strutture per il fitness e al centro benessere dove potrete effettuare esercizi o godere di massaggi per rilassarvi al massimo e dormire tutta la notte. Da 300 euro per camera a notte.